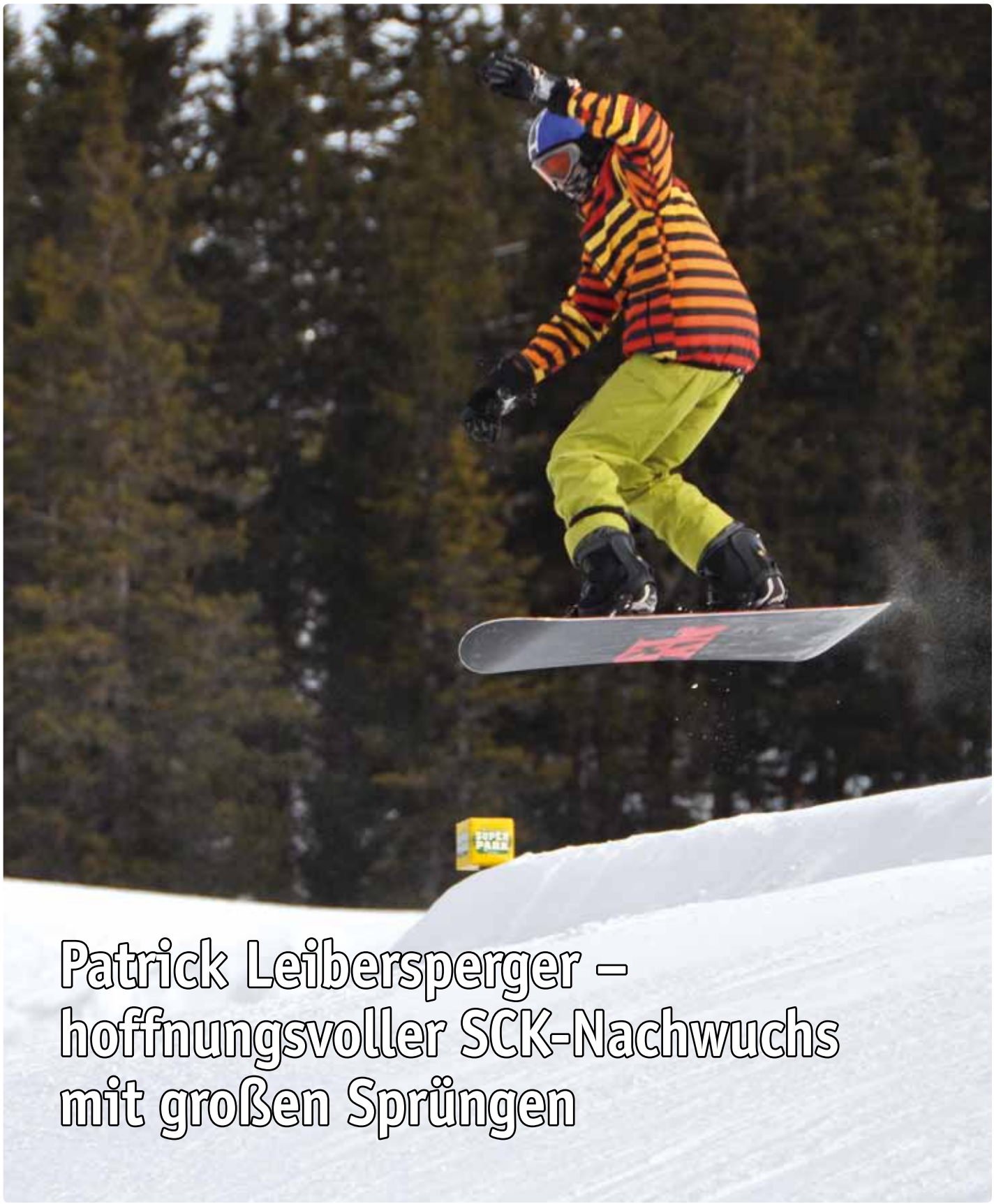
Pistenpost

Herausgeber: Skiclub Kelkheim e. V. – Verein zur Pflege des Skisports 37. Jahrgang 102. Ausgabe Juni 2011



Patrick Leibersperger – hoffnungsvoller SCK-Nachwuchs mit großen Sprüngen

Inhalt

Dank an alle Autoren

Immer wieder diese ständigen Aufforderungen: „Kannst du nicht mal was für die Pistenpost schreiben?
Du kannst das bestimmt, es ist auch nicht besonders eilig, d. h. – eigentlich brauchen wir das schon in der kommenden Woche!“
„Was, so lange habe ich dafür Zeit? Ich glaube euch fällt wohl nichts besseres ein! Und jetzt auch noch Fotos. Bin mir gar nicht sicher wo ich die habe. Es gibt schon welche, aber in welchem Verzeichnis liegen die und dann war ja auch noch der PC im Service. Ob ich das alles noch finde? Auf der Kamera ist jedenfalls alles gelöscht. Aus die Maus. Könnte da nicht doch vielleicht jemand anderes den Beitrag schreiben, wir waren doch so viele!
Die Fotos sind zu gering in der Auflösung? Seit wann denn das, auf meinem Bildschirm sieht alles klasse aus. In MS-Word sollen die Bilder auch nicht platziert werden, ich glaube es nicht!
Gelegentlich auch noch Anzeigenakquise betreiben, Herrschaftszeiten, jetzt reicht´s aber!

Und jetzt auch noch dieser blöde Vorschlag Korrektur zu lesen. Auf mickrigen SW-Drucken zu korrigieren und dafür nur so wenig Zeit. Spinnt ihr denn?“

Wenn alles nun doch im geplanten Zeitrahmen zu einem guten Ende gekommen, die Belastungen sich in Grenzen hielten – darüber freut sich nicht nur die Redaktion. Herzlichen Dank allen, die mitgeholfen haben. Es macht Spaß mit Euch.

Für die Redaktion Bernd Tränkner

Editorial
Alfreds Schneeball 1

Rückblick
Reiner Kretzschmar . . . . . 2 – 3

Trainingsreisen alpin
Dolomiti al sole . . . . . 4 – 5
Auf die Piste fertig los! Skisspaß in Flims 6
Freeride Woche in Gressoney . . . . . 7 – 8

Trainingsreisen nordic
Winter Nordisch 2010/2011 9
Neues wagen – Langlauf in der Ramsau . . . . 10 – 11
Wieder mal beim legendären Wasalauf . . . . 12 – 13
Schlüsselerlebnis beim Transjurassienne . . . 14 – 15
Zielsicher auf glattem Geläuf – Eisstockschießen . 16

Jugendarbeit
Badmintonturnier 2010 17
Gedanken an Schlittschuhlaufen bei 28⁰ Plus . . . 18
Schnupperkurs Bogenschießen 19

Tipps & Trends
Laufen liegt voll im Trend – Sport Ehrl 20

Ausbildung
Ganzjahres Sport: Nordic Walking. . . . . 21 – 22

Kurznachrichten
Aus dem Vereinsleben . . . . . 23 – 26
Veranstaltungen 27
Impressum . . . . . Umschlagseite 2
SCK-Angebote / Trainingsfahrten . . Umschlagseite 3

Impressum
Herausgeber: Skiclub Kelkheim, e. V. zur Pflege des Skisports, Mitglied des Hessischen Skiverbandes
Postfach 16 48 · 65766 Kelkheim Taunus

Fotos
M. Bock, U. Fabius, A. Herrmann, S. Henties, R. Kretzschmar, Dr. K. Kroneberger, R. Kümmel, M. Landsknecht, Dr. S. Lauberau, S. Malter, E. Mengel, C. Rickhoff, D. Schatten, C. Semrau, B. Tränkner, u.a.

Druck
Druckhaus Taunus GmbH · vormals Druckerei A. Pabst · Siemensstraße 23 · 65779 Kelkheim

© Alle Rechte beim Skiclub Kelkheim e. V., Veröffentlichungen nur mit Quellenhinweis. Nachdruck, elektronische Speicherung und Verbreitung, auch auszugsweise, bedürfen der Einwilligung des Herausgebers.

Bitte beachten Sie folgende Anzeigen
Autolackierung Dominate Seite 23, Autohaus Heinz Müller Seite 18, Autohaus Seidler Seite 15, Frankfurter Volksbank Seite 27, Kfz-Service B. Mohr Seite 23, Getränkedienst Port Seite 17, Hornauer Apotheke Seite 22, Hof Gimbach Seite 11, Mainova U 4, Schreiner Ulrich Kaross Seite 3, Sport Ehrl Seite 20, Sport Fischer Seite 6, Restaurant Altes Rathaus Seite 17, Technigold Seite 15, Ufer Optik Seite 26,

Alfreds Schneeball

Liebe Leserinnen und Leser,

was war das doch eine Freude. Morgens der erste Blick aus der Haustür und wieder eine dicke, neue Schneedecke im Vorgarten, deren Fortsetzung auf dem Bürgersteig liegend ihrer Beseitigung entgegensah. Nur der Zeitungszusteller hatte bis dahin seine tiefe Spur hinterlassen. Dann vergnügliches Schaufeln in stiller Schadenfreude über die Nachbarn, die Schnee überhaupt nicht leiden können, und deswegen schon abends zuvor jeder Flocke mit dem Besen hinterher gerannt waren und jetzt auch wieder ran müssen.

Ähnliches hatte ich, seit zweiundvierzig Jahren in Kelkheim lebend, zumindest in einem Dezember noch nie erlebt. Schneeberge überall in den Straßen, die mehr und mehr kaum noch jemand in der Lage war zu beseitigen, weil einfach bald der Platz zum Ablagern fehlte. Es war schon fast wie die Erfüllung jenes Traumes, der bei manchem geselligen Skiabend schon für Heiterkeit gesorgt hatte, sich wenigstens einmal im Leben morgens aus der Haustür oder dem oberen Stockwerk schaufeln zu müssen.

Auf der Kelkheimer Schwimmbadwiese und den Feldern außerhalb der Stadt hatte sich eine immer dicker gewordene Schneedecke gebildet, die schon Fahrten in die Hochlagen des Taunus und Vogelsbergs überflüssig machten. Frau Holle hatte offenbar endlich mal das Stoßgebet des letzten Winterfestes erhört.

Trainingsspuren wurden gezogen und die Zahl der Nutzer aus dem Verein wurde täglich größer. Selbst die weniger skisportlich begeisterte Bevölkerung erkannte den Reiz derartiger Schneemassen und räumte die Sportläden von mittelgebirgstauglichem Wintersportbedarf leer. Kein Rodelschlitten war vor Weihnachten mehr im Rhein-Main Gebiet zu ergattern.

Die Hoffnung auf eine seit vielen Jahren nicht mehr erlebte weiße Weihnacht wurde immer größer und letztlich erfüllt. Welch glänzende Aussichten auf eine außergewöhnlich schneereiche Saison hatte sich damit eröffnet – dachte man. Im Vogelsberg ging es vor Weihnachten schon fast auf einen Meter zu, junge Fichten standen wie skandinavische Trolle neben der Loipe. Weihnachten und Silvester erlebten wir endlich wieder einmal – früher Normalität – in einem der Jahreszeit entsprechendem Ambiente.

Doch der Wettergott, heimtückisch und feige wie wir ihn kennen, machte sich dann Anfang Januar während unserer Abwesenheit wieder ans Werk und ließ Warm- und Regenfronten so lange gegen unser Land anströmen, bis Mitte Januar von der ganzen Herrlichkeit nichts mehr – je nach Höhenlage – jedenfalls kaum noch was übrig geblieben war. Selbst die statistisch erwiesene Chance auf Neuschnee ab Mitte Februar ließ dann auch noch vergebens aus sich warten. Abgesehen von geplanten Fahrten und Reisen einiger Clubmitglieder in die Alpen oder nach Skandinavien war für das Gros der Mitglieder die Saison, ehe sie so richtig angefangen hatte, schon wieder beendet.

Bleibt jetzt nur die Hoffnung, dass dieser extrem früh in einer wahren Blütenexplosion stattgefundene Vorläufer der „warmen Jahreszeit“ – Frühling genannt – nicht auch das Vorspiel für einen kühlen, nassen Sommer war. Einige unter uns lassen sich aber auch davon sicherlich nicht entmutigen. Denn irgend ein Wasserkraftwerk wird die Strommengen für die Skihallen und den Kunstschnee schon liefern.
Ist das die Zukunft?

In diesem Sinne wünsche ich – trotz alledem – viel Vergnügen beim Lesen unserer neuen Pistenpost.

Alfred Herrmann
Vorsitzender

Reiner Kretzschmar

Wie in der 101. Pistenpost angekündigt würdigen wir an dieser Stelle unsere verdienstvollen SCK-Vorsitzenden, Trainerinnen, Trainer und Übungsleiter und setzen diese Serie mit Reiner Kretzschmar fort, den in der Reihe der Amtszeit zweiten Vorsitzenden unseres Skiclubs Kelkheim.

Uschi Dannenmann und Alfred Herrmann haben gemeinsam etwas Licht in Reiners private Vergangenheit und auch in die Entstehung und Entwicklung unseres Skiclub Kelkheim gebracht.

Die Verlockungen des Westens waren für den erst Siebzehnjährigen aus Grüna nahe Chemnitz doch allzu groß. Da gab es Kaugummi, Wild-West-Filme und vieles mehr – so hatte man gehört – was für junge Menschen, die das Leben noch vor sich hatten, in der russisch besetzten Zone unvorstellbar war. So machte sich Reiner im Jahr 1956 mutterseelenallein auf den damals noch nicht allzu schwierigen Weg gen Westen. Den Behörden hatte er lediglich mitgeteilt, seinem Onkel einen Besuch abstatten zu wollen.

Im Gepäck, neben ein paar Habseligkeiten, die fundierte Ausbildung zum Dreher und die sportlichen Erfahrungen als Kreisjugendmeister im Spezialsprunglauf, Skilanglauf und in der Nordischen Kombination. Denn Reiner war schon als Kind vom Skifahren – insbesondere vom Skispringen – begeistert, und die Mutter hatte ihm deswegen anfangs die Skier schon im 2. Stock in der Wohnung angezogen, um ihn die Treppe hinunterzutragen, damit er gleich am Gartentor starten konnte. Mit seiner Entscheidung des Jahres 1956, die Brücken hinter sich abzubrechen, hatte Reiner auch den Abbruch einer möglicherweise erfolgreichen sportlichen Laufbahn riskiert.

Nach einer ersten Station in Stuttgart, wo er für kurze Zeit beim ehemaligen Hauswirt aus Grüna untergekommen war, fand Reiner schon schnell eine Stelle als Dreher in einem metallverarbeitenden Betrieb in Frankfurt-Höchst. Gewohnt wurde im Jugendwohnheim in Liederbach, das damals noch Oberliederbach hieß, und die Freizeit als talentierter Mittelfeld-Fußballspieler bei der SG Oberliederbach verbracht. Unter den fußballbegeisterten Zuschauerinnen fand sich alsbald auch ein Mädchen, das er schon oft an seinem neuen Wohnsitz in der Königsteiner Straße in Kelkheim-Münster gesehen und das es ihm angetan hatte. Es war wohl die gegenseitige Liebe auf den ersten Blick, und man beschloss nicht lange danach, gemeinsam eine Familie zu gründen. Die junge Familie hatte sich dann mit ihren drei Kindern unmittelbar am Rande des heutigen Kelkheimer Stadtparks Sindlinger Wiesen angesiedelt. Beruflich hatte sich Reiner dann zum Drehermeister fortgebildet, was ihn befähigte, im Forschungszentrum der VARTA eine verantwortungsvolle Tätigkeit auszuüben.

Die zweite sportliche Herausforderung seines Lebens ergab sich 1973 mit der Gründung eines Skiclubs in Kelkheim. Als Gründungsmitglied war er sofort bereit, in der Funktion des Stellvertretenden Vorsitzendern Verantwortung zu übernehmen. Ebenso zu den Gründungsmitgliedern gehörte auch der dann ins Amt gewählte Vorsitzende des jungen Vereins – Heinz Maschke. Aus dieser Begegnung sollte eine lebenslange, enge Freundschaft hervorgehen. Und diese Freundschaft war das Pulver zur Initialzündung der mit Begeisterung durchgeführten Aktivitäten des jungen SCK.

Reiners sportliche Erfahrungen aus der Jugendzeit führten alsbald auch dazu, dass sich – neben der alpinen – eine nordische Abteilung etablierte und Clubmeisterschaften organisiert und an Kreis- und Hessischen Langlaufwettbewerben teilgenommen wurde. Bei den alpinen Skifahrten nach Courchevel/Frankreich konnte er dann auch sein alpines Fahrkönnen perfektionieren.

Nach ihrer gemeinsamen Ausbildung am Königsee war Reiner – neben Heinz Maschke und Manfred Jansohn – einer der drei ersten Übungsleiter für Skilanglauf im Skiclub Kelkheim. Im Zuge dieser Begeisterung für den Skilanglauf erwuchs dann auch bald ein Lauftreff. Schon beim zweiten Frankfurt-Marathon 1982 – damals „Höchst-Marathon“ startete eine Gruppe von SCK-Läufern, und auch die Notwendigkeit eines Sommertrainings auf Skirollern wurde erkannt.

Noch heute ist Reiner stolz darauf, die für den Verein von der Firma TRUMA zum Test und eventuellen Erwerb zur Verfügung gestellten 30 Paar Skiroller eigenhändig aus allen Einzelteilen zusammengesetzt zu haben. Eines dieser Paare schmückt

heute eine Wand unseres Vereinsheims, und ein Super 8-Film über dieses Ereignis befindet sich im Vereinsarchiv.
Im alpinen Training hatte sich der Verein dem Grasski – d. h. alpines Skilaufen im Sommer auf dem

Lathi – Finnland

Beim Engadinlauf in der Schweiz Reiner und Alfred

Hang – zugewandt, und Reiner oblag die ehrenvolle Aufgabe, als handwerklicher Fachmann einen transportablen Skilift zu warten. Zum Training traf man sich auf einem Hang im heutigen Ortsteil Eppenhain.
Die ideale Aufgabenverteilung zwischen den Vorsitzenden, Heinz Maschke für die gesellschaftlichen Belange des Vereins und Reiner für die sportlichen, führte auch zu den Ursprüngen des heutigen Skiclub-Sommerfestes. Auf Reiners Gartengelände in den Sindlinger Wiesen wurde ein erstes sogenanntes „Lampionfest“ gefeiert mit der Hauptattraktion, dem Grillen eines nicht allzu kleinen Spanferkels.

Das attraktive Angebot des Skiclubs hatte sich herumgesprochen und dem Verein einen enormen Mitgliederzuwachs beschert. Die Schar der Skilangläufer und Skirollerläufer hatte sich inzwischen so vergrößert, dass Trainingswochen in Leutasch organisiert und erstmals an großen Internationalen Volksskiläufen teilgenommen wurde,

womit Reiner seine doch größere Leidenschaft – Skilanglauf – in den Mittelpunkt seines sportlichen Vereinslebens rückte. Dass wir heute die 102. Ausgabe der Vereinszeitung in Händen halten können, zählt auch zu Reiners besonderen Verdiensten. Von Anfang an hat er bis zur 53. Ausgabe als Hauptverantwortlicher die Redaktion geleitet. Nach Heinz Maschkes frühem Tod im Dezember 1984 übernahm Reiner bis November 1987 den Vorsitz des Vereins.

Sein großes Ziel, der Erwerb des Titels „World-Loppet-Master“ im Skilanglauf hat Reiner dann 2007 mit der abschließenden Absolvierung des größten Volksskilanglaufs in den Vereinigten Staaten von Amerika, dem „American Birkebeiner“ in Wisconsin, und damit der erforderlichen zehn, der sechzehn größten Volksski-Langläufe der Welt verwirklicht.

Abschließend nochmals einen herzlichen Glückwunsch dazu und ein Dankeschön für mehr als dreißig Jahre Engagement als Schaffer und Ideengeber, der zum Wohle des SCK sich bei keinem Arbeitseinsatz zu schade war.

Uschi Dannenmann
Alfred Herrmann

Dolomiti al sole

Rolf Kümmel treibt sein geliebtes alpines Skifahren immerhin schon seit gut 50 Jahren. Beim SCK ist er seit einer Couchevel-fahrt Anfang 2002. 2007 hat er auf der Ramsaufahrt des SCK auch noch die Freude am Ski-langlauf entdeckt. In der „unweißen" Jahreszeit lässt er gerne seinem Bewegungsdrang durch Radeln an diversen Flusstä-lern freien Lauf.

Zur Trainingsfahrt „Ski to Tal" im Februar 2011 hätte man auch „Sonne total" sagen können. Dank der bewährten Zusammenarbeit von Skiclub Kelkheim, Skigilde Langen und Skiclub Taunus konnte das breit gestreute Teilnehmerfeld im Alter zwischen 1 und 60+ mal wieder eine tolle Skireise genießen.

Obwohl es mit dem Kelkheimer Schwimmbad einen neuen Startplatz gab, waren alle rechtzeitig zur Abfahrt. Auch am Langener Treffpunkt musste niemand erst geweckt werden. Das waren gute Voraussetzungen für eine flotte Busfahrt mit Detlef.
Kein Stau, nur nach der Autobahnausfahrt in Brixen hatten wir etwas Zeitverlust beim italienischen Autochaos. Etwa 10 Spuren durch die Mautstelle schrumpfen unmarkiert auf eine Spur. Zudem muss unmittelbar danach noch eine stark befahrene Strasse gekreuzt werden. Detlef hat es mit etlichen Anläufen gemeistert. Wir haben noch bei Tageslicht unser Hotel in Kiens im Pustertal erreicht. Was aber gar nicht so gut war, weil wir sehen konnten, dass von Schnee gar nichts zu sehen war. Unser Wirt hat versucht die Lage zu retten und gute Schneeverhältnisse am Kronplatz versprochen.

Morgengymnastik am Kronplatz

Davon konnten wir uns am nächsten Morgen nach wenigen Minuten Busfahrt tatsächlich überzeugen: Aus dem grauem Tal um Bruneck stieg der ordentlich beschneite und bestens präparierte Rundum-Skiberg Kronplatz hervor. Nach der Aufwärmgymnastik haben wir gleich bei der ersten Abfahrt, über eine der knackig harten schwarzen Pisten auf der Nordseite, die Stahlkanten getestet. Die südlich gelegenen Hänge des unerwartet weitläufigen Skigebietes ließen ab Mittag deutlich den Einfluss der Sonne spüren. Ganz unten im Tal von St. Vigil und Piculin endeten die Pisten als

Chef vor der Langkofelscharte

gepflegte Sulzbänder in grüner Natur. So hatte ich bisher reinen Frühlingsskilauf in Erinnerung: Nachts Frost und tagsüber zweistellige Plus-Temperaturen...

Den Teilnehmern der Freeride Gruppe gefiel das Ganze nicht so sehr, sie sind bekanntlich stets auf der Suche nach Gelände mit frischem ungespurten Schnee.
Jeden Tag wurden ihre Gesichter nicht nur röter dank der intensiven Sonne, sondern auch immer länger angesichts der Erfolglosigkeit bei der Suche nach dem ultimativen Powder. Sogar die Lawinenschaufel im Security-Rucksack von Torsten zeigte sich zickig und wollte morgens nicht mehr aus dem Haus. Irgendwann wurden doch noch ein paar unberührte Stellen entdeckt. Auch ein Nutzer eines anderen Schneesportgerätes hatte berichtet, dass er Spuren in einen Tiefschnee-hang gezeichnet hätte. Wir glauben es ihm, weil wir Skifahrer tolerant zu Nutzern von anderen Schnee-sportgeräten sind. Die vereinzelten Snowboardfahrer werden von uns akzeptiert und genießen selbstver-ständlich Minderheitenschutz. Auch wenn sie mit ihrem Geräuschpegel dem friedlich dahingleitenden Ski-fahrer gelegentlich Angst einflößen.

Gefährliches Schneesportgerät?

Der Höhepunkt der Dolomitenwoche war sicher die „Gebirgsjäger Skitour". Mit zwei örtlichen Tourenführern sind wir morgens am Passo Campolongo gestartet und einer Strecke von historischer Bedeutung (beein-druckende Spuren der Dolomitenfront im ersten Weltkrieg) gefolgt. Über Arabba ging es an der Marmolada vorbei nach Malga Ciapela. Die anschließende Fahrt im übervollen und heißen Bus nach Alleghe war eine Qual. Dafür hatten wir das Veneto-Skigebiet Civetta mit dem Monte Pelmo, Einheimische nennen ihn Thron Gottes, für uns alleine

Seilzug hinter der Pferdekutsche

zum Genießen. Nach einer weiteren Zwischenstrecke mit dem Bus wurden die Skiberge Cinque Torri und Lagazuoi oberhalb von Cortina erreicht. Die Lagazuoi-Abfahrt endet mit einer Besonderheit an der alle viel Freude hatten: Skifahren bis Armentarola am Seil hinter einer Pferdekutsche. Über den Piz Sorega haben am Nachmittag alle müde und stolz zugleich unseren Bus in Corvara erreicht. Der Stolz war berechtigt: Insgesamt 78 km, 16 Lifte und 5000 Höhenmeter hatten alle zügig und problemlos durchgestanden.

Verlockende Einkehrstationen an der Piste

Dank des permanenten Sonnenscheins konnten wir unsere Mittagspausen immer vor einer der vielen attraktiven Hütten genießen.
Am Freitag um die Mittagszeit erschienen die ersten Wolken an einem bis dato lückenlos blauen Himmel. Diese Wölkchen haben wir wohlwollend registriert, vielleicht führen sie ja für nachfolgende Gäste zu aufgefrischtem Weiß. Die Freitag-Nachmittag-Abschluss-Party bei Vino und Speck auf der Hotelterrasse brachte eine Super-Stimmung und das Wetter war kein Thema.
Bei der Rückfahrt hat uns unser Busfahrer Detlef etwas besonderes geboten. Kurz nach der Abfahrt platzte mit einem lauten Knall ein Reifen am Bus. Dank Zwillingsbereifung konnten wir die Fahrt aber erst mal fortsetzen. Später hat uns Detlef auf einem Autobahnparkplatz vor dem Brenner gezeigt, welche Schwerarbeit der Reifenwechsel am Bus ist. Wir haben die Zeit genutzt um den letzten Cappuccino in Italien zu genießen, während er unter sachkundigen (?) Bemerkungen von zuschauenden Skifreunden mit langem Hebel die Radschrauben bewegen musste. Letztendlich sind wir aber flott und wohlbehalten ins Rhein-Main Gebiet zurückgekehrt.

Schwerarbeit beim Reifenwechsel

Es gab zwar, wie beim Skifahren wohl unvermeidlich, auch einige Blessuren. Die waren aber glücklicherweise zwei Wochen später beim Nachtreff in Langen schon fast vergessen.

Unser Autor Rolf Kümmel freut sich auf Dolomiti2012 und seine persönliche Traumabfahrt Lagazuoi.

Ulrich Kaross
Schreinermeister

Einbauschränke
Innenausbau
Möbel aus Massivholz

• individuell • preiswert • zuverlässig

Im Lorsbachtal 47–49 · 65719 Hofheim-Lorsbach
Telefon: 0 61 92 / 95 178-19 · info@schreiner-kaross.de

Auf die Piste fertig los! – Skispaß in Flims!

Lisa Henties ist 11 Jahre alt und schon "immer" im SCK. Sie ist begeisterte Skifahrerin und nimmt an den Familienfahrten nach Flims und Gosau teil, sowie an der einen oder anderen Freizeitaktivität des SCKs.

Dieses Jahr vom 2. bis 9. Januar ging es nach Flims in das Best Western Hotel des Alpes in die Schweizer Alpen. Nach einer sechsstündigen Anreise wurden wir nett im Hotel empfangen und erkundeten es gleich mal.
Es hat einen Sauna Bereich, eine Tischtennisplatte, einen Flügel, ein Computer, weitere Spiele und sogar ein Schwimmbad.
Am morgen versammelten sich alle beim Frühstück. Übrigens, damit die Erwachsenen ungestört essen konnten gab es einen Kinder- und einen Erwachsenentisch. Für die Kinder, deren Eltern den Vormittag ungestört fahren wollten, gab es einen Skikurs. Nachmittags fuhren wir gemeinsam mit der Familie. An einem Abend fand eine Fackel-wanderung statt und wir vier Skiclub-Familien wurden durch ein paar Hotelgäste verstärkt. Schon am ersten Abend fiel uns die freundliche Bedienung auf – es war unser ehemaliger Skilehrer Bruno aus dem Jahr 2008!

Das Abendessen und das Frühstück waren sehr lecker. Die Sonne schien auch fast immer doch leider konnten Gemüsefahrer* (das sind Leute, die abseits der Piste fahren) kein Gemüse fahren. Das lag daran, dass die Schneeverhältnisse dieses Jahr leider nicht sonderlich gut waren. Die Pisten waren aber gut präpariert, so dass es sich immer gut fahren lies.

Lisa Henties und Malin Reinhart

Malin Reinhart: Ist 11 Jahre alt und ein schon langjähriges Mitglied des SCKs. Ist begeisterte Skifahrerin und nimmt jedes Jahr mit Begeisterung an der Familienfahrt nach Flims teil, sowie auch an anderen Freizeitangeboten.

Ski und Tennis Fischer

65817 Eppstein-Bremthal · Am Vogelsang 28 · Tel.: 0 61 98 / 3 2 169 · Handy 0 17 03 22 47 80

Jetzt neu im Programm adidas

Start in die Tennissaison 2011

Neueste Rackets, Schuhe, Bälle, Polos, T-Shirts, Shorts, Röcke, Anzüge.
Über 30 Tennissaiten zur Auswahl. Alles zu günstigen Preisen – 4er Dose Head Tennisbälle nur € 4,95

Nordic Walking

Stöcke, Schuhe, Socken, Bekleidung … und Beratung

Öffnungszeiten im Sommer

Montag bis Freitag 15 – 18.30 Uhr, Samstag 9 – 13 Uhr, vormittags nach Vereinbarung
www.skiundtennisfischer.de · info@skiundtennisfischer.de

Be Tr

Freeride-Woche in Gressoney

Die mittlerweile langjährige Tradition der Freeride-Fahrten von enthusiastischen Mitgliedern des SCK und der Skigilde Langen wurde auch dieses Jahr fortgeführt.
Zum zweiten Mal nach 2009 sollte es Mitte März eine Woche lang ins ausgewiesene Freeride-Paradies von Gressoney in Norditalien gehen.
Von zunächst acht Interessierten verblieben infolge während der laufenden Skisaison erlittener Verletzungen schließlich noch vier Mitfahrer, Regina Cloos, Ralf Hafner, Herbert Penske und Kurt Kroneberger, die sich am 12. März auf den Weg ins Aosta-Tal machten. Das Hotel Dufour, das Ralf ausgesucht hatte, lag sehr günstig 50 m von der Talstation entfernt.

Der in den Nord-Alpen schneearme Winter hatte auch den Süden nicht verschont. Die Pisten waren zwar bis ins Tal hinab befahrbar, aber abseits lag in tieferen Lagen zu wenig Schnee. So mussten wir auf die schöne, lange Tour vom Passo Salati nach Alagna verzichten. Es gab dafür eine neue Gondel vom Passo Salati in den Südhang unterhalb Punta Indren, wohin wir vor zwei Jahren immer unseren Nachmittagsaufstieg gemacht hatten. Hier wollten wir uns gerne austoben. Leider spielte das Wetter nicht so recht mit. Am ersten Tag war es oben ziemlich neblig. Wir blieben also zunächst auf bekannten Pfaden und fuhren in den Hang unterhalb des Col d´Olen, wo wir herrlichen Tiefschnee und schöne Buckel vorfanden, die wir bei der schlechten Sicht jedoch nicht ganz so unbeschwert genießen konnten, wie wir es uns gewünscht hätten. Auf der anderen Bergseite war dann zwar die Sicht etwas besser, dafür der Schnee eher eisig. Am nächsten Tag hatten wir mehr Glück. Die Wolken rissen vormittags auf und die Sonne kam raus. Der Hang am Col d´Olen war herrlich, so dass wir uns hier ausgiebig warm fuhren.

Danach probierten wir die neue Gondel aus. Die Südhänge am Punta Indren hatten allerdings schon unter der Sonne der letzten Wochen gelitten und so richtig schönen Tiefschnee fanden wir kaum. Nach der ersten Tour wurde die Sicht auch schon wieder schlechter, so dass dies leider unsere einzige Fahrt dort blieb. Auf der abendlichen Talabfahrt entdeckten wir noch einen lustigen kleinen Stall mit Schnitzereien und alten Wintersport- und Handwerksgeräten.

Dr. Kurt Kroneberger ist unser souveräner SCK „Finanzminister". Neben dieser rein zahlenorientierten Arbeit ist er erfolgreich als Speedskater, u. a. 2006 Deutscher Meister im Marathon der Altersklasse 40 (Lauf auf dem Nürburgring) – und wie wir von ihm lesen können, auch einer von den Freeridern, die den besonderen Kick brauchen.

Der Dienstag war wieder trübe und es fing an zu schneien, wobei die Schneefallgrenze aber fast auf 2000 m stieg. Wir ließen uns die Laune nicht verderben und erkundeten das weitläufige Gebiet von Champoluc, wo sich die Abseits-Möglichkeiten aber leider auch in Grenzen hielten. Die Mittagspause wurde mit frischem Nussbrot, Salami und Rotwein selbst gestaltet, bei dem Wetter allerdings nicht auf der freien Alm wie vor zwei Jahren, sondern etwas besser vor Regen geschützt an der Mittelstation Crest.

Am Mittwoch lief wegen heftigen Schneefalls nur die Gondel von Stafal nach Sant Anna. Vormittags pflügten wir uns durch kniehohen, leider aber sehr schweren Tiefschnee, bis wir von innen und außen ordentlich durchnässt waren und der Tiefschnee zu arg verspurt war. Also nahmen wir den Bus zurück ins Hotel und machten uns dort mit den Resten von gestern noch eine schöne Brotzeit, bevor wir den Nachmittag in der Sauna ausklingen ließen.

Der Donnerstag lockte bei nur noch leichtem Schneefall und einigermaßen guten Sichtverhältnissen auf die Seite von Champoluc, da die Lifte nach Passo Salati gesperrt blieben. Die Hänge unterhalb des Colle Bettaforca boten nun beste Tiefschneebedingungen, so dass wir endlich richtig auf unsere Kosten kamen.

Der letzte Tag empfing uns mit strahlendem Sonnenschein. Leider waren wegen Lawinengefahr noch alle Lifte gesperrt. Unser Sessellift machte dann gegen halb zehn auf, so dass wir ein paar Mal die Talabfahrt über noch ziemlich eisige Pisten machten, bevor schließlich die Lifte bis zur Mittelstation öffneten. Höher hinaus ging es dann aber leider nicht mehr.

Wir probierten noch ein paar Hänge abseits der Pisten aus, der Schnee war aber durch die gestrige Wärme und den Nachtfrost ein recht unangenehmer Bruchharsch geworden, der nur kurz gegen Mittag weich wurde, bevor nachmittags durch die Wärme die Lawinengefahr wieder anstieg und wir uns für die letzten Abfahrten lieber auf die Pisten zum Genuss-carven zurück zogen.

Mit der regionalen Kaffe-Spezialität, der „Grolla Amicizia“, beschlossen wir die schöne Ferienwoche und hoffen auf eine Fortsetzung dieser Tradition in den nächsten Jahren.

Dr. Kurt Kroneberger

Winter nordisch 2010/2011

Der frühe Winter bereits im November wurde schon ausführlich gewürdigt. Des einen Leid ist des anderen Freud. Die nordisch orientierte Fraktion des SCK hatte dadurch gute Trainingsmöglichkeiten, so zum Beispiel auch im ehemaligen Bugagelände und heutigem Niddapark. Die dortigen Rundwege, teilweise mit leichter Kupierung, wurden durch die regelmässig ihre Runden drehenden Fußgänger als Skatingstrecke(n) „präpariert"– zur Freude der vor Ort wohnenden SCKler und anderer Skater.
Reaktion zeigten auch die Rennbahnverantwortlichen in Niederrad. Auf dem Rundkurs der Rennbahn wurde bei guter Schneelage kurzerhand ein irgendwie besorgtes Spurgerät zum Nachziehen hinter einen Gestütsschlepper gehängt, Diagonalspuren präpariert und dann in einer Pressekonferenz vorgestellt. HR-Hörfunk und -fernsehen sowie auch die schreibende Zunft berichteten ausführlich. Da schnallten sich dann Skiläufer und -wanderer aus Niederrad und darüber hinaus die Langlaufski an und drehten ihre Runden. Ob jemand vom SCK dabei war ist nicht bekannt.

Zurück zur Hausregion des Rhein-Main-Gebietes, dem Taunus. Auch dort konnte man sich bei guter Schneelage austoben. Die bekannten Rundwege wurden zum Skaten genutzt und auch die anspruchsvollste Diagonalrunde, Weise-Berg-Loipe, unterhalb vom Sandplacken, war streckenweise gut präpariert. Hier hatte der Schnee mehrere Jahre nicht annähernd ausgereicht.
Doch dann kam leider der Wärmeeinbruch im Januar. Die letzte Runde auf der Weise-Berg-Loipe bei Regen und Wind machte keinen Spaß mehr. Mit ganz schlecht gleitendem Ski und völlig durchnässt wurde schließlich der Endpunkt erreicht. Ab diesem Zeitpunkt standen wieder Trainingsfahrten in den Vogelsberg an.
Auch da hatte das Tauwetter Einzug gehalten. Auf dickerer Schneedecke und durch gelegentliche Neuschneefälle sowie intensiv präparierte Strecken ergaben sich dennoch im Gebiet rund um den Taufstein, nahezu bis in den März, noch passable Wettkampf- und Trainingsmöglichkeiten.

So auch am 30. Januar beim Dieter-Luft-Gedächtnislauf. Dieter Luft war im Vogelsberg und darüber hinaus in Hessen sehr beliebt und anerkannt als Fachmann, als Inhaber seines Sportgeschäftes Ski-Luft in Grebenhain-Bermuthshain, sowie auch als Bauingenieur im Straßen- und Tiefbau. Außerdem war er ein guter Sportler und hatte mehrere Funktionen im TSV Grebenhain, SC Lanzenhain und im damaligen Skibezirk 2 des Hessischen Skiverbandes inne, organisierte über Jahrzehnte Sportveranstaltungen, u. a. im Skilanglauf, Rollski und bei Inliner-Rennen. Eines seiner Highlights war die Organisation der Rollski-Europameisterschaften 2001 in Lanzenhain und Herbstein. Er war ein „Macher" in der deutschen Rollskiszene.
Dieter Luft verstarb völlig überraschend am 20.01.2006. Ihm und seinem Wirken war der Gedächtnislauf gewidmet. Zahlreiche Weggefährten, Freunde, Bekannte, Kunden usw. waren dem Aufruf zum klassischen Rennen am Taufstein gefolgt. Darunter natürlich auch mehrere Aktive des SC-Kelkheim. Abschluss und Siegerehrung fanden schließlich im Rahmen einer Nudelparty im Wilden Mann in Bermuthshain statt.

SCK Beteiligung gab es auch beim HSV-Nachwuchs-Cup am 5. Februar, jedoch nicht bei den Hessischen/Westdeutschen nordischen Meisterschaften, wenn man davon absieht, dass Günther Cellarius sowohl in Wunderthausen (Freistil) als auch in Willingen (klassisch) wieder äußert erfolgreich war. Er startet ja als Wettkämpfer wie gewohnt für seinen „Heimat-Verein" TGV Schotten. Erwähnt sei noch, das insgesamt vier Nordische des SCK am 8. Februar an den Thüringisch/Hessischen Polizeimeisterschaften im Skilauf in Oberhof teilgenommen hatten. Erfolgreichster Teilnehmer aus hessischer und Frankfurter Sicht war einmal mehr Helmut Loos, der sehr souverän den klassischen Wettbewerb über 10 km für sich entscheiden konnte.

Bernhard Döring

Bernhard Döring ist SCK Sportwart Nordic und trägt damit Verantwortung für Aktivitäten die sommers wie winters den Bereich Nordic betreffen. Verantwortlich für den „nicht vorhandenen Schnee" bei den mehrfach verschobenen Bezirksmeisterschaften des HSV Bezirk IV ist er allerdings nicht.

Neues wagen – Langlauf in der Ramsau

vom 2. bis 8. Januar 2011

Stephan Laubereau, ein Bayer mit hessischer Mutter. Nach 10 Jahren in Kelkheim hat er seinen Frieden mit der „Perle des Vordertaunus" geschlossen und gibt seiner Frau, einer Ureinwohnerin, Recht, die schon immer gesagt hat, dass es sich in Kelkheim gut leben lässt. Nach Eintritt in den SCK stellte sich der „Wohlfühlfaktor" sehr schnell ein, siehe Ramsau-Bericht.

Die „SCK-Privat Loipe" direkt hinter dem Haus

Als mir meine Frau einen Urlaub auf Langlaufskiern mit einem Skiclub (Gruppenreise!) vorschlug, war ich zunächst skeptisch. Bislang waren wir als Familie noch nie mit einer Gruppe in den Winterurlaub gefahren und auf Langlaufskiern hatten wir auch noch nie gestanden. Doch wer nicht wagt, der nicht gewinnt: wir traten im Herbst dem Skiclub Kelkheim bei und meldeten uns für den Skiurlaub in der Ramsau an. Beim traditionellen Ausflug in die Eissporthalle Frankfurt konnten wir dann schon einen Teil der Langlauftruppe und künftigen Reisegefährten kennenlernen und gleich im Anschluss den berüchtigten Jagertee nach Hausrezept des Clubs auf dem Weihnachtsmarkt genießen (sehr gewöhnungsbedürftig, sorry).

Richtig los ging es dann aber im neuen Jahr, am 2. Januar. Nach längerer Fahrt in der Ramsau angekommen, begleiteten uns Micky, Muck und Sina gleich zu „Sport-Willy" zum Skiausleihen. Abends waren wir dann dank ihrer Hilfe perfekt mit Schuhen, Stöcken, Helmen und Skiern ausgestattet, unsere Kinder alpin und wir nordisch.

Bei prächtigem Schnee und gutem Wetter ging es am nächsten Morgen auf die Übungswiese, wo wir von Andrea in einem Grundkurs in die Geheimnisse des Langlaufes und auch in die Loipenregeln eingeweiht wurden. So präpariert starteten wir dann in die Spur. Schnell merkten wir, dass Langlauf mehr ist als nur Winterwandern. Unsere Alpin-Erfahrung half uns dabei nur bei den Abfahrten, ansonsten waren ganz andere Muskelpartien und vor allem viel Kondition gefragt.

Geduldig erklärten uns Andrea und Alfred den einen oder anderen Kniff, so dass wir uns nach ein paar Tagen schon recht sicher auf den Langlauflatten bewegen konnten.
Neben dem Sportlichen kam auch das Kulinarische nicht zu kurz: Da wir mit erfahrenen Ramsau-Fahrern unterwegs waren, übten wir mittags und nachmittags den „Einkehr-Schwung" bei vielen schönen Wirtsstuben und zusammen mit dem guten Abendessen bei Moni auf dem Blasbichler Hof war unser Vorsatz, durch Wintersport die Pfunde purzeln zu lassen, bald in Vergessenheit geraten.

Natürlich durfte der traditionelle Hüttenabend auf der „Halser Alm“ mit Unmengen von Kaiserschmarrn und der anschließenden Nachtwanderung nicht fehlen. Als wir dann doch – Alfred möge es uns verzeihen – einen kleinen Abstecher auf die Alpin-Pisten nach Schladming machten, waren wir von dem Rummel und der Hektik auf der Piste wie erschlagen. Der Langlauf-Virus hatte uns einfach schwer erfasst, die Kombi aus Sport und idyllischer Winterlandschaft war genau das Richtige für uns. Deshalb an dieser Stelle noch einmal ein herzlicher Dank an das tolle Team des Skiclubs, das uns Greenhorns freundlich aufgenommen hat und uns ganz neue Perspektiven für einen Winterurlaub eröffnet hat. Gerne sind wir auch nächstes Jahr wieder dabei!

Stephan Laubereau

HOF GIMBACH

Umgeben von einer wunderschönen Natur genießen Sie unseren selbstgekelterten Apfelwein und gepflegte Speisen.

Unsere Gasträume bieten für Wander- und Radfahrgruppen ebenso ausreichend Platz wie für Familienfeste bis 70 Personen.

Hof Gimbach· 65779 Kelkheim/Taunus· Telefon 0 61 95 - 32 41· Fax 0 61 95 - 7 22 13
Internet: www.hof-gimbach.de· Email: hof-gimbach@hof-gimbach.de

Wieder einmal beim legendären Wasalauf

Neben seinen viel beachteten Erfolgen im Ausdauersport ist Hubert Leitermann einer unserer ungekrönten Pistenpost- Bestseller-Autoren. Für seine Ausdauer auch in dieser Disziplin gehört ihm ein ganz grosses Dankeschön.

„In den Fußstapfen unserer Vorväter für die Siege von morgen!“ Wer als leidenschaftlicher Skiläufer dieses Motto des legendären Wasalaufs vor Augen hat, weiß: Da ist Kampf angesagt! Mit seinen 90 km ist es der längste Skiwettkampf der Welt. Auch der älteste. Erstmals wurde der Vasaloppet (wie die Schweden sagen) 1912 ausgetragen und in dieser langen Zeit nur zwei Mal abgesagt. Im März dieses Jahres lockte der 87. Wasalauf, und einige unserer Weltenbummler wollten es wieder wissen.

Mit Manfred Hütter („Fredo“), Manfred Jansohn und Hubert Leitermann waren vom Skiclub einmal mehr „die üblichen Verdächtigen“ in Schweden am Start. Wer sich ebenfalls schon mächtig auf seine Wiederkehr nach Mora gefreut hatte, war Renzo. Tief enttäuscht musste er wegen eines gesundheitlichen Handicaps zu Hause bleiben. Allerdings mit dem Schwur, im nächsten Jahr

alles nachzuholen. Als Inhaber eines World-loppet-Passes sind alle vier zur Teilnahme an insgesamt 16 solcher Skimarathons in Europa und Übersee berechtigt. Inzwischen konnte sich jeder von ihnen ein Diplom als Worldloppet Gold Master Racer an die Wand hängen, Fredo und Renzo sogar schon mehrere. Begleitet war das Trio vom Newcomer Michael sowie von den weiblichen Routiniers Ingrid aus Wiesbaden und Helga aus Hamburg. Im Zielort Mora waren alle auch diesmal bestens untergebracht bei einer Familie, die selbst seit Jahren zu den dort zahlreichen begeisterten Wasalauf-Teilnehmern gehört.

Der nordische Winter zeigte sich von seiner besten Seite: Reichlich Schnee in bester Pulver-Qualität. Temperaturen, die auch bei Sonnenschein hartnäckig im Minus verharrten, eines Morgens sogar bei eisigen 24 Grad. Messerscharf gezogene Loipen führten wie eine rasante ICE-Strecke durch tief verschneite Wälder

und über aussichtsreiche Hochflächen. Allein schon das erste Training ließ das Läufer-Herz höher schlagen.

30 km „Kurz-Wasa“ als Auftakt

Der große Wasalauf über 90 km und mit mehr als 16.000 Teilnehmern war im Grunde genommen nur Abschluss und Höhepunkt einer aktionsreichen Winterwoche. In dieser Woche nahmen insgesamt mehr

als 45.000 Skilangläufer an einem oder mehreren von sieben Wettkämpfen über verschiedene Distanzen zwischen 30 und 90 km teil. Zum Auftakt gönnte sich unsere Mannschaft in kompletter Formation den Kortvasan (Kurz-Wasa) über 30 km. Im klassischen Stil ging es von der bekannten Skistation Oxberg aus zunächst steil bergauf und dann auf dem letzten Teilabschnitt der 90er Höhentrasse nach Mora. Die Alterfahrenen kamen mit guten Zeiten ins Ziel. Mit angemessenem Abstand hatte es aber auch Einsteiger Michael trotz aller Mühen glücklich geschafft.

Ein besonderes Glücksgefühl stellte sich spätestens dann ein, wenn man auf dem letzten Kilometer in den Ort hinein fuhr. In den Strassen hatte man soviel Schnee aufgeschüttet, dass sechs Spuren nebeneinander Platz fanden. Hinter den Barrieren und auf Tribünen standen dicht gedrängt die Zuschauer und klatschten auch noch die letzten der Skiläufer

vorbei an der alten Holzkirche und hinein in das altehrwürdige, geschnitzte Wasa-Tor.

90 km –Rennen als ,,Offene Spur“

Drei Tage später standen Fredo, Hubert und die beiden erfahrenen Läuferinnen beim 90 km-Rennen in Sälen am Start. Statt des strikt geregelten Hauptlaufs am Sonntag, den sie in früheren Jahren schon mehrfach

mitgemacht hatten, entschieden sie sich diesmal für die sogenannte „Offene Spur“ mitten in der Woche. Vorteil: Kein Massenstart mit 16.000 Konkurrenten, der im anfänglichen Engpass immer wieder zu Hauen und Stechen und zu Staus bis zu zwei Stunden führt. Innerhalb eines Zeitfensters von anderthalb Stunden kann sich vielmehr jeder nach seinem Gusto auf den Weg machen. Ansonsten sind Loipennetz, Kontroll- und Verpflegungsstellen und natürlich Zeitnahme mittels Transponder genau so intakt wie beim Hauptlauf. Auch die „Offene Spur“ hatte an zwei Tagen jeweils bis zu 7.000 Teilnehmer, die sich aber über die Strecke besser verteilten.

So war es von Anfang an ein besonderer Genuss, um etwa 8 Uhr früh die klassischen Bretter anzuschnallen und nahezu unbehelligt den ersten Anstieg zu der auf etwa 600 bis 700 m Höhe verlaufenden Loipentrasse zu schaffen. Die Temperatur lag morgens und abends bei angenehmen 10 Grad minus, hielt sich aber auch mittags noch im Minusbereich. Der Schnee war durchgefroren und die Spuren deshalb erstaunlich lange Zeit gut befahrbar. Auf einem anspruchsvollen Profil mit vielen Steigungen und Abfahrten führte der Streckenverlauf durch die weitläufige Waldlandschaft Mittelschwedens. Der strahlende Sonnenschein ließ die Schneekristalle im Zauberwald funkeln. Wie beim Rennsteiglauf öffnete sich an den Lichtungen immer wieder ein weiter Blick in tief verschneite Täler. Hört sich alles nach Jahrhundertwinter an. Und war es auch.

Richtig Ski-Wachsen – ein Glückspiel

„Wie lange braucht ihr für 90 Kilometer? Mehrere Tage sicherlich?“, hört man es immer wieder von Freunden und Nachbarn. “Was, nur ein paar Stunden?“ Ja, aber eine gute Portion Trainingsfleiß und Durchhaltevermögen braucht es schon.
Man genießt den Schnee, man genießt die sonnige Landschaft, man genießt die obligate Blaubeersuppe an den Verpflegungsstationen. Doch man wird als schneearmer Mitteleuropäer auch immer wieder daran erinnert, dass man nicht für Skitouren über solche extremen Distanzen geboren ist. Da melden sich Knie und Waden, der Schuh drückt, der Rücken schmerzt und der ermüdende Wettkampfgeist lechzt nach Ruhepausen. Vor allem beginnt man innerlich zu fluchen, wenn die Ski an den Steilstücken zurückrutschen. Das kostet Kraft und Nerven. Die Ski richtig zu wachsen wird auf solchen Ultra-Strecken auch für Experten zu einem Glücksspiel. Hubert hatte auf ein modernes Start-Band gesetzt, das man auf die Steigzone aufklebt. Dieses Band hielt vom Start bis zum Ziel. Schwein gehabt! Fredo dagegen, der nach eingehender Fachberatung auf der Marathonmesse mehrere Schichten durchaus professionell aufbrachte, musste unterwegs von Grund auf nachwachsen. Der Swix-Service half bereitwillig, brauchte dafür aber eine Menge der kostbaren Zeit.

Am Ende kamen beide und auch Ingrid und Helga innerhalb von 10 ½ und 11 ½ Stunden wohlbehalten in Ziel. Allerdings machte im letzten Abschnitt zunehmend die hereinbrechende Dunkelheit zu schaffen, weil zwar Lampen da waren, diese aber nur sehr spärliches Licht gaben. Gefühlvolles Gleiten in Schleichhaltung war angesagt. Wahre Siegerlaune kam erst auf, als die stolzen schwedischen Gastgeber ihre Schützlinge in Mora erwarteten und mit Heja! Heja! Rufen zu einem grandiosen Zielsprint anfeuerten.

Hubert Leitermann

Schlüsselerlebnis beim Transjurassienne

Die Transjurassienne 2011 animiert Ski- und Wintersportfans aus der ganzen Welt zu Reisen in den Osten Frankreichs. Mit Start in der Gemeinde Lamoura legen die Skilangläufer eine insgesamt 76 Kilometer lange Strecke zurück, die auch Bestandteil der Worldloppet-Tour und des FIS Marathon Cup ist. Im idyllisch gelegenen Mouthe befindet sich das Ziel der Transjurassienne 2011.

Erinnert ihr euch an den Artikel „Langläufer lachen länger“ in der letzten Pistenpost? Es ging um Pleiten, Pech und Pannen unserer Skilangläufer bei internationalen Ski-Marathons und Meisterschaften. Hier als Fortsetzung eine zunächst ärgerliche und am Ende heitere Story vom letzten „Transjurassienne“. An diesem traditionsreichen Skirennen der Worldloppet-Klasse durch den französischen Jura nahe der Schweizer Grenze nahm Mitte Februar wieder ein kleines Team von uns teil. Diesmal waren es Manfred Hütter (Fredo), Günter Cellarius und Hubert Leitermann, begleitet wurden sie vom Freund Günther Schindler.

Es war Fredo, dem das Rennen buchstäblich zum Schlüsselerlebnis wurde. Schuld an seiner Pannenserie war der Schneemangel. Der Winter, der sich schon seit November in unseren Breiten vielversprechend anließ und sich dann in Skandinavien mit Jahrhundertkälte austobte, machte in Frankreich gerade eine Pause. In Erwartung guter Schneeverhältnisse hatten wir uns als Quartier eine sturmerprobte Skihütte ausgesucht, die laut Homepage direkt an der Loipe und ganz nahe am Start war. Doch was fanden wir vor? Ein einsames, idyllisches Holzhaus auf der grünen Wiese mit Liegestühlen zum Dösen in der warmen Frühlingssonne. Start und Ziel waren auf einmal mehr als eine halbe Autostunde entfernt.

Stark gewachst – oder?

Verkürzte Strecken – sulziger Schnee

Die Organisatoren hatten zunächst überlegt, die gesamten Rennen abzusagen, sich aber dann doch für eine Notlösung entschieden. Die Loipen wurden von den weitläufigen Wiesen in ein höher gelegenes Waldstück verlegt, wo im Schatten noch Altschnee zu finden war. Die Strecken wurden verkürzt: Die beiden langen Distanzen von 76 bzw. 54 auf 40 km und die Kurzversion von 30 auf 20 km. Aus dem Massenstart in einzelnen Leistungsblocks wurde so etwas wie ein Einzelstart auf einem schmalen weißen Band mitten in grünen Wiesen. Trotzdem gab es ein Gedränge auf engen, steilen Waldwegen mit vielen Schleifen, Wiederholungen und Gegenverkehr. Dazu ein schwerer, nasser Schnee, der teilweise mühsam heran gekarrt und aufgeschüttet war.

Fredo konnte offenbar von diesem Schnee nicht genug kriegen. Während Hubert und Günther nur beim langen Skating-Rennen am Sonntag an den Start gingen, gönnte sich Fredo am Samstag 40 km im klassischen Stil und am Sonntag nochmals 20 km in freier Technik. So sammelte er auf einen Streich in seinem Worldloppet Pass gleich für zwei Titel die begehrten Stempel: sowohl für den Gold Master als auch für den Silver Racer. Dabei entschied er sich an beiden Tagen für seine klassische Rennschuppe. Und lag damit vollkommen richtig, vor allem auch am zweiten Tag, als die Skater sich mit dem zerfurchten Schnee sehr schwer taten.

Blauen Anorak am Start vergessen

Am ersten Renntag hatte Fredo auch Glück auf dem Weg zum Start. Sowohl der Hinweg als auch der Rückweg zu unserer einsamen Hütte ließ sich per Auto und Zubringerbus problemlos bewältigen. Das Schicksal schlug erst am zweiten Tag zu. Fredo konnte zunächst ruhig weiter schlafen, als sich Günter und Hubert wegen ihres früheren Starts im Auto auf den Weg machten. Zu angemessener Zeit fuhr er dann mit seinem Wagen ins nächste Dorf und parkte an der Bushaltestelle. Doch was nicht kam, war der angekündigte Bus. Der extra besorgte Fahrplan war offenbar Makulatur. Was tun? Er rannte hin und her und die Zeit rannte ihm davon. Ein junges französisches Paar, das ebenfalls zum Rennen unterwegs war, erbarmte sich schließlich des deutschen Skifreundes und nahm ihn im Auto mit. Da es vom Parkplatz noch ein ganzes Stück zu Fuß war, traf Fredo erst am Start ein, als der Countdown für die Wettkämpfer des ersten Blocks schon begonnen hatte.

Unser gehetzter Fredo kam allerdings nicht darum herum, noch dringend etwas zu erledigen. Hastig stellte er Ski und Stöcke an die Barriere des ihm zugeteilten Startblocks und lief zu den blau-weißen Toilettenhäuschen, die in Reih und Glied im Startbereich aufgestellt waren. Als er eine freie Kabine fand und sich erinnerte, dass es in so einem mobilen Toi-Toi sehr eng werden kann, zog er blitzschnell seinen blauen Anorak aus, um selbigen draußen an einen Haken zu hängen. Nachdem er den Startschuss hörte, hatte er nur noch im Sinn, zu seinen Skiern zu kommen, um sich ins Rennen zu stürzen. Erst nach einigen Kilometern fiel ihm auf, dass er seinen geliebten Anorak schlicht vergessen hatte. Zum Umkehren war es zu spät. Nun gut dachte er, hol`ste dir das gute Stück nach dem Lauf.

Wo ist der Autoschlüssel?

Im Ziel musste Fredo freilich feststellen, dass der Startort ziemlich weit entfernt war und die Shuttle-Busse inzwischen ihren Betrieb eingestellt hatten. Und wieder gelang es ihm, für seine Notlage Mitleid zu erregen. Diesmal bei einem deutschfreundlichen Franzosen, den er überreden konnte, ihn dorthin zu fahren, wo er gestartet war. Vorher sah er allerdings das Auto mit Günter und Hubert, die ihm dann halfen, im inzwischen verlassenen Startgelände nach dem vermissten Anorak zu suchen.

Leider vergeblich. Blieb nur die Hoffnung, am nächsten Tag, also Montag, bei der Fundstelle fündig zu werden.

So weit, so gut. Oder auch nicht. Das heißt im Klartext: Auf dem Heimweg setzten Günter und Hubert ihren Dritten Mann an seinem Auto ab, das er bekanntlich morgens in einem Dorf geparkt hatte. Doch kaum waren sie hinter der nächsten Kurve, da schrie und winkte Fredo – wenngleich vergeblich – hinter ihnen her. Was war passiert? Er fand seinen Autoschlüssel nicht und blitzartig fiel ihm ein: der steckt im blauen Anorak! Was tun? Erst einmal den Wagen stehen lassen und sich von einer hilfsbereiten französischen Autofahrerin zurück ins Quartier kutschieren lassen. Dann mit den Kameraden in der Hütte Kriegsrat halten: Eine Werkstatt anrufen, um den Wagen gewaltsam zu öffnen? Aus Eltville den Ersatzschlüssel schicken lassen?

Den blauen Anorak doch wieder gefunden!

Am besten erst einmal bei der Wettkampf-Organisation am Montag nach Fundsachen fragen. Zunächst verläuft die Suche zäh, auch wenn der ehemalige Französischlehrer Günther Schindler perfekt dolmetscht. Doch dann kommt auf einmal eine junge Frau mit einem Korb voller Fundsachen daher. Obendrauf liegt der blaue Anorak. Und der Autoschlüssel steckt auch noch in der Tasche. Voll Freude gibt ihr Fredo links und rechts einen Kuss. Die Französin ist überrascht. Vielleicht denkt sie jetzt: Olala, deutsche Skifahrer gehen ganz schön ran!

Hubert Leitermann

Der Opel Astra Sports Tourer.
Jetzt mit 0,90%-Finanzierung.

Wir leben Autos.

Die PKW Anschlussgarantie für Ersthalter nach den Bedingungen der CG Car-Garantie Versicherungs-AG bis max. 160.000 km. Der Garantieanspruch ist auf den Zeitwert des Fahrzeuges zum Eintritt des Garantiefalles begrenzt. Bei allen teilnehmenden Opel Partnern.
Mehr Informationen auf www.opel-garantie.de

Der Opel Astra Sports Tourer.
Jetzt bei den Opel Aktionswochen mit 0,90%-Finanzierung.
Nur noch bis 30.06.2011!
Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie jetzt eine Probefahrt.

! Nur noch bis 30.06. 2011!

Unser SmartBuy-Angebot

für den Opel Astra Sports Tourer, Selection mit 1.4 ecoFLEX, 74 kW

effekt. Jahreszins **0,90 %** Monatsrate **99,- €**

Zu leistende Anzahlung: 4.200,- €, **Gesamtbetrag der Finanzierung:** 13.033,77 €, **Laufzeit:** 37 Monate, **Monatsraten:** 36 à 99,- €, **Schlussrate:** 9.469,77 €, **Netto-Darlehensbetrag:** 12.726,96 €, **Effektiver Jahreszins:** 0,90 %, **Sollzinssatz gebunden:** 0,90 %, **Bearbeitungsgebühr:** 0,- €, **Kaufpreis bei Finanzierung:** 16.695,- €

Ein Angebot der GMAC Bank GmbH, für die das Seidler & Sohn GmbH als ungebundener Vertreter tätig ist.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Astra Sports Tourer, Selection 1.4 ecoFLEX, 74 kW, innerorts: 7,6, außerorts: 5,1, kombiniert: 5,9; CO_2-Emissionen, kombiniert: 139 g/km (gemäß 1999/100/EG).

AUTOHAUS SEIDLER
Seidler & Sohn GmbH
Industriestr. 11
65779 Kelkheim
Telefon 06195 / 9912-0
www.autohaus-seidler.de

Technigold GmbH
Juwelier & Uhrmacher

Lorscher Straße 6
60489 Frankfurt/Main
Fon 069/78703690
Fax 069/78703921
www.technigold-juwelier.de

Frankfurter Straße 52
65779 Kelkheim
Fon 06195/7252128
Fon 06195/7252129
technigold@t-online.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.-Fr.	10 – 18.30 Uhr	Mo.-Fr.	10 – 18.30 Uhr
Sa.	10 – 13.00 Uhr	Sa.	10 – 13.00 Uhr
Mittagszeit	13 – 14.00 Uhr	Mittagszeit	13 – 14.00 Uhr

BeTr

Ramsau 2011 – Zielsicher auf glattem Geläuf

Christian „Muck“ Eichhorn ist ein alter Kelkheimer, er hat seine ersten fünf Lebensjahre hier verbracht. Inzwischen nicht mehr in Kelkheim wohnend gelangte er zum SCK über begeisterte Ramsau-Berichte von Freunden und ist seit dieser Zeit einer der Ramsau-Fans.

Hatte die Langlaufreise seit einigen Jahren schon einige alpine „Fremdgänger“, kam es in diesem Jahr sogar zu der Gründung einer neuen Unterabteilung – Eisstockschießen! Animiert durch die Erzählungen unserer Vereinsmitglieder, die in Ramsau nicht im Stammhaus bei Moni, sondern im benachbarten Kobalthof logieren, beschlossen die Langläufer dieses Jahr spontan, das Abendprogramm neben den bewährten Gesangsabenden sowie dem Ausflug zur Halseralm auch noch um ein Turnier im Eisstockschießen zu bereichern. Und wie es sich für einen ordentlichen Verein gehört, wurde natürlich auch gleich ein verantwortlicher „Eisstockwart“ benannt, der sich um Regularien und Logistik zu kümmern hätte.

In einem wahrhaft demokratischen Prozess fiel die Wahl auf mich, so dass ich jetzt auch die Ehre habe, in dieser Pistenpost über den Turnierverlauf zu berichten. Da es eine Vielzahl von Regeln für das Eisstockschießen gibt, musste natürlich zuerst der geeignete Spielmodus gefunden werden. Was lag da näher, als sich für das berüchtigte „Steirische Wildschiessen“ zu entscheiden, bei dem es nur darauf ankommt, den Stock möglichst nahe an die Daube (so heißt das Zielobjekt, vergleichbar dem Schweinchen beim Boule) zu bekommen. Danach stand die Zusammenstellung und – vor allem – die Benamsung der Moarschaften (hochdeutsch: Teams) an, die den Gegnern natürlich schon vor dem ersten Schuss Angst und Schrecken einflößen sollte. Dies gelang dann auch mit Bezeichnung wie „....“, „...“ nur zu gut. So vielfältig wie die Namen waren dann auch die gezeigten Techniken: Der eingesprungene Schrägwurf, vergleichbar den italienischen Kellnern beim Zuckereinschenken in den Capuccino, der beidfüßig gestandene Seitroller, die eher lässige Art (auch bei größter Kälte zu empfehlen) oder der vollen Körpereinsatz erfordernde seitwärts eingeworfene Schleuderschuss . Der knappe Spielstand

im Modus Jeder-gegen-Jeden erforderte einige umfangreiche Mannschaftsbesprechungen. Doch wie konnte es schlussendlich anders sein, hatte ich als neu gekürter Unterabteilungsleiter bei der

Zusammenstellung meiner Mannschaft ein glückliches Händchen (vor allem Lothar und Alfred erwiesen sich als Profis, die bei der immer noch ausstehenden Wiederaufnahme des Eisstockschießens ins olympische Programm eine echte Anwartschaft für das deutsche

Team anmelden könnten), so dass sich die Mannschaft „...“ im letzten Stechen durchsetzen konnte). Der anschließende Siegestrunk im Kobalthof (bei dem auch die Gratiserdnüsse nach dieser anstrengenden sportlichen Betätigung größten Anklang fanden) ließ diesen Abend sehr erfreulich ausklingen, so dass eine Wiederholung für die nächste Fahrt beschlossene Sache ist.

Christian „Muck“ Eichhorn

Badmintonturnier 2010

Das traditionelle Badmintonturnier des SCK fand am 31.10.2010 dank des Engagements und der guten Organisation von Sandra in diesem Jahr wieder wie gewohnt statt. In den vergangenen Jahren spielte man auch schon einmal mangels ausreichender Teilnehmerzahlen für die Durchführung einer Turnierrunde einfach „just for fun“.
In diesem Jahr jedoch gab es genügend Anmeldungen und so begaben sich neun Aktive, darunter Simone als einzige Dame, auf den Court. Auf zwei Courts wurde jeweils im Doppel gespielt, also waren immer acht Spieler gleichzeitig aktiv, wobei jeder Spieler einmal mit jedem anderen Spieler ein Doppel bildete. So wurden die Punkte für jeden Spieler aus dem jeweiligen Doppelergebnis ermittelt.

Schnell sah auch der Badminton-Laie, dass dieses Spiel nur wenig mit dem gemütlichen Federballspiel auf der Wiese gemein hat. Statt sich die Bälle gut erreichbar zuzuspielen besteht der Sinn beim Badminton ja eher darin, die Gegner auszuspielen sodass der Ball im gegnerischen Feld den Boden berührt und somit zum Punktgewinn führt.
So sah man bald die ersten roten Köpfe – es wurde durchaus auf ansehnlichem Niveau gespielt und die Punkte wurden hart umkämpft.

Am Ende wurden die erspielte Anzahl der Siege addiert und siehe da: den ersten Platz teilten sich gleich 3 Spieler.

1. Platz: Hansi Pispers, Michael Dubowy, Stefan Malter

Die weiteren Teilnehmer waren: Simone Henties, Michael Herrenleben, Michael Kasper, Andreas Lich, Stefan Passarge, Jörg Rosenthal.

Erfreulicherweise fanden sich in diesem Jahr auch wieder viele Kinder und Jugendliche im Sportpark ein – für sie standen ebenfalls zwei Courts zur Verfügung. Sandra und Kurt übernahmen die Animation, so dass auch der Nachwuchs sich so richtig auspowern und die ein oder andere Schlagtechnik lernen oder verfeinern konnte und dabei sichtlich Spaß hatte.

Auf ein Neues im Jahr 2011!!!!!

Stefan Malter

Stefan Malter ist in unserem SCK im alpin- und im nordic Bereich aktiv. Er ist ein regelmäßiger Hallentrainingsteilnehmer und Unterstützer unserer Jugendarbeit.

Altes Rathaus

Gemütliche Wein- und Bierstube
im Alten Rathaus Münster

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Öffnungszeiten
Dienstag bis Samstag ab 18 Uhr, Sonntag Ruhetag
jeden 1. und 3. Sonntag Brunch von 10 bis 14 Uhr

Inhaber Jörg Heinecke
Frankfurter Straße 153 · 65779 Kelkheim / Ts.
Tel. 0 61 95-67 54 47 · www.rathaus-muenster.com

Port
Getränkeheimdienst
Tel: 06195/3344
Siemensstrasse 9, 65779 Kelkheim
webDrink.de
Lieber klicken statt schleppen!
Lieferservice
Geschenke
Weine
im Hof

Gedanken an Schlittschuhlaufen bei 28⁰ Plus?

Familie Leibersperger, alle Ski- und winterbegeistert, sind schon einige Jahre beim SCK. Einer ihrer ersten Kelkheim-Eindrücke war Alfred Herrmann auf dem SCK Weihnachtsmarkt -Stand. Sie haben sich von ihm für den SCK begeistern lassen und sind seitdem (fast) immer bei den Ramsau Fahrten dabei und unterstützen verschd. SCK-Aktivitäten.

Diesmal wurden wir gefragt, ob wir nicht einen Bericht über Schlittschuhlaufen schreiben könnten.
Äähh ... Schlittschuhlaufen und das bei Plus 28⁰ ? Ach ja, da war doch was, genauer gesagt an Nikolaus! Ist schon ein bischen her, aber nachdem es ein sehr schönes Ereignis war, haben wir uns daran natürlich erinnert ☺.

Wie gesagt, am Nikolaustag haben sich einige SCK-Familien und SCK-Mitglieder zum Schlittschuhlaufen getroffen. Es war richtig kalt, so wie es im Winter eben sein muss. Wir alle, jung und alt, waren schon sehr gespannt. Am Treffpunkt an der Eissporthalle wurde mit der Zeit die SCK-Gruppe immer größer und es wurde auch immer lauter. Die Begrüßungen waren voller Freude über Wiedersehen: "Ach ihr seid auch da, echt super!". Nachdem wir uns alle versammelt hatten, besorgte die SCK-Jugendleiterin die Karten für den Eintritt, den der SCK sponserte (an dieser Stelle noch mal einen Herzlichen Dank) und ab ging`s auf`s Eis ... Halt, erst zum Schlittschuh-Verleih für alle, die noch keine Schlittschuhe hatten.
Ach, war das herrlich, alle Eisbahnen waren geöffnet, sogar der Außenring sowie in der Außenhalle und natürlich in der Innenhalle. Und das Schönste, man traf überall SCK-Freunde. Man lief gemeinsam ein paar Runden, tauschte Neuigkeiten aus, aber das Top-Thema war natürlich die kommende Ski-Saison. Alles drehte sich um das Thema Winter, die ach so schöne Zeit.
Eine Pause wurde auch öfters eingelegt, z. B. zu einem Glühwein und einen Crêpes am Stand, einem Tee, einer Cola etc. und einer Brezel, einem Schnitzel, `nem Burger, Pommes ... in der Cafeteria.

Und dann gab es noch eine große Überraschung. Da hat der Nikolaus doch glatt Tütchen beim SCK hinterlassen, aber nur für die braven Kinder im SCK, die es dort ja im

Überfluss gibt ☺, so hat auch jeder noch ein Tütchen mit nach Hause nehmen dürfen.
Den gemeinsamen Tag mit einem wundervollen Abend, haben wir dann an der SCK Hütte auf dem Kelkheimer Weihnachtsmarkt mit Fleischkäsebrötchen, Glühwein, Jagatee (Moni´s Rezeptur aus Ramsau!), Kinderpunsch, Schmalzbrot und Musik ausklingen lassen.
Ehrlich gesagt, trotz der Hitze, bei der wir den Bericht schrieben, hatten wir nun wieder Lust auf Winter und Schlittschuhlaufen bekommen ☺.
Also, bis zum nächsten Schlittschuhlaufen.

Für ihre Familie schrieb den Beitrag Larisa Leibersperger

AUTOHAUS HEINZ MÜLLER

SUBARU

www.subaru.de

Freie Tankstelle
Textil-Waschanlage

Eppsteiner Straße 16 + 27
65579 Kelkheim-Fischbach
Tel.: 0 61 95 / 6 15 81 · Fax 61512
www.subaru.de/mueller

BeTr

- Umrüstung auf Autogas
- Reparaturen aller Fabrikate
- TÜV/AU im Haus
- Unfallinstandsetzung
- Klimaanlagenservice
- Reifenservice
- Autoglas
- Neu- und Gebrauchtwagen
- Inspektion mit Mobilitätsgarantie
- Gastankstelle

Schnupperkurs im Bogenschießen

An einem Schnupperkurs im Bogenschießen konnten interessierte Kinder und Erwachsene des Skiclubs an einem Sonntag im Februar im Sportpark Kelkheim teilnehmen. Wir waren 20 Teilnehmer und wurden von Marco und Natalie vom Sportpark während des Nachmittags begleitet.

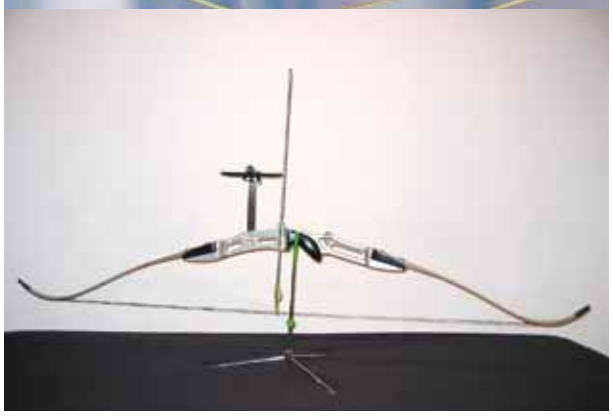
Zuerst einmal musste uns von Marco Einiges erklärt werden. Ganz wichtig: die Verhaltensregeln! Denn wir sollten ja mit einer Waffe umgehen lernen und eine Verletzung sollte auf jeden Fall ausgeschlossen werden. So durften wir alle eine Sicherheitslinie nur überqueren, wenn Marco oder Natalie vorher das „Safe“ gegeben hatten, d.h. jeder seine Pfeile verschossen hatte und der Bogen im dafür vorgesehenen Ständer abgestellt war.
Und nun ging es weiter mit der Ausrüstung: jeweils zwei Schützen teilten sich einen Bogen sowie einen Köcher mit drei Pfeilen, der an einem Gürtel am Körper getragen wurde. Und damit wir das Schießen ohne Blessuren absolvieren konnten, erhielt jeder noch einen Arm- und Fingerschutz.
Nachdem wir nun lange zugehört hatten, waren wir schon ganz aufgeregt, denn wir wollten endlich ausprobieren, wie so ein Bogen wirklich funktioniert.

Das ging so: Bogen aus dem Ständer nehmen, sich vom Partner einen Pfeil reichen lassen, den Bogen mit der linken Hand halten, den Pfeil mit der rechten auf die Pfeilablage legen und hinten an der Sehne einrasten lassen. Jetzt den Bogen mit dem Pfeil spannen. Dabei stellt man sich seitlich und hebt den gebeugten rechten Arm etwa auf Ohrhöhe. Mit dem linken Arm muss man wegen der Spannung kräftig dagegenhalten – ganz schön anstrengend!!!
Jetzt fixiert man das Ziel, lässt dann einfach die Sehne los und der Pfeil saust ziemlich schnell nach vorne und landet – im Idealfall – im Gelb der Zielscheibe.
Zuerst übten wir das relativ nah an den Zielscheiben, aber nachdem wir uns richtig warm geschossen hatten, wurde der Abstand auf gut 10 Meter vergrößert und zum krönenden Abschluss das Ziel sogar noch in Form von Luftballons verkleinert.

Fazit des Nachmittags:
Bogenschießen ist eine sehr interessante Sportart, die vor allem Konzentration, Ruhe und Kraft wie aber auch gegenseitige Rücksichtnahme erfordert. Und schon kleine Korrekturen bringen ganz schnell Fortschritte, womit der Spaß- und Erfolgsfaktor auch gegeben ist! Es war ein toller Nachmittag!

Michaela Osterbrink

Michaela Osterbrink kam als absoluter Ski-Neuling durch begeisterte Erzählungen von Freunden über die Ramsauer Langlaufwoche zum SCK und dem Skilanglauf. Seit 2006 ist sie nun mit ihrer Familie Mitglied und eine begeisterte Skilangläuferin geworden. Weiterhin nimmt sie vielfach an unseren Familienaktivitäten teil und engagiert sich aktiv beim Kinder- und SCK Sommerfest.



Hier unser Übungsgerät ...

... und hier unser Zielobjekt

Sport Ehrl in Bad Soden ist der Laufsportspezialist und weit über die Region Main Taunus, Frankfurt und Umgebung bekannt. National und international erfolgreiche Sportler verlassen sich bei ihrer Vorbereitung auf „Sport Ehrl Kompetenz“ und sind damit immer gut gelaufen.
... Ich habe bislang noch von keiner Person gehört, die nicht begeistert und zufrieden ist ... so steht in Web-Blogs über Sport Ehrl zu lesen – dem kann man nichts hinzufügen.

Philipp Ehrl ist Assistent der Geschäftsleitung mit abgeschlossenem Sportfachwirt Studium. Er ist u. a. zuständig für den Einkauf, ist als Kundenberater tätig und koordiniert das Geschehen im Hintergrund.

Laufen liegt derzeit voll im Trend, worauf kommt es beim Laufschuhkauf an?

Laufen ist die gesündeste Art, Sport zu treiben, das ist bekannt. Damit das für den potentiellen Läufer auch in Zukunft gilt, gehen wir den Besonderheiten der individuellen Fußstellung beim Laufen auf den Grund. Mit Hilfe videogestützter Laufbandanalysen finden wir für Sie den optimalen Schuh. Wichtig ist, den Schuh nicht nach der Optik, sondern nach der optimalen Funktion und Passform zu wählen. Gerade bei diesem Punkt machen Anfänger häufig den Fehler und lassen sich von der Optik leiten, was katastrophale Folgen haben kann.

Pulsuhren gibt es viele auf dem Markt, ist eine Pulsuhr hilfreich und welche Funktionen machen Sinn?

GPS Stoppuhren und Trainingscomputer gibt es bereits seit einigen Jahren. Neu ist die Möglichkeit, Entfernung und Geschwindigkeit per GPS bestimmen zu lassen. Für Anfänger ist eine Pulsuhr eine gute Möglichkeit, die Belastung während dem Training im Auge zu behalten. Häufig kompensieren gerade unerfahrene Läufer die wenig Zeit haben, das relativ seltene Training mit einer „wenn schon nicht sooft dann wenigstens voll auspowern“ Mentalität. Das gewünschte Trainingsziel wird dadurch verfehlt.
Ein Einsteigermodell, so zum Beispiel die RS100 von Polar, ist für Anfänger die richtige Wahl.

Für Läufer die mehr Wert auf Distanzmessung und Auswertungsmöglichkeiten legen, bietet Polar eine Reihe an Modellen an (RS300, RS400, RS800). Per Laufsensor bzw. GPS lässt sich die zurückgelegte Strecke relativ genau bestimmen. Dies ist sowohl beim Laufen als auch beim Radfahren, Inlineskaten und Skilaufen als Entfernungsmesser verwendbar möglich und eignet sich damit für viele beliebte Outdoor Sportarten als ideales Trainingsgerät.

Bieten Sie irgendwelche neue Produktelinien an?

Seit neuestem bieten wir FJ Myjoys – Golfschuhe nach Ihren Maßen und individuellen Vorstellungen an. Dabei wird im ersten Schritt eine 3D Vermessung Ihrer Füße durchgeführt. Damit erhalten wir u.a. die exakte Breite, Länge, Risthöhe und Druckverteilung der beiden Füße. FJ Myjoys bietet die Möglichkeit, auf jeden Fuß individuell einzugehen und somit den optimal passenden Golfschuh zu ermitteln. Nach Auswahl der optimalen Passform kann der Schuh mit Hilfe eines Konfigurators nach Ihren persönlichen Vorstellungen designend werden. Eine Terminvereinbarung ist zwingend erforderlich.

Gesprächsführung Bernd Tränkner

Ganzjahres Sport: Nordic Walking

Die Technik mit ihren sieben Schritten – Nordic Walking richtig erlernen

Inzwischen betreiben sehr viele Menschen Nordic Walking, leider selten mit der richtigen Technik, aber wichtig ist, sie bewegen sich erst einmal, allerdings hat man nur mit der richtigen Technik die wichtigen medizinischen Vorteile von Nordic Walking. Manche Leute meinen, dass man sich ein Buch oder eine DVD kaufen und dann Nordic Walking betreiben kann. Dafür ist die Nordic Walking Technik aber zu umfangreich.

Aufrechte Körperposition – Ziel ist dabei die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule. Nur so ist anatomisch die Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse möglich.

Langer Arm – nur durch den langen Arm in der Schwung- und Schubphase ist der optimale Einsatz von Arm- und Schultermuskulatur gewährleistet.

Flacher Stock – bei einem Einsatzwinkel von etwa 60° ist der Nordic Walking Stock eine perfekte Kombination aus Stütze und Trainingsgerät.

Angepasste Schrittlänge – die Schrittlänge wird immer an die Situation angepasst. Je größer der Schub der Arme, desto länger muss auch der Schritt sein.

Merkmale der Technik

- raumgreifende Armbewegungen und angepasste Schritte
- Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse
- Greifen des Stockes in der Schwungphase
- Stockeinsatz seitlich unter dem Körperschwerpunkt
- funktionelle Fußarbeit
- Öffnen der Hand unmittelbar nach dem Stockeinsatz
- während der Schubphase öffnet sich die Hand vollständig

1 Kennenlernen

Lernen Sie Übungsleiter, Kursteilnehmer, Material und Umgebung kennen. Es geht um das Herausfinden der individuellen Stocklänge. Stellen Sie den Stock ohne Asphalt-Pads senkrecht vor sich hin. Dabei sollten Sie Ihre Nordic Walking Schuhe anhaben. Der Ausgang der Handschlaufe muss sich auf Bauchnabelhöhe befinden. Damit haben Sie ein Maß für Ihre Schrittlänge und es entspricht ziemlich genau der Länge Ihres Stockes.

2 Erste Erfahrungen

Machen Sie erste Erfahrungen mit Nordic Walking. Im Mittelpunkt steht das gehen mit geöffneten Händen, um einen natürlichen, entspannten Bewegungsablauf mit diagonalem Armpendel zu gewährleisten. Dabei werden zum ersten Mal der lange Arm und der flache Stock geübt. Das Spreizen der Finger und ein leichtes Anheben der Hand unterstützen die Bewegung.

3 Greifen und Loslassen

Lernen Sie Loslassen zu können. Nicht nur die Nordic Walking Stöcke loslassen sondern auch die Schultern. So erlernen Sie die richtige Armarbeit: Stellen Sie sich aufrecht hin, und trainieren Sie Schwung- und Schubphase. Während der Schubphase öffnen Sie die Hand

Annemarie Kaiser – nicht nur unsere stellvertretende SCK Vorsitzende – sondern auch ausgebildete Übungsleiterin für die Bereiche Nordic Walking und neuerdings auch für Skike (Nordic Skating oder Nordic Blading mit Langlauf-Stöcken) eine zum Skiclub passende Trendsportart, die im Gelände und auf der Straße ausgeübt werden kann.

nach hinten, bis die Finger maximal gespreizt sind. Während der Schwungphase greifen Sie wieder zu.

4 Körperhaltung

Lernen Sie sich aufzurichten. Um Ihre Haltung selbst zu kontrollieren, stellen Sie sich gerade hin und nehmen den Stock hinter den Körper. Wenn er an der Po-Falte, der Brustwirbelsäule und dem Hinterkopf anliegt, stehen Sie Aufrecht mit leichter Vorlage und versuchen Sie, es auch beim Gehen beizubehalten.

5 Bewegungsspielräume

Lernen Sie den vollen Bewegungsumfang von Nordic Walking kennen. Vielen Nordic Walkern macht es Probleme, die Bewegungsspielräume voll auszuschöpfen. Das heißt: Sie bekommen den Kreuzgang und die Gegenrotation von Schulter und Becken nicht hin. Gut: Stock hinter die Schultern führen und nach links und rechts drehen.

6 Aktive Fußarbeit

Lernen Sie richtiges Abrollen des Fußes. Wichtig ist eine gute Fußarbeit, aufsetzen und abrollen. Gerade am Anfang spüren manche Nordic Walker aber nicht, wie man richtig, kontrolliert abrollt. Üben Sie das Abrollen des Fußes über den Fersenrand bis zum Großzehengrundgelenk. Spüren Sie Ihre Muskeln, stellen Sie sich dabei vor, Sie pressen langsam eine halbe Zitrone aus.

7 Varianten

Lernen Sie die Varianten kennen wie den flachen Hopserlauf, den hohen Hopserlauf, die Skatingtechnik, Nordic Jogging, Nordic Running, Bergauf und Bergab beim Nordic Walking sowie die Festigung der Grundtechnik. Viel Spaß nun in der Praxis.

Zusammengestellt von Annemarie Kaiser

HORNAUER APOTHEKE

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Hornauer Apotheken-Team

... und nehmen Sie uns beim Wort! Selbstverständlich beraten wir Sie in allen Fragen zu Medikamenten - rezeptpflichtigen, apothekenpflichtigen und freien - natürlich auch zu allen anderen Artikeln, die wir Ihnen zu bieten haben.
Profitieren Sie von unserer jahrelangen Erfahrung auf unserem wichtigsten Spezialgebiet, der Homöopathie.

Nach Umbau
mit jetzt noch mehr Platz für individuelle Beratung

Hornauer Apotheke · Claudia Bachmann e. Kfr. Apothekerin
Hornauer Straße 85 · 65779 Kelkheim · Tel. 0 61 95 / 6 10 65 · Fax 0 61 95 / 6 47 83
e-mail: info@hornauer-apotheke.de · www. hornauer-apotheke.de

BeTr

Wie mittlerweile schon Tradition, sorgt das Angebot des Skiclubs am höchsten Punkt des ARQUE-Laufes auch für Heiterkeit.

Die im Laufe des Dezembers auf der Kelkheimer Schwimmbadwiese gefallenen Schneemassen ließen eine permanent instand gehaltene 1 km lange Rundloipe zu.

Sehr zufrieden können wir mit den Besucherzahlen unseres, mittwochs in der Schulsporthalle Sindlinger Wiesen stattfindenden Trainings sein. Nicht nur kurz vor der Winterzeit oder näher rückenden Reiseterminen ist die Halle sehr gut besucht. Dies zeugt von der hohen Qualität unseres durch wechselnde Übungsleiter angebotenen Trainingsprogramms.

Dominante Qualität die man sieht GmbH
Autolackierung
Unfallinstandsetzung
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8 bis 19 Uhr, Samstag 9 - 14 Uhr
Großer Haingraben 9 · 65779 Kelkheim
Tel.: 06195/674777 · Fax: 06195/674778
Email: dominante@t-online.de · www.dominante.net
BeTr

Kfz SERVICE
B. MOHR GmbH
Meisterbetrieb
REPARATUREN ALLER FABRIKATE
Grosser Haingraben 9
65779 Kelkheim
06195/74128
06195/969844
kfzservice-b.mohr@t-online.de
Inspektionen
Rad-Reifen Service
Unfallinstandsetzung
Klima-Service
TÜV - AU
BeTr

Unser Winterfest – Kelkheimer Weihnachtsmarkt

Bei unserem wiederum gelungenen Winterfest auf dem Hof Gimbach ließen heitere Einlage keine Langeweile aufkommen. Für ihre 25-jährige Clubmitgliedschaft konnten geehrt werden: Anne Kaiser, Ulrich Kaiser, Peter Rossmann und Herbert Reisser (auf dem Foto: Rossmann, Reisser)

Beim traditionellen Kelkheimer Weihnachtsmarkt gilt der Skiclub mit seinen 500 Mitgliedern nicht nur als der Spezialist für Ski- und Ausdauersport, sondern auch als **der** Spezialist für die besten – weil selbstgemachten – heißen Getränke am Ort.

Skiroller Jahresabschluss im Taunus

Wie seit 28 Jahren fand auch im November wieder der Skiroller-Trainingslauf von der Hohemark (Oberursel) auf den Gipfel des Feldberges statt. Ein großes Dankeschön an Marion Buchholz für das anschließende, tolle, letzte Brunch, bevor sie in ihre neue Heimat und ihren neuen Trainingsstützpunkt Ramsau am Dachstein auswanderte. Hinter der Hand wird schon gemunkelt, dass der kommende Lauf dort stattfinden wird, von Pichl (Enstal) hoch zu Marion.

Zwei Beispiele gemütlichen Beisammenseins des „Plaudertreffs“ in den Clubräumen: Raclette-Essen und Oktoberfest. Auch zwecks Verjüngung des Treffs ist jeder, jederzeit herzlich willkommen. Getroffen wird sich jeden letzten Dienstag im Monat im Alten Rathaus Münster und zwei Wochen später im Clubraum.

Ja, wie laufen Sie denn ...

Kurt Stenzel, ein ehemaliger Spitzenläufer im Langstreckenbereich, erfolgreich mit 12 Titeln bei deutschen Meisterschaften und seit 1991 Inhaber der Bestzeit beim Kelkheimer Halbmarathon (mit 1:06:43), hielt am 23. Mai in unseren SCK-Klubräumen einen sehr gut besuchten Vortrag zum obigen Thema mit vielen individuellen Hinweisen, wie man richtig läuft. Siehe auch: www.kurt-stenzel.de

Gelegenheitsläufer, Nordic Walker und „Marathoner“ verfolgten interessiert, was Kurt Stenzel aus seiner Laufpraxis und jetzigen beruflichen Tätigkeit als Physiotherapeut und Lauftrainer zum besten gab.

Sein Credo: beim Laufen ist es wie beim Wein, nicht über Monate, sondern über die Jahre wird man gut. Und weiter: einmal wöchentlich laufen ist wie kein mal, dreimal schon ganz gut, für den Wettkämpfer sollte es

aber mehr sein! Nur, wie wird richtig gelaufen?
Grundlagenausdauer Stufen 1 und 2, Schwellentraining und anaerobes Training, Laktatwerte, ausreichende Kohlenhydrataufnahme und bei längeren Strecken diese ergänzen. Vor dem Lauf genügend trinken, zuviel hat aber machen schon große Schwierigkeiten bereitet.
Über drei Stunden seines lockeren Vortrages reichten bei weitem nicht aus, denn dieses Thema ist für ein Kurzseminar zu komplex. Viele Fragen aus dem Teilnehmerkreis boten durch ihre sofortige Beantwortung zusätzliche Informationen.
Mit weiteren Veranstaltungen wird dieser Themenbereich demnächst fortgeführt.
Für die 103. PP ist u. a. auch ein Beitrag: Lauf ABC vorgesehen.

Bernd Tränkner

UFER

Optik & Akustik

Frankenallee 22
65779 Kelkheim
Tel.: 0 61 95 / 54 05

Hauptstraße 59
65719 Hofheim
Tel.: 0 61 92 / 66 44

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dynamik neu entdecken

ProAct® Sportbrillen in Ihrer Sehstärke

- Individuell verglasbar
- Optimaler Tragekomfort
- Authentisches Sport-Design

Besser sehen.

RODENSTOCK

SCK- Kinder und Sommerfest 2011 in der Taverna Esceka

Samstag, den 13.08.2011 ab 16 Uhr auf dem Vereinsgelände der Schützengemeinschaft Münster, Lorsbacher Straße

Lauf- und Nordic Walking Biathlon

Sonntag, den 11.09.2011
Start und Ziel auf dem Gelände der Schützengemeinschaft 1963 Münster/Ts. e. V., Lorsbacher Straße
Modus: 1. Runde Waldlauf
5 Schuss mit Luftgewehr im Schützenhaus (bis 5 Treffer gesetzt sind)
2. Runde Waldlauf
Die Wertung erfolgt nach Altersklassen. Die exakte Ausschreibung erfolgt per SCK-Newsletter.

Newsletter

Herausgeber: Skiclub Kelkheim e. V. – Verein zur Pflege des Skisports Nr. 4 – Mai 2011

In unregelmäßigen Abständen erfolgt der Versand von SCK-Newslettern. Erreicht werden damit z. Z. etwas über 200 Mitglieder. Es könnten deutlich mehr Empfänger sein, wenn wir auch von allen Mitgliedern die korrekten Email Adressen hätten. Eine Einladung zu kurzfristig angeboten Events ist nur per Email möglich, alles andere ist zu zeit- und kostenaufwändig und unsere Pistenpost bietet nur in zu großen Abständen die notwendigen Infos. Daher bitte Ihre Email Adresse an: bernd.traenkner@skiclub-kelkheim.de

heute an die Zukunft denken

Frankfurter Volksbank

Vorstand des Skiclub Kelkheim e.V.

Email: sck@skiclub.kelkheim.de

Alfred Hermann
Vorsitzender
Tel.: 06195/975232

Annemarie Kaiser
Stellvertretende Vorsitzende
Tel.: 06195/4118

Irene Kilp
Schriftführerin
Tel.: 06195/4714

Dr. Kurt Kroneberger
Kassenwart
Tel.: 06192/31820

Claudia Semrau
Jugendwartin
Tel.: 06195/805742

Alexander Solzer
Sportwart Alpin
Tel.: 06432/9139

Bernhard Döring
Sportwart Nordisch
Tel.: 069/515395

SCK-Pistenpost Redaktion

Ulrich Kaiser
Danziger Straße 18
65779 Kelkheim
Tel.: 06195/4118
Email: ulrich.kaiser@skiclub-kelkheim.de

Alfred Herrmann
Am Schieferberg 40
65779 Kelkheim
Tel.: 06195/3355
Email: alfred.herrmann@skiclub-kelkheim.de

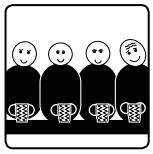
Rolf Kümmel
In den Padenwiesen 3
65779 Kelkheim
Mobil: 0163 6274 370
Email: rolf.kuemmel@skiclub-kelkheim.de

Sandra Passarge
65817 Eppstein
Adolf-Guckes-Weg 3
Tel.: 06198/2506
Email: Sandra.passarge@skiclub-kelkheim.de

Layout, Marketing-Anzeigen
Bernd Tränkner
Heinrich-von-Kleist-Straße 7
65779 Kelkheim
Tel.: 06195/3738
Email: bernd.traenkner@skiclub-kelkheim.de

Die nächste Pistenpost-Ausgabe wird im September vorbereitet und Anfang Oktober gedruckt. Wir freuen uns auch über **Ihre Beiträge**, **Bilder** (bitte als Anlagen) und **Anzeigen**. Bitte senden Sie diese, gern auch per Email, bis **10.09.** an die Redaktion (bernd.traenkner@skiclub-kelkheim.de). Bitte auch Anschriften-Änderungen, Email-Adressen, Bankverbindungen, Vermählungen, Geburten und Adressen von potentiellen neuen Mitgliedern mitteilen.

Vielen Dank – die Redaktion



Monatlicher Plaudertreff
Jeden 2. Dienstag im Monat 19.30 Uhr in den Vereinsräumen und jeden letzten Dienstag im Monat 19.30 Uhr im „Alten Rathaus“ Kelkheim Münster.

Wöchentliche Skigymnastik
Mittwochs 20.00 Uhr Schulturnhalle Sindlinger Wiesen, ab 21.00 Uhr im Wechsel Volleyball, Badminton oder Basketball. Während der Schulferien findet keine Skigymnastik statt.

Lauf- und Nordic-Walking am Schwimmbad Kelkheim (Treff am Vereinsheim)
Nordic-Walking dienstags 8.30 bis 9.30 Uhr, donnerstags 8.30 bis 9.30 Uhr sowie von 19.00 bis 20.00 Uhr. Laufen und Nordic-Walking samstags 16.30 bis 18.00 Uhr.

Mittwochsradeln während der Ferien jeweils mittwochs um 18.00 Uhr.
Treffpunkt Schulturnhalle Sindlinger Wiesen. Kontakt: Anne Kaiser, Tel.: 0 61 95 / 41 18
Nach Absprache kann während der Ferien ab 20.30 Uhr auf
der Schwimmbadwiese Beach-Volleyball gespielt werden.

Skiroller und Skike-Training dienstags 18.00 Uhr
1. Treffpunkt Kronenhof Bad Homburg Kontakt: B. Döring
2. Treffpunkt Liederbach CoCa Cola, Kontakt: A. Kaiser
Rollski-Berglauf-Training im Köppener Tal – donnerstags, nach vorheriger Absprache
3. Treffpunkt Zufahrt zum W-Depot Kontakt: B. Döring

Events 2011
Wakeboard + Wasserski in Niederweimar
6. August von 19.00 bis 21.00 Uhr, Kontakt Melitta Schneider + Michael Leibssle
Tel.: 0 69 / 47 94 21 oder 0172 29 20 908. E-Mail: m-leibssle@t-online.de

Skiclub Kinder- und Sommerfest
Samstag, den 13. August ab 16.00 Uhr
auf dem Gelände der Schützengemeinschaft 1963 Münster/Ts. e. V., Lorsbacher Straße

Kulinarisches Wein- und sportliches Nordic-Walking/Cross-Lauf-Wochenende
26. bis 28. August – Donnersberg, „in der Pfalz ganz oben“
Kontakt: Klaus Boschann, Tel. 0 61 95 / 90 36 56, E-Mail: boschakla@unitybox.de

Lauf- und Nordic Walking/Biathlon
Sonntag, den 11. September, ein Projekt mit der Schützengemeinschaft 1963 Münster/Ts. e. V.
Start und Ziel auf dem Gelände der Schützengemeinschaft, Lorsbacher Straße,
die detaillierte Ausschreibung erfolgt per SCK-Newsletter

SCK-Jahreshauptversammlung
28. Oktober, 20.00 Uhr – Altes Rathaus Münster

Arque-Lauf Run – Bike
13. November Start 8 Uhr, Strecke: Kelkheim – Mainz, 33,7 km

SCK-Winterfest
19. November, 19.00 Uhr – Hof Gimbach
Kelkheimer Weihnachtsmarkt
2. bis 4. Dezember – Stadtmitte

mainova

Das Kraftstöffche für die Region: unsere Energie.

Wer Frankfurt und Umgebung mit Energie versorgt, muss vor allem eins sein: ein zuverlässiger Partner für eine dynamische Region. So tragen wir mit höchster Versorgungssicherheit entscheidend zur Spitzenposition der Wirtschaft in Rhein-Main bei. Mehr Leistung: **www.mainova.de**