Pistenpost

Herausgeber: Skiclub Kelkheim e. V. – Verein zur Pflege des Skisports 38. Jahrgang 104. Ausgabe Juni 2012

Der Winter 2012
– Schneechaos im Januar
– bis Minus 25 Grad im Februar
– Totalausfall im Taunus

Mitglieder

Nach dem Erscheinen der 103. Pistenpost begrüßen wir ganz herzlich folgende neuen Mitglieder in unserem Skiclub Kelkheim:

Lucy Ann Schmahl; Charlotte, Holger, Malene, Michaela und Johanna Vöhl; Hilde Hampel; Gabriele Hessemer; Thorsten Felzmann; Andrea Hofmann; Julian Rheinschmidt; Monika Loos; Bernd Linke; Willibald Dichmann, Fiona, Frank, Katrin, und Sonja Jeske; Bettina und Frank Zingel; Ulrike Held; Kay-Uwe, Stefanie und Petra Rhode; Olaf Strehl; Thomas Staudte; Melanie Hollube.

Aus dem Sportlerhaus Penske begrüßen wir hoffnungsvollen Nachwuchs: Jolanda Penske-Mathé.

Nachruf

Im Alter von 89 Jahren verstarb unser ältestes Clubmitglied Heinrich König.
Am 5. März 1977 war er in unserem Skiclub eingetreten und hat ihn mehr als 35 Jahre die Treue gehalten. Wir werden dem Verstorbenen ein ehrenvolles Andenken bewahren.

Inhalt

Editorial
Alfreds Schneeball 1

Rückblick
Hans Schell – SCK Vorsitzender . . . . . 2 – 4

Trainingsfahrten
Ramsau 2012 . . . . . 5 – 6
Von einem, der auszog ... Kronplatz 2012 . . . . 7 – 9
Weiße Ostern im Zillertal . . . . . 10 – 11

Nordisch
Ski Nordisch 2011/2012 . . . . . 12 – 13
Minus 25 Grad beim König-Ludwig-Lauf . . . . 14 – 16
Master World Cup 2012 Oberwiesenthal 17

Ausbildung
Frankfurt Eislauf – Skating 18
SCK-Kinder zum 2. Mal an der Kletterwand 19

Laufsport
Läufer mit neuem Teamgeist . . . . . 20 – 21

Kurznachrichten
Was sonst noch so geschah . . . . . 22 – 24
Richtig ernährt im Freizeitsport 26

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
U. Dannenmann, S. Henties, A. Herrmann, W. Köller, Dr. K. Kroneberger, S. Passarge, T. Staudte, C. Eichorn, B. Tränkner, www.sportonline-foto.de 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
Autohaus Seidler Seite 15, Frankfurter Volksbank Seite 27, Kfz-Service B. Mohr Seite 27, Gasthaus zum Taunus Seite 9, Getränkedienst Port Seite 27, Hornauer Apotheke Seite 26, Hof Gimbach Seite 16, Mainova U 4, Mobile Fußpflege Barnová Seite 27, Schreiner Ulrich Kaross Seite 6, Sport Alf´s Seite 25, Sport Ehrl Seite 11, Restaurant Altes Rathaus Seite 11, Ufer Optik Seite 23,

Alfreds Schneeball

Liebe Leserinnen und Leser,

es war einmal eine kleine Vereinigung ehrbarer Bürger, denen allen gemein war, sich die Fortbewegung auf Schneeschuhen zu ihrer Lieblingssportart auserkoren zu haben – die auszogen, um in den tiefen, dunklen Wäldern des nördlich der Civitas Taunensium gelegenen Gebirges, um im einst oft tief verschneiten Billtal, unweit vom Steine des Königs gelegen, seine besten Schneeschuhläufer – und um im noch einsamer, im noch finstereren Hinter-Taunensium, nahe dem Orte Finster gelegenen Orte Treisberg, ihre besten Schneeschuhfahrer zu ermitteln. Und fast alle, später Clubmitglieder genannten, ob jung, ob alt, ob Könner oder erst Fortgeschrittene, ganze Familien oder auch Einzelmitglieder hatten sich stets begeistert eingefunden und alle gaben im fairen Wettstreit ihr Bestes.

So geschah es über viele Jahre, bis eines traurigen Tages Frau Holle es nicht mehr so gut mit diesen Menschen meinte und Jahr für Jahr immer weniger von diesem weißen Golde in das Taunensium-Gebirge niederrieseln ließ.

So machten sich die wackeren Schneeschuhläufer an die Arbeit, um von nun an im kalten Gebirge der Vögel und im fern gelegenen, im gänzlich finsteren schwarzen Walde ihre Besten zu ermitteln. Doch aber als es auch dort irgendwann so kam, dass Frau Holle nur noch unregelmäßig ihre Bettfedern ausschütteln konnte, verlegten die Clubfürsten all dies gar auf noch weiter entfernt gelegene Bergweiden, namens alpes. Die dort Brot und Gemach gebenden, in Leder gehüllten, nur eine schwer verständliche Spr"o"che sprechenden Bergvölker wollten alsbald mehr von den güldenen Talern die die Gäste aus dem hohen Norden ihnen mitbrachten. Doch die Gäste waren nicht alle so betucht, dass sie es sich leisten konnten jedes Jahr eine große Summe des unter Schweiß erarbeitenten Geldes den sonst sich von der Viehzucht oder sich von den Erzeugnissen des Milchbauern ernährenden Bergvölkern zu überlassen.

Und in immer häufiger vorkommenden Perioden wurden die Winter von lauwarmen Winden und Wasser schickenden Göttern gepeinigt. So, dass auch auf diese Lösung kein Verlass mehr war und, obwohl die Schneeschuh laufende Zusammenrottung, die sich dann Club nannte, immer größer wurde, verließ die Verantwortlichen aber letztlich der Mut, um für nur zwei Nächte dauerndem Schlaf eine so weite Reise anzutreten.

Und es sollte noch schlimmer über sie kommen. Auf ihre Lieblings-Bergweide, deren Vorfahren des dort lebenden Volkes einst ihre Herrscher in blutiger Revolte niedergemetzelt hatten oder unter dem Fallbeil sterben ließen, fielen alsbald noch weiter gereiste Gäste ein, deren Großväter einst auch ihren Kaiser dahin gemeuchelt hatten, um dessen Reichtümer an das Volke zu verteilen. Diese Gäste hatten sich aber inzwischen in unvorstellbarem Maß wiederum an des Volkes Eigentum bereichert, so dass sie mit ihrem Golde die Logiegeber so überhäuften, dass diese dem neuen Mammon den Vorzug gaben und ihre bisherigen, treuen Gäste erbarmungslos verstießen.

Nach all dem Unbill entwickelte sich alsbald ein sich immer schneller drehender Teufelskreis, der einerseits es erforderte, dem weißen Golde mittels Feuer und mit hundertfacher Kraft eines Pferdes angetriebenen stählernen Rössern und mit der Fähigkeit eines Vogels ausgestatteten Maschinen die Bergweiden ihrer Träume zu erreichen. Doch gerade die Verdauungsgase der neuen Rösser und Vögel führten wiederum dazu, dass die Welt sich immer weiter erwärmende, warme Winde und die wasserspeienden Wettergötter immer weiniger der Wasserkristalle vom Himmel fallen ließen. Die Bergvölker entschlossen sich gar dazu, ihre Kanonen mit kostbarem Nasse zu speisen und geduldig zu warten, bis die Luft sich soweit abkühlt, dass natürliche Gewässer erstarren, um dann statt mit steinernen Kugeln, mit Schneekristallen zu schießen. So entschloss sich der Club, auch diese Bergwiesen zu befahren und weiter geduldig zu warten, bis die Wettergötter wieder freundlicher gestimmt sein würden.

Und wenn sie nicht gestorben sind, so fahren und warten sie noch heute. Um ihre Erlebnisse der Nachwelt zu erhalten, haben wieder viele, fleißige Clubmitglieder zur Feder gegriffen.

Viel Spaß bei Lesen

Alfred Herrmann
Vorsitzender

Hans Schell

Erfreulich großes Interesse bei den Lesern der Pistenpost hat die Artikelreihe über die Skiclubvorsitzenden gefunden. Bisher wurden Heinz Maschke, Reiner Kretzschmar und Edda Rosenthal vorgestellt. In dieser Ausgabe wird die Serie mit Hans Schell fortgeführt. Er war von 1984 bis 1990 Zweiter Vorsitzender und von 1993 bis 1999 Vorsitzender. Geschrieben hat den Beitrag Hubert Leitermann, der als Zweiter Vorsitzender vier Jahre lang die Vorstandsarbeit von Hans Schell begleiten konnte.

„Tief im Odenwald…“ so beginnt ein Lied, das wir gern in Ramsau auf der Halseralm singen. Hans ist gebürtiger Odenwälder. Er sorgt dann stets dafür, dass von dem schönen Text, der den Lebenslauf in einem Bauernhaus besingt, nicht nur immer wieder der Refrain „…dann wird die Sau geschlacht“ gegrölt wird. Der Lebenslauf von Hans ist über weite Strecken eng mit dem Skiclub verbunden. Der heute 77-jährige gehört seit 1977, also seit 35 Jahren, zum Verein. Ein halbes Leben.

Von Anfang an verschrieb er sich dem Vereinsleben mit Hand und Herz und seiner gesamten Familie. Dazu gehörten seine Frau Helga, sein Sohn Jochen und seine Tochter Daniela. Natürlich wollten alle Skifahren. Hans und Helga stets im Team. Mit den Alpinen in Skiparadiesen wie Courchevel, Crans-Montana, mit den Nordischen im Fichtelgebirge, in Leutasch und in der Ramsau. Zu Höhepunkten wurden mehrere Skimarathons gemeinsam mit Vereinskameraden: Engadiner, König-Ludwig-Lauf, Vasalauf.

Alfred Herrmann, Sportwart - nordisch · *Thomas Adler, Kassenwart* · *Hans Schell, 1. Vorsitzender* · *Charly Bechthold, Sportwart - alpin* · *Hubert Leitermann, 2. Vorsitzender* · *Bettina Fischer, Jugendwartin* · *Annemarie Kaiser, Schriftführerin*

Der SCK-Vorstand im Jubiläumsjahr 1998

Im Sommer war gemeinsames Laufen und später Nordic Walking angesagt. Meist beim Lauftreff auf dem Albertsweg, aber auch beim Kreisstadtlauf, beim Kelkheimer Halbmarathon, beim Arque-Lauf und sogar beim beliebten Landschaftsmarathon in Bräunlingen. Eine besondere sportliche Leidenschaft von Hans und Helga war das Kanu-Fahren.

Vor allem bei den Clubausflügen an den französischen Wildwasserfluß Ardeche wurden sie als Trainer sehr geschätzt. Bei vielen Wanderfahrten wie auf der Loire in Frankreich kamen in der Summe stolze 12.000 gepaddelte Kilometer zusammen. Ach ja, zu den sportlichen Erlebnissen kann man auch die Etappen-Wanderung auf dem berühmten Kungsleden,

dem „Königpfad“ durch Schwedisch Lappland, dem letzten Wildwanderweg Europas zählen.
Dieses Abenteuer erlebten Hans und Helga mit Alfred, dessen Schwiegersohn Jürgen u. Horst Remmeke.

Lapplandtour: 420 km in 21 Tagen, Verpflegung und Unterkunft (Zelt) im Rucksack.

Sechs Jahre stellvertretender Vorsitzender
Hans nutzte stets gern die Angebote des Skiclubs, blieb aber kein bloßer Nutznießer. Wo ehrenamtliches Engagement gefragt war, bot er sich immer wieder an. Beispielsweise im August 1984, als Klaus Dieter Schulz in 24 Stunden seinen legendären Weltrekord im Rollski-Dauerlauf erzielte.

Hans wurde nicht müde, bei Tag und Nacht die Wettkampfstrecke zu sichern.
Damals war noch Heinz Maschke Vorsitzender. Nach dem frühen Tod von Heinz im Dezember 1984 übernahm Reiner Kretzschmar bis November 1987 den Vorsitz des Vereins.
Hans erklärte sich bereit, beim schwierigen Führungswechsel als stellvertretender Vorsitzender mitzuhelfen.

In dieser Funktion unterstützte er zunächst drei Jahre Reiner und anschließend weitere drei Jahre bis November 1990 Edda Rosenthal.
Zu dieser Zeit war Hans noch voll in seinem Beruf bei der Hoechst AG eingebunden. Wie sich das früher so gehörte, war er von der Pike auf „Farbwerker“: Ausgebildet als Chemie-Laborant, in der Abendschule zum Maschinenbau-Techniker qualifiziert, weitergebildet zum Anwendungstechniker für technische Thermoplaste. Als solcher dann dreißig Jahre in verschiedenen Bereichen für diverse Kontore und Länder zuständig. Für wissensdurstige Skikollegen ist es bis heute noch sehr lehrreich, mit Hans über die Kunststofftechnik des modernen Skibelags zu diskutieren. Als sich in der Hoechst AG tiefgreifende organisatorische Veränderungen abzuzeichnen begannen, entschloss sich Hans, im Herbst 1993 nach seinem 59. Geburtstag in Pension zu gehen. Allerdings fühlte er sich noch fit genug für neue Aufgaben. Die sollte er bald reichlich bekommen. Denn kaum sechs Wochen im „Ruhestand“, wurde er vom Skiclub zum Vorsitzenden gekürt.

Herausforderungen als Vorsitzender
An Erfahrung fehlte es dem neugebackenen Vorsitzenden wahrlich nicht. Die hatte er bereits in seiner sechsjährigen Vorstandstätigkeit in der zweiten Reihe reichlich gesammelt. Aber die Verantwortung des „Mannes an der Spitze“ sorgte doch für manche neue Herausforderungen. Am Anfang stand natürlich die Frage: Wie viele Mitglieder haben wir? Und siehe da, es gab einen stetigen Rückgang von 420 Mitgliedern im Jahre 1983 auf 290 Mitglieder im Jahre 1994. In der Amtszeit von Hans ist es gelungen, den Abwärtstrend zu stoppen und bis 1999 auf eine Zahl von immerhin 330 Mitgliedern zu kommen.

Herr Exner vom HSV ehrt verdiente Mitglieder während der 25 Jahrfeier

Beigetragen dazu hat sicherlich das stetig verbesserte Reiseprogramm in der Wintersaison mit den Fahrten in attraktive Alpin-Regionen und ebenso mit den beliebten Skilanglaufwochen in Ramsau. Besonderen Anklang fanden auch die Skifreizeiten für Kinder und Jugendliche. Als wichtige Voraussetzung für den Erfolg machte sich Hans immer wieder dafür stark, der Ausbildung von Übungsleitern besonderes Gewicht zu geben. Als Gemeinschaftserlebnis von Alpinen und Nordischen setzte er sich für die Durchführung von Clubmeisterschaften ein, die unter seiner Ägide dreimal (1995, 1996, 1997) stattfanden.
Aber nicht nur im Winter, wenn es schneit, sondern das ganze Jahr über sah sich Hans gefordert, gemeinsam mit seinem Team den Sport- und Veranstaltungsbetrieb in Gang zu halten. Nehmen wir nur einmal Gymnastik und Hallentraining. Die Übungsleiter drängten darauf, Gymnastikmatten anzuschaffen. Und das in einer Anzahl von 40 Stück. So etwas war nur mit großer Überzeugungskraft im Vorstand durchzubringen. Überzeugungskraft in der „Außenpolitik“ war von Hans allerdings auch immer wieder gefragt, wenn es um die Zuteilung von Hallenzeiten durch die Stadt ging. So musste sich der Skiclub Anfang 1998 eines besonders aggressiven Zugriffs durch einen Handballverein erwehren.
Am Ende konnte Hans den zuständigen Dezernenten der Stadt durch eine einleuchtende Skizze und eine gut gefüllte Halle beim Kontrollbesuch für unser Anliegen gewinnen.
Ein Sportverein, der seine Mitglieder bei Laune halten will, muss natürlich auch Geselligkeit bieten. Jedes Jahr ein fröhliches Sommerfest am Braubachweiher und ein beschauliches Winterfest beim Schäfer-Jakob, das war auch für Hans ein Muß. Immer wieder hat er es verstanden, aus dem eigenen Kreis organisatorische, kulinarische und musische Talente dafür zu motivieren, diesen Club-Parties den nötigen Schwung zu geben.
Ein Highlight in der Vorstandszeit von Hans war wohl das 25-jährige Jubiläum des Skiclubs, das am 12. Dezember 1998 festlich begangen wurde. Allein schon die Vorbereitung kostete viel Zeit und manchmal auch Nerven. Doch am Ende lohnte sich der Einsatz im Team. Festakt, Festschrift, Festreden, Festgäste – alles war vom Feinsten. Bei den Gästen und Gastrednern machte es sich einmal mehr bezahlt, dass Hans stets darauf bedacht war, zum Bürgermeister, zum Sportdezernenten, zu den Vereinen und zur Presse einen guten Kontakt zu halten.

Eine verständnisvolle Partnerin

Im Herbst 1999 gab Hans Schell nach sechs Jahren den Vorsitz des Skiclubs an Alfred Herrmann ab. Mit 65 Jahren wollte er sich wieder mehr dem Familienleben gemeinsam mit seiner Frau Helga widmen. Hans hätte sicherlich sein Ehrenamt nicht mit soviel Zeit und Hingabe ausfüllen können, wenn seine Frau dafür kein Verständnis gezeigt hätte.

Auch wenn Helga keine offizielle Funktion innehatte, gehörte sie zu den Persönlichkeiten, denen der Skiclub viel zu verdanken hat. Sie war durch und durch Sportlerin und hatte mit ihrer Hilfsbereitschaft vor allem auch für die Jüngeren Vorbildfunktion. Umso tragischer ist es, dass Helga schon 2002 durch eine heimtückische Erkrankung aus allen ihren Aktivitäten gerissen wurde und nach sechs langen, schweren Jahren Anfang 2008 von uns ging. Alle, die das im Skiclub miterlebt haben, rechnen es Hans hoch an, dass er in dieser langen Zeit unermüdlich an der Seite seiner – unserer – Helga stand.

Schön, dass Hans Schell seit einiger Zeit am Clubleben wieder stärker Anteil nimmt. Regelmäßig trifft man ihn beim Lauftreff der Nordic Walker und beim Plaudertreff. Gern kommt er aber auch zu Clubreisen mit, wenn es nach Verona und Wien oder zu gemeinsamen Weinproben geht. So kann er das Leben als verdienter Vorstands-Pensionär aus einer neuen Perspektive genießen.

Hubert Leitermann

Ramsau 2012

Wenn man inzwischen die Handvoll Teilnahmen an der Ramsau-Fahrt erreicht hat, ist es Zeit für eine kleine Bilanz. Was genau macht eigentlich alles das Besondere aus, immer wieder voller Vorfreude in die Steiermark zu starten?

Die Anfahrt

„Im Wagen vor mir fährt ein hübsches Mädchen“ (Henry Valentino, 1977). Nein, das Reizvolle zeigt sich in viel profaneren Fragestellungen: Hat man die richtige Strecke gewählt, oder waren diesmal alle anderen über München, Passau, Straubing oder wo auch immer schneller? Bewältigt man die Schneemassen im Schneeloch von Filzmoos, oder fährt man doch lieber über Schladming? Und wenn, braucht man etwa Schneeketten (was allerdings als Training für die Rückfahrt durchaus sinnvoll sein kann, um es sich zu ersparen, zum Entfernen der Ketten gleich einen Radwechsel vornehmen zu müssen, was durchaus vorgekommen sein soll...). Es ist immer wieder schön, wieviel Gesprächsstoff am ersten Abend diese Themen bieten.

Der Schnee

„Selbst wenn keine Wärme da ist, kein neuer Schnee, kein Wind, selbst dann verändert sich der Schnee. Als würde er atmen, als würde er sich verdichten, sich heben und senken und sich zersetzen.“
(Fräulein Smilla, 1992)

Wow, dieses Jahr war es wieder wie im Bilderbuch: 1 Meter Neuschnee, die Fenster der Scheune im Erdgeschoss kaum mehr zu sehen, Aufwärmtraining beim Auto-Freischaufeln, unsere alpinen „Abweichler“ konnten jede Talabfahrt genießen.

Monis ,,Hütte‘‘

„Ein Leben ohne Freude ist wie eine weite Reise ohne Gasthaus“
(Demokrit, irgendwann vor Christus)

Und das schönste Haus voller Gastlichkeit haben wir in Ramsau. Durch die exklusive Nutzung fast des ganzen Hauses durch den Skiclub, die Rundum-Betreuung durch die ganze Familie und die Hausmannskost im besten Sinne kommt so was wie steife Hotelatmosphäre erst gar nicht auf.

Der Hüttenabend

„Eier, wir brauchen Eier!“ (Oliver Kahn, 2007)
Legendär der nächtliche Spaziergang zur stromlosen Almhütte unserer Pensionswirte, die auf dem Holzfeuer bereiteten Eier mit Speck und der Kaiserschmarren dort oben, die manchmal am nächsten Tag bereuten Jaga-Tees und der Fackelzug wieder zurück. Leider machte es der schon erwähnte Schnee für einige Familien mit kleineren Kindern diesmal unmöglich teilzunehmen, aber die restliche Gruppe hat ausgiebig gefeiert, und auch für die zuhause gebliebenen gab es ausreichend „Eiweißschock“. Und Silvesterparty hatten wir ja auch noch.

Die Loipen

„Wo ist Behle?“ (Bruno Moravetz, 1980)
Nachdem ich mich dieses Jahr erstmalig an eine schwarze Loipe herangewagt habe, bin ich guten Mutes, in den nächsten 10 Jahren irgendwann mal alle 220 km Loipen kennengelernt zu haben (zumindest den klassischen Teil). Auch wenn man sich im Langlauf-Mekka Österreichs befindet, ist es einfach toll, wie man selbst in den Ferien nie den Eindruck hat, es sei zu voll (außer vielleicht, man ist in Finnland wohnhaft). Bei einer Schneelage wie dieses Jahr ist man eigentlich kaum gezwungen, irgendeine Strecke doppelt zu laufen (nur, wenn einem die Einkehr–stationen irgendwo besonders gut gefallen).

Mucks (so kennt Christian eigentlich jeder) Familie ist seit jetzt sieben Jahren mit Begeisterung jedes Jahr in Ramsau dabei. Im Sommer engagieren sie sich für die Kinderspiele und Muck natürlich an seinem Lieblingsplatz, dem Grill.

Die Übungsleiter

„Das Laufen beginnt in den Daumen und endet in den Füßen". (Langlauf-Experte, unbekannt)

Wer wie ich mal als Selbstlerner mit dem Langlauf begonnen hat, weiß es zu schätzen, wenn er erfahren darf, wie richtige Technik das Laufen erleichtert. Inzwischen schaffe ich es endlich auch mal, nach den ersten beiden Tagen einigermaßen schmerzfrei Treppen zu laufen, weil ich nun weiß, was ein ordentlicher Abdruck und ein effizienter Stockschub wert sind. Dabei ist es immer wieder toll, wie unsere Übungsleiter – in diesem Jahr waren das Andrea, Anne, Alfred, Helmut und Hubert – es verstehen, Spaß und Training genau richtig zu dosieren.

Die Landschaft

„Hinaufgeschaut! – Der Berge Gipfelriesen
Verkündet schon die feierlichste Stunde.
Sie dürften früh des ewigen Lichts genießen,
Das später sich zu uns hernieder wendet."
(Goethe, Faust)

Wer einmal einen der wundervollen Sonnenaufgänge am Dachstein-Massiv miterlebt hat, weiß wie man sich freut, wenn man in Monis Pension ein Zimmer auf der „richtigen" Seite – sozusagen direkt unten am Berg – erwischt.

Und abends bietet sich dann noch ein reizvoller Hintergrund für das obligatorische Gruppenfoto (was erst einmal vergessen wurde, seit ich teilnehme). Und sollte tatsächlich einmal im Tal Schneemangel herrschen, kann man auch noch auf fast 3000 m schneesichere Gletscher-Loipen finden.

Die Gruppe

„Allein ist besser als mit Schlechten im Verein,
Mit Guten im Verein ist besser als allein."
(Friedrich Rückert)

Wohl das Wichtigste überhaupt. Immer wieder findet sich eine tolle Truppe zusammen, die diesmal sogar so groß war, dass einige zwischenzeitliche Umzugsaktivitäten notwendig wurden, nachdem auch die letzten „fremden" Silvesterrestanten die Pension geräumt hatten. Ziemlich sicher gab es beim Abendessen den größten Kindertisch in der Geschichte der Ramsaufahrten mit 17 Sitzplätzen, die sich aber nach dem Nachtisch immer recht schnell Richtung Spielkeller leerten. Oft wurde aber auch zusammen gespielt, gerade die dieses Jahr stark in Mode gekommene Pantomime fand auch beim jüngeren Publikum großen Anklang (wobei hier verschwiegen werden soll, welches Geschlecht sich als das stärkere herauskristallisierte).

Christian „Muck" Eichhorn

Achtung für 2013 vormerken
5. bis 12. Januar 1. Langlaufwoche für Familien
12. bis 19. Januar – 2. Langlaufwoche
Ramsau/Dachstein – Blasbichlerhof

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

Von einem der auszog, die Ski-Clubs kennen zu lernen

Thomas Staudte aus Langen ist seit Februar 2012 Mitglied im SCK. Neben dem alpinen Skilaufen geht er gerne Schneeschuhwandern, ist im Sommer auf Wandertouren unterwegs, oder macht auf dem Mountainbike das Langener Umfeld unsicher – ein guter Ausgleich für den Job als selbstständiger EDV-Berater.

Ich gestehe: Ich bin Club-Neuling, bin in keinem einzigen Verein, habe keine Erfahrung mit dem Reisen in größeren Gruppen, fahre eigentlich gerne allein oder maximal zu zweit Ski, wandere auch mal mutterseelenallein nachts auf Berge und genieße die Einsamkeit. Und dann passiert's: Ich lasse mich von einem begeisterten Langener Gilde-Mitglied dazu überreden, nach Kiens mitzufahren, weil es so toll ist. Nur als Gast – man verpflichtet sich damit ja zu nichts. Wenn das kein Kontrast ist... sonst eigentlich lieber alleine reisen und dann gleich mit über 50 Skifahrern zusammen weg... Ich war schon etwas unsicher, skeptisch, wollte mich eigentlich dezent am Rande halten und erst einmal anschauen, wie das alles so läuft. Dachte ich...

Langen, Samstagmorgen um halb acht: Leicht verloren und verfroren herumstehend, fiel ich Melitta auf. Himmelherrgott, wie kann eine Frau so früh am Morgen in dieser Eiseskälte einen nur so gut gelaunt anlachen?!

Da ging die Sonne ja gleich nochmal auf... Also schnell auf ihrer Teilnehmerliste gesucht und abgehakt, wir wollen ja los. Gepäck einladen – aber wohin genau? Detlef lacht nur: „Stell's einfach hin, ich mach' das schon!" Dann sehe ich, wie steigenweise Kreppel eingeladen werden und sich die Grüppchen ausgelassen begrüßen – das scheint ja heiter zu werden. Im Heck des Busses knallen bald die Korken – einer zischt nahe vorbei, schlägt irgendwo bei den Kreppeln ein... Am Mittagsrastplatz sammeln wir Uwe ein, den Bruder von Holger aus Langen, der die Gruppe der Übungsleiter verstärkt und kurzfristig eingesprungen ist. Da die Kreppel inzwischen den Weg aller überirdisch guten Backwaren gegangen sind, ist Platz für Uwe's Trommel, die beim Hüttenabend noch intensiv eingesetzt werden wird... Dann wird's für Detlef anstrengend – Staus, Umwege, enge Straßen – wir haben Mitleid – aber er bringt uns sicher mit Einbruch der Nacht ans Ziel. Vielen Dank!

Am Sonntag, dem ersten Skitag, nimmt das Schicksal seinen Lauf: Zahnpasta zu Hause vergessen, Läden zu – aber Uli, der Wirt, hilft aus! Medikamente liegen auch zu Hause – wo hatte ich nur meinen Kopf??
Aber Matthias (Arzt) verspricht, bei der Apotheke für mich ein gutes Wort einzulegen. Braucht es dann zum Glück nicht, denn die Südtiroler rücken die rezeptpflichtigen Medikamente einfach so raus... Beim Ausladen der Ski am Kronplatz sind meine Stöcke weg – hat jemand verwechselt. Ich bin am Verzweifeln – heute geht alles schief... Ralf sagt, ich solle einfach irgendwelche mit hoch nehmen, Melitta würde das oben schon aussortieren. Also nehme ich am Ende in die Hand, was herrenlos und übriggeblieben ausschaut – klar, die waren nicht wirklich herrenlos, ich habe Sandra's Stöcke in der Hand, die mich natürlich sofort in flagranti erwischt. Grüße aus dem Fettnapf... Oben rettet mir Melitta den Tag: Nach dem Aufwärmen kurz in die Runde gerufen: „Wer hat ein paar falsche Stöcke?" Das Problem ist sofort gelöst, die Stöcke wieder da. Ralf lacht mich an: „Gell – ist doch alles wieder gut. Schau, wir machen das alles nicht zum ersten Mal!" Der Tag kann doch noch schön werden... wird er auch, und die nächsten Tage ebenso! Schweinekalt zwar, aber sonnig und gut gelaunt, und durch die Kälte sind die Pisten auch am Nachmittag noch prima zu fahren und nicht sulzig. Ich find's toll – das macht alles Spaß! Das Leben ist schön!

Spaß hat auch Detlef, bei der Heimfahrt. Als das Fliegerlied (...heut' ist so ein schöner Tag, la la la la laaa...) im Bus die ohnehin gute Laune weiter anheizt, schunkelt der ganze Bus. Nicht nur die Personen im Bus – nein, der ganze Bus. Detlef nutzt eine freie Strecke zum gemütlichen Mitschaukeln – großes Juhu und Hallo! (Ich hoffe mal, dass die Strecke frei war – die Scheiben waren beschlagen...)
Dienstag schneit's. Keine Sonne. Nicht jeder mag das, aber die Pisten waren schnell so hübsch und griffig eingepudert, dass man seinen Spaß haben konnte.

Es war auch weniger los als sonst, was es noch angenehmer machte. Am Abend, pünktlich zu unserer Nachtwanderung, klarte der Himmel wieder auf, und der Vollmond leuchtete uns den Weg durch die Wälder. Auf der Hütte wurde lecker Brot, Speck und Glühwein gereicht, zwei einheimische Jungs spielten auf, Uwe und Holger ergänzten das Duo mit ihren Perkussionsinstrumenten. Es wurde gelacht, geschunkelt, gesungen und getanzt – ein wunderbares Spektakel. Auf dem Heimweg waren alle irgendwie ruhiger und genossen die wunderbare Stille der frisch verschneiten Nacht...
Donnerstag dann die Gebirgsjägertour. Schön, dass man sich um nichts kümmern muss. Gut, man musste schon zügig die Pisten runter kommen, aber Stress hatten wir Mitfahrer nicht. Den hatten sicherlich die „Ü-Eier" (wer hat doch gleich diesen putzigen Spitznamen für die Übungsleiter geprägt?), die sich um die Organisation der Fahrt gekümmert haben – allen voran Michel, Ralf, Matthias, Melitta und Uwe. Super Staffellauf – immer einer in Sichtweite, damit die Gruppe nicht zerreißt, Skibusfahrt, Fahrpläne, Pferdeschlitten – alles perfekt im Griff. Vielen Dank für die ganze Mühe, die ihr euch gemacht habt! Ohne euch und euer Dazutun wäre der Tag sicherlich nicht so schön geworden. Überpünktlich mit dem allerletzten Lift (der direkt hinter uns abgestellt wurde!) kamen wir auf die letzte Piste zurück nach Corvara. Kein Mensch war mehr unterwegs, die Sonne schon hinter den Gipfeln abgetaucht, echt romantisch – mit einem inneren, glücklichen Strahlen machten wir die letzten Schwünge den Berg hinab zum Bus, wo wir schon erwartet wurden. (Danke für's Warten!)
Zurück im Hotel gab's das festliche Menü. Wobei... eigentlich waren alle Menüs festlich und umfangreich. Um den Gott aller Personenwaagen gnädig zu stimmen, opferten einige von uns den Hauptgang, denn die diversen Vorspeisen waren unheimlich lecker und üppig.
Am Freitagabend – der letzte Abend vor der Heimfahrt – war Après Ski-Party auf der Terrasse des Hotels. Wolfgang und andere Helferlein hatten ihren freien Skitag

geopfert, um alles vorzubereiten. Er selbst legte die Musik auf, und zwischendrin machten zwei Go-Go-Girls den Stangentanz, und ein Chippendale heizte die Meute mit einem Striptease vom Feinsten noch weiter auf. (Die drei kamen mir irgendwie bekannt vor...) Es waren tolle Stunden mit guter Laune, Musik und Tanz, Wein, Brot und Speck und vielen ausgelassenen und netten Leuten.

À propos nette Leute... Ich habe bisher meinen Übungsleiter Uwe noch nicht genug gewürdigt, der unsere Gruppe mit einer Engelsgeduld geleitet und begleitet hat. Und Carmen, die sich rührend um das Wohl ihres roten Teams kümmerte, damit auch ja niemand überlastet wird. Und Holger und Ingo, mit denen ich zwar nicht persönlich gefahren bin, die mir aber mit ihrer freundlichen, familiären und netten Art auch immer den Eindruck gegeben haben, einfach nur dazu zu gehören. Dazugehören – das sagt sich so einfach und ist doch ein so wertvolles und absolut nicht selbstverständliches Gut. Ich bin euch allen – Organisatoren und Mitfahrern – dankbar, dass ich diese Woche dazugehören durfte.

Ich muss meinen Eingangssatz korrigieren: Ich bin doch Mitglied in Vereinen. Im SCK und der Ski-Gilde Langen! Ich habe mich nach der Fahrt bei beiden angemeldet – ich mag euch nicht mehr missen...

Thomas Staudte

Oma Anna´s Küche

Kulinarisches aus vier Jahrhunderten

- Abwechslungsreiche Küche
- Gemütliche Gasträume
- Festsaal
- Partyservice
- Obstanbau & Kelterei
- Apfelsekt „Kelkheimer Hochgenuss"
- Hornauer Apfelwein
- Hornauer Apfelsaft

Wo man gerne is(s)t!

Ihr Gasthaus „Zum Taunus"
(Schäfer Jakob) · Gebrüder Bender
Hornauer Straße 146 · 65779 Kelkheim (Ts)
Tel. 06195-911234 · www.zumtaunus.de
Täglich 11:00 bis 14:30 und ab 17:30 Uhr
Mittwoch Ruhetag

HESSEN À LA CARTE

Und ab Mai heißt es wieder:
Willkommen im Apfelland

Die Straußwirtschaft im Schmiehbachtal Kelkheim

50° 08' 20,12" N 8° 28' 16,39" E
seit HORNAUER APFELWEIN 1774
Schäfer Jakobs Apfelland
Gebrüder Bender
Freitag, Samstag ab 14 Uhr und Sonntag ab 11 Uhr
von Mai bis September

Weiße Ostern im Zillertal

Sensationell - die Pisten im Zillertal waren während unserer Oster-Familienfahrt vom 7. bis 14. April dank der diesjährigen Schneemassen noch schön weiß, und wir wurden sogar mit zwei fantastischen Tiefschneetagen belohnt !

Auch für Simone Henties ist Skifahren eine der schönsten Freizeitbeschäftigungen! Durch ihre Eltern kam sie sehr zeitig zum SCK, nimmt seit 1987 aktiv am Vereinsleben teil. Sie ist Übungsleiterin Grundstufe alpin und Übungsleiterin bei unserer mittwochs-Skigymnastik, unterstützt die Organisation von Vereinsfesten und seit einigen Jahren auch die Familienfahrten alpin.

Der Bus mit den 55 Teilnehmern setzte sich morgens mit seiner fröhlich quasselnden Fracht in Bewegung Richtung der Skigebiete Hochfügen/Hochzillertal oder Penken. Pünktlich um 9 Uhr standen viele bereits am Lift, während andere noch ihr Material beim morgendlichen Stockmikado vor dem Bus zusammensuchten – Snowboarder ausgenommen. Trotz für diese Jahreszeit sehr guter Schnee- und Wetterbedingungen hatten wir an den Liften meist freie Bahn. Ebenso auf den Pisten, wo die Gruppen aus Skifahrern und Snowboardern aller Könnenstufen mit ihren Übungsleitern das Skigebiet unsicher machten.

Mittags steuerten die Gruppen entsprechend ihrer lukullischen Gelüste ihre Lieblingshütten an, der nächste gemeinsame Treffpunkt war dann nachmittags am Bus.
Geduscht oder ungeduscht schwärmten die Horden zu unterschiedlichen Nachmittagsprogrammen aus. Hier gab es ein Tischkickerturnier, Spielenachmittag, Kino, Chillen oder intensive Proben für den großen Abschlussevent „Der Skiclub sucht das Supertalent“.

Die Erwachsenen ließen derweil den Tag bei einem Bierchen auf der Hotelterrasse mit Blick auf das unten bereits frühlingshafte Zillertal mit seinen weißen Bergspitzen Revue passieren, das Übungsleiterteam arbeitete am Finetuning für den weiteren Ablauf.
Das freundliche und unkomplizierte Hotelteam servierte der hungrigen Gesellschaft das Abendessen und später den Ü18-Teilnehmern in der Bar den einen oder anderen

Die Sieger der Gruppe Black & White

Das Jury-Team mit langjährigen Erfahrungen im Showbiz

Aperol Spritz. Bei den Vorbereitungen für den Abschlussabend zeigte sich die Hotelchefin Sonja hinsichtlich der Bereitstellung jeglicher Utensilien ausgesprochen geduldig und kooperativ !!

Und dann war er da, der große Abend.
Zu Beginn der Woche traf die Ankündigung des Übungsleiterteams, man solle sich doch für den letzten Abend alleine oder in Gruppen etwas ausdenken, was man toll könne und vorführen wolle, zunächst nur begrenzt den Nerv und die Begeisterung der Teilnehmer.
Das Ergebnis war sensationell! Tobi und Wolfang führten als Moderatorenteam durch ein vielseitiges Programm aus unterschiedlichsten Darbietungen Einzelner oder Gruppen. Es wurden Choreographien getanzt, es gab einen Schweineberg, Gitarren- und Keyboardsolos, Standarttanz, Fußballzauber, Gesang, Comedy, Speedsketching, Supermodel Holger und Bierkombo u.v.m.
Carmen, Bettina und Yannik, dank langjähriger Erfahrung im Showbiz als Jury gewählt, übertrafen sich mit ihren Beurteilungen der Showacts und kürten am Ende mittels Publikumsapplausomat den bzw. die Gewinner.

Das Supermodel und die Bier-Combo

Es war eine tolle Woche, das Haus, Hotel Eberleiten in Bruck, ist für nächstes Jahr vom 23. bis 30. März 2013 bereits wieder fest gebucht !

Simone Henties

Achtung vormerken
23. bis 30. März 2013
Familenfahrt ins Zillertal
Hotel Eberleiten in Bruck

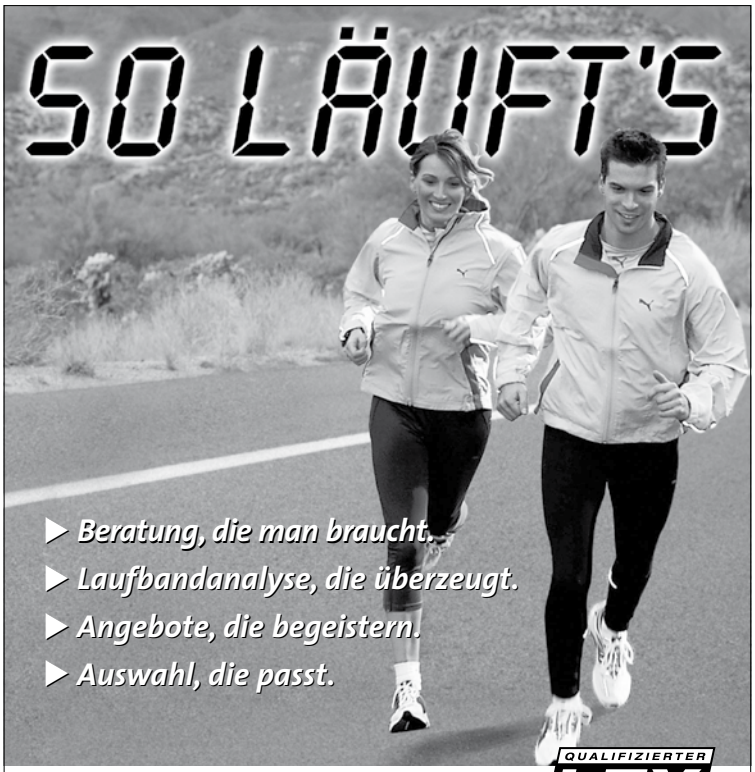
Altes Rathaus

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



Ihr Laufsportspezialist
im Rhein-Main-Gebiet

QUALIFIZIERTER LEX PARTNER

EHRL
ORTHOPÄDIE + SPORT

Brunnenstraße 8
65812 Bad Soden
Telefon (0 61 96) 2 19 70

info@ehrl.eu
www.ehrl.eu

Ski Nordisch 2011/2012

Bernhard Döring, unser Sportwart Nordisch, berichtet regelmäßig in der Pistenpost über Aktivitäten und Angebote aus seinem Trainingsbereich, die nicht nur die kalte Jahreszeit voraussetzen, sondern ganzjährig stattfinden. Bitte dazu auch die Angebote auf Umschlagseite 3 beachten!

Teil der Vorbereitung auf den Winter 2011/2012 war traditionell der Rollskitrainingslauf von der Hohen Mark zum Feldberg. Mit dabei waren auch zwei Radfahrer. Die

leeren Depots der Akteure wurden beim anschließenden Brunch im Oberurseler Brauhaus wieder aufgefüllt.

Trotz einiger Schneefälle im Dezember kamen dann aber kaum brauchbare winterliche Trainingsbedingungen zustande. Das traf gerade auch für unser Hausgebirge zu. Kurz vor dem Jahreswechsel wurden schließlich von den Höhenlagen, insbesondere im Vogelsberg und der Rhön, eingeschränkte Langlaufmöglichkeiten gemeldet. Das war dann für die ambitionierten Sportler auch dringend nötig, da der Deutsche Skiverband (DSV) eine Neustrukturierung vom bisherigen Langlauf-Mastercup und der DSV-Langlauf-Serie angekündigt hatte.

Die neue Langlaufserie setzt sich ab dem Winter 2012 aus zahlreichen Rennen zusammen, u.a. Landesverbands-Meisterschaften, Deutschen Senioren-Meisterschaften und traditionellen Langlaufveranstaltungen, wie Rennsteiglauf, König-Ludwig-Lauf, Erzgebirgslauf usw. Bedingung für die Teilnahme und Wertung ist/war die zentrale Anmeldung vor bzw. während dem Rennen beim DSV und Vergabe eines DSV-Codes (5-stellig). Die neuartige Punktewertung wird/wurde nach dem FIS-System vorgenommen. Vereinfacht gesagt haben Sieger jeweils weniger Punkte, während Platzierte entsprechend mehr aufweisen.

Unter diesen Voraussetzungen gestalteten sich die geschilderten Vorbereitungen, auch wegen fehlender Schneekilometer, dann doch etwas schwieriger. Im Taunus gab es auch im Januar und Februar relativ wenig Möglichkeiten zum Trainieren, während die Fahrten in den Vogelsberg dadurch häufiger wurden.
Die ersten hessischen Veranstaltungen mussten ausfallen. Nach dem Sylvesterlauf der SKG Gersfeld konnten eine Woche später auf gleicher Strecke die offenen Bezirksmeisterschaften bei halbwegs akzeptablen Bedingungen ausgetragen werden.

Dann folgte am 29. Januar der 2. Dieter-Luft-Gedächtnislauf am Taufstein. Dem Ruf von Familie Luft und dem SC Lanzenhain waren wiederum zahlreiche Langläufer aus der Region und darüber hinaus gefolgt.
Die Siegerehrung im „Wilden Mann“ in Bermuthshain schloss einen schönen Tag mit gutem Sport bei befriedigenden Schneeverhältnissen ab. Tags zuvor wurde anlässlich der 34. Hessischen Forstlichen Nordischen Skiwettkämpfe sowohl klassisch als auch im freien Stil gelaufen und mit Lasergewehren geschossen. Wettkampfstrecke war wiederum die Taufsteinloipe.

Start der AK-Staffeln

Patrick im Ziel

Andreas, SC Dresden, AK-Staffel

Bereits eine weitere Woche später folgten die Hessisch/Westdeutschen Meisterschaften an gleicher Stelle. Der TGV Schotten als Ausrichter hatte zwei Wettbewerbe zu stemmen: Einzellauf (3 – 15 km, klassisch) am Samstag, sowie den Staffellauf (3 x 2 km – 3 x 10 km) am Sonntag. Bei eisigen Temperaturen war gute Wettkampfkleidung sowie viel Wärmendes aller Art für Offizielle, Helfer und Zuschauer ein Muss.

Hans Hedrich (Grebenhain), Jg. 35, kurz nach dem Zieleinlauf 10 km klassisch

Mit den Platzierungen im Einzellauf konnten die beteiligten SCKler, Pl. 1 + 3, sehr zufrieden sein. Die eigentliche Staffelplatzierung Platz 3 der AK-Staffeln war so jedoch nicht zu erwarten gewesen. Einschränkend muss erwähnt werden, dass unser langjähriger Mitstreiter aus Dresden, Andreas Herbst, nicht bzw. noch nicht Mitglied im Verein ist und u.a. ein hervorragender Startläufer war. Damit wurde das SCK/SC Dresden-Trio außer Konkurrenz gewertet.

Höhepunkt der Saison sollten, für den ein oder anderen, schließlich die Deutschen Senioren-Meisterschaften in Mitterteich (Oberpfalz) werden. Mit der Gewissheit, dass es wieder erheblich wärmer werden sollte, machten wir uns auf den Weg nach Bayern.

Die vorgesehene Wettkampfstrecke am Großbüchelberg nahe Mitterteich konnte jedoch nicht mehr genutzt werden. Beide Rennen mussten wegen des Wärmeeinbruchs und aufkommendem Regen an das Langlaufzentrum Silberhütte auf ca. 900 Höhenmeter und direkt an der Grenze zu Tschechien verlegt werden. Dort machten Neuschneeverhältnisse praktisch an beiden Meisterschaftstagen die Skipräparation entsprechend schwierig.

Während Günther Cellarius (startete für den TGV Schotten) über 10 km, klassisch, guter 6. wurde, kam der Verfasser, gleiche AK, auf Rang 11.

Ähnliche Platzierungsverhältnisse wurden auch über 15 km Skating erzielt, Günther auf Platz 7 und der Verfasser auf Platz 12.

Erfolgreichste Teilnehmer aus Hessen waren: Hans Hedrich, TSV Grebenhain, AK 71, 3. Pl. 10 km Klassisch; 2. Pl. 15 km Skating sowie Karl-Heinz Baltromajus, TGV Schotten, AK 56, 2. Pl. 20 km Skating.

Der Saisonhöhepunkt schlechthin sollte für einige Langläufer, nicht nur aus unserer Region, dann der Masters World Cup, Anfang März in Oberwiesenthal werden. Mit dabei waren auch Patrick O`Connor (startete für die USA) und wiederum Günther Cellarius, der mit einer größeren Gruppe des TGV Schotten die Rennen am Dach des Erzgebirges bestritt.

Abschließend bleibt festzustellen, dass weitere Aktive des SCK aus unterschiedlichen Gründen leider nicht an den geschilderten Veranstaltungen teilnehmen konnten.

Bernhard Döring

Frostdrama beim König-Ludwig-Lauf

Hubert Leitermann hat sich in seiner langen SCK-Zugehörigkeit auf vielen Feldern engagiert, Erfahrungen eingebracht und Interessierten zugänglich gemacht. Seine tollen Beiträge für unsere Pistenpost sind immer eine Bereicherung.

Hubert – bitte nicht nachlassen!

Das bekannte Münchener Boulevardblatt „tz“ erschien Montag morgens in großer Aufmachung mit dem Titel: „Frostdrama beim König-Ludwig-Lauf“. Wir stürzten uns am Kiosk in Oberammergau auf den Artikel mit Titelfoto und Bericht vom dramatischen Geschehen beim Worldloppet am 4. und 5. Februar. Was uns so wissbegierig machte, war allerdings nicht pure Sensationslust.

Wir waren höchst persönlich beim 40. König-Ludwig-Lauf. Am guten Ende gehörten wir von den insgesamt fast 4.000 Teilnehmern zu den glücklichen Finishern. Aber wir wollten natürlich nachträglich auch erfahren, was bei den Rennen rings um uns los war. Und es war eine ganze Menge los. Die Reporter berichteten: „Es sollte ein Sport-Wochenende zum Genießen werden – doch es endete in einem Drama. Gestern Nachmittag ist 500 Meter nach dem Start des König-Ludwig-Skilanglaufs ein schwedischer Teilnehmer zusammengebrochen! Toivo H. (74) starb später im Klinikum Garmisch-Partenkirchen.

Er ist der erste Tote seit 40 Jahren beim Lauf von Ettal nach Oberammergau. Der Mann soll eine Vorerkrankung des Herz-Kreislauf-Systems gehabt haben. Schon am Samstag hätte

es beinahe eine Tragödie gegeben. Eine Person musste per Rettungshubschrauber ins Krankenhaus geflogen worden, sieben weitere Personen wurden via KTW eingeliefert, drei davon waren unterm Laufen zusammengebrochen – wobei der Zustand zweier Männer als lebensbedrohlich galt. Schließlich kümmerten sich sechs Notärzte und 50 Sanitäter des Roten Kreuzes um die Versorgung von weiteren 40 Läufern, die völlig ausgekühlt waren. Der Polizei-Helikopter Edelweiß flog zudem die Strecke auf der Suche nach möglichen erschöpften Sportlern ab.“

Laufen bei 24 Grad eisiger Kälte

Beim Start am Samstagmorgen zeigte das Thermometer trotz strahlenden Sonnenscheins 24 Grad Minus. Nach der Chronik des Skiclubs war das bisher der kälteste König-Ludwig-Lauf, an dem Mitglieder von uns teilnahmen. Und Oberammergau gehört schon seit Gründung unseres Verein zu den Lieblingszielen unserer Nordischen. Was gab es da schon alles mit dem Schnee zu erleben?! Schneemangel wegen Wärme war dabei keine Seltenheit. Wo wollt ihr denn hier Skifahren? Auch diese Frage von Einheimischen mussten wir immer wieder mal über uns ergehen lassen. Klar, dass eine ordentliche Kälte bei den Skifahrern willkommen ist. Doch das Absinken des Thermometers auf 24 Grad Minus ist, ge-

linde gesagt, grenzwertig. Bei Meisterschaften wird in aller Regel nicht gestartet, wenn mehr als 18 Kältegrade gemessen werden. Allerdings gilt der König-Ludwig-Lauf als Volksskilauf. Und da konnte das Organisationskomitee gegenüber kritischen Journalisten schon mal die Entscheidung zum Start damit rechtfertigen, dass es letztlich an jedem selbst liegt, ob er bei solchen Bedingungen an den Start geht. Klar, oder? Waren auch alle gewarnt? Natürlich! „Zieht euch warm an, rasiert Euch nicht.“ Viele Läufer schienen das zu befolgen: Zusätzliche Thermo-Schichten unterm Rennanzug, Anoraks wie

beim Alpinfahren, Gesichtsmasken wie für einen Banküberfall, knallbunte Aufkleber gegen Erfrierung der Wangen und Bärte wie bei den Passionsspielen.
„Willst du dir das wirklich antun?“, wurde Hubert Leitermann von seiner Frau Annette nochmals auf dem Weg zum Startplatz eindringlich gefragt. „Es kann nur wärmer werden“, war die lapidare Antwort des in Skandinavien, Kanada und Alaska kälteerprobten Skiveterans. Man muss sich eben warme Gedanken machen oder an die fortschreitende Erderwärmung glauben. Im mutigen Kampf gegen die grimmige Kälte stand am Samstag auch Renzo am Start, professionell gecoacht und im Ziel erwartet von Manfred Jansohn. Angesagt war an diesem Tag Skating über 23 Kilometer, die kurze „Silber“- Distanz für den Worldloppet-Pass.

Schneekristalle wie ein Reibeisen

Beim Anblick der Laufstrecke kam zunächst Freude auf. Pulverschnee wie kanadisches Powder soweit das Auge reicht. Doch dann bereits kurz hinter der Startlinie die große Enttäuschung. Der extreme Frost hatte die Schneekristalle so spitz geformt, dass sie für normal gewachste Ski zum Reibeisen wurden. Ade, flottes Dahingleiten! Geistig umstellen auf zeitraubenden Arbeitssieg, hieß von nun an die Devise. Renzo, der noch tags zuvor davon geschwärmt hatte, dass er dank seiner zig Trainingskilometer mit Rollern und Brettern ganz scharf aufs „Keulen“ (sein Lieblingswort) sei, war am Ende froh, dass er sich ohne nachhaltige Erfrierungen ins Ziel retten konnte. Hubert konnte etliche frostgebeutelte Grauköpfe hinter sich lassen und sich in seiner Altersklasse sogar als Dritter aufs Treppchen bibbern.
Sonntag morgens am Start wurden 19 Grad Minus gemessen. Immerhin 5 Grad Erwärmung. An diesem Tag waren die Rennen dem klassischen Stil gewidmet. Renzo, der in den letzten Jahren zum erklärten Klassik-Fan geworden war, ging mutig in das 50 km-Rennen. Manfred Hütter, Walter Hartig und Hubert Leitermann versuchten auf der 23 km -Strecke ihr Glück. Wieder alle eingemummelt bis zum Geht-nicht-mehr. Am Startplatz Zusammentreffen mit altbekannten Skikameraden aus Bayern und dem Saarland. Schwer zu erkennen mit den Gesichtsmasken. Bist Du´s, Gerhard? Wie siehst Du denn aus? Ach, da ist ja auch die Jutta! Kommt Ihr auch nach Oberwiesenthal?
Unterwegs wollte und wollte es nicht wärmer werden. Mit dem aufkommenden Wind auf den freien Flächen nahm die gefühlte Kälte noch deutlich zu.
Vor allem Renzo hatte auf seiner langen Strecke heftig zu leiden und kam viel später ins Ziel als er seinem Mentor Manfred Jansohn versprochen hatte. Letzterer hatte als Zuschauer und Betreuer so lange auf seinen Schützling gewartet, bis er sich selbst dem Erfrierungstod nahe fühlte und in einem Café Zuflucht fand. Renzo versuchte später seiner Pensionswirtin glaubhaft zu machen, dass er bei regulären Verhältnissen nur die halbe Zeit gebraucht hätte. Zum eigenen Trost. Manfred Hütter machte wie immer ein kluges Rennen.
Keinen falschen Ehrgeiz. Er war im Ziel sehr glücklich,

Der neue **OPEL MERIVA 1.4 AUTOMATIK**

ERHÖHTER SITZKOMFORT.

Wir leben Autos.

Ganz schön praktisch. Ganz schön bequem. Der Opel Meriva ist so rückenschonend, dass er für sein zertifiziertes Ergonomie-System mit dem Gütesiegel AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.) ausgezeichnet worden ist. Was Sie auch vorhaben, der Opel Meriva steht bereit:

- Ergonomiesitze mit Gütesiegel AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.)[1]
- FlexDoors®-Türkonzept
- FlexSpace®-Sitzkonzept
- FlexFix®-Fahrradträgersystem[1]
- Halogen Kurven- und Abbiegelicht AFL[1]
- Parkpilot, Einparkhilfe vorn und hinten[1]

Unser Barpreisangebot

für den Opel Meriva Edition 1,4 Automatik

schon ab 19.800,– €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 9,9; außerorts: 5,6; kombiniert: 7,2; CO_2-Emission, kombiniert: 169 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse E

[1] Optional.

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

weil er nach seiner Wiedergesundung zum ersten Mal ein sportliches Erfolgserlebnis genießen konnte. Walter Hartig, der traditionell in der Sonderklasse der Ärzte lief, war ebenfalls zufrieden, dass er trotz gesundheitlicher Beeinträchtigungen wieder ganz oben mitmischen konnte.

Freud und Leid beim Skiwachsen

Hubert hatte sich für den klassischen Einsatz besser vorbereitet als für das Skatingrennen am Vortag. Das galt zumindest für seine Ski. Auf die Gleitflächen kam Flüssigwachs, das bis zu 30 Grad minus reicht. Da woll`n wir doch mal sehen, ob wir Väterchen Frost nicht unterbieten können! Und für die Steigzone? Natürlich das grünste und damit kälteste Steigwachs, das der Wachskoffer so hergibt. Schicht für Schicht mit Hand aufgetragen und verkorkt. Morgens vor dem Start die Probe aufs Exempel. Im Wachszelt von Swix entdeckte Hubert den „Wachs-Jesus“ Wolfgang Herrle, der sich auch schon in Ramsau mit unermüdlicher Aufklärungsarbeit verdient gemacht hatte. „Wolfgang, guck doch mal auf meine Ski, ob die so in Ordnung sind?“ Und der Allgäuer, kritisch wie immer: „Was hascht denn da so dick draufgschmiert? Alles was ich jetzt no mache kann, ischt emol drüber bügeln. Wenns net geht, kommscht halt wieder!“

Mit flauem Magengefühl lief Hubert zum Testhang. Bis zum Start war nicht mehr viel Zeit.

Doch Hubert erlebte einen Glückstag, wie er einem Hobbywachser nur selten zuteil wird. Der Ski stand bergauf wie eine Eins in der Loipe und war bergab so schnell, dass bei den steilen Abfahrten Auffahrunfälle nur knapp zu vermeiden waren. Also, geht doch!

So kam Hubert mit gutem Gefühl und zügigem Tempo auch bei diesem zweiten Rennen wieder als Dritter seiner Altersklasse (H 76) ins Ziel.

Fast überholte er im Zielkanal einen Senior mit prächtigem weißen Bart voller kleiner Eiszapfen. Vom Stadionsprecher begeistert ausgerufen wurde dieser als Sieger der Altersklasse H 81 und früherer Passionsspieler von Oberammergau.

Was lernt uns das? Langläufer leben länger! Und wenn sie nicht erfrieren, bleiben sie ewig frisch!

Hubert Leitermann

Achtung vormerken
41. König Ludwig Lauf
am 2. und 3. Februar 2013

HOF GIMBACH

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

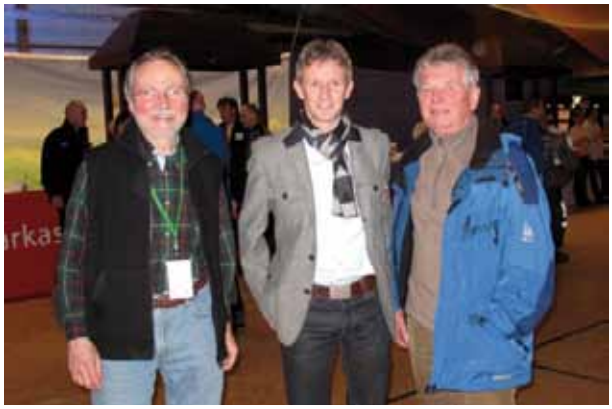
Unsere Gasträume bieten für Wander- und Radfahrgruppen ebenso ausreichend Platz wie für Familienfeste bis 70 Personen.

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

Masters World Cup 2012 in Oberwiesenthal

Von den 32 Masters World Cups seit der Erstdurchführung im Jahre 1980 konnten bisher vier in Deutschland durchgeführt bzw. von Deutschland aus organisiert werden. Die 4. Ausgabe in Deutschland im März 2012 wurde in Kurort Oberwiesenthal in Sachsen ausgetragen.

Wie in jedem Jahr – so auch in 2012 – nahm Patrick O'Connor am Masters Word Cup teil, der dieses Mal in Deutschland stattfand, und zwar vom 2. bis 9. März in Oberwiesenthal, in Deutschlands höchstgelegener Stadt und anerkanntem Erholungsort. Hier befindet sich eines der schönsten Skigebiete mitten im Erzgebirge, das direkt an der tschechischen Grenze nahe dem ehemaligen Sudetenland liegt – meinem Geburtsland. So entschloss ich mich, Patrick zu begleiten und etwas Heimatluft zu schnuppern.



Oberwiesenthal ist ein Zentrum des Leistungs- und Breitensports, das in seiner jahrzehntelangen Sportgeschichte bis heute viele Spitzensportler hervorbrachte, wie Claudia Künzel-Nystad, Rene Sommerfeldt, Silke Otto und nicht zu vergessen den Floh vom Fichtelberg – Jens Weissflog, den wir an der Eröffnungsfeier persönlich begrüßen konnten.

Insgesamt ca. 1.300 aktive Skilangläufer aus 25 Nationen nahmen an dieser Veranstaltung teil. Das Skistadion liegt in 1.120 Metern über dem Meeresspiegel und zählt zum schneesichersten Gebiet im Erzgebirge. Die Strecken waren bestens präpariert – aber sehr anspruchsvoll. Patrick hat seine drei Rennen (10, 15 und 30 km) bestens gemeistert, die 30 km im Schneesturm bei eisigem Wind, aber er kam jedes Mal wohlbehalten und guter Dinge ins Ziel.

Eine besondere Freude für Patrick und mich war, dass Reiner und Uschi Kretzschmar mit ihrem Wohnmobil nach Oberwiesenthal kamen, ihren Stellplatz direkt neben der Halle hatten, in der die Siegerehrungen sowie die Eröffnungs- und Abschlussfeier stattfanden, und wir viele schöne Stunden mit ihnen verbringen konnten.
So fuhren wir mit der ältesten Kabinenseilbahn Deutschlands auf den höchsten Berg Sachsens, dem Fichtelberg (1.215 m), hatten Mittagessen in der historischen Sachsenbaude bei herrlich schmeckendem Schwarzbier und besuchten das nahegelegene Karlsbad, wo wir einen Karlsbader Spezial (Kaffee mit Becherovka) genießen konnten.
Für Reiner war es eine Reise in die Vergangenheit. Er wurde in dieser Gegend geboren, verbrachte einen Teil seiner Jugend hier und hatte seine ersten sportlichen Erfolge in der Nordischen Kombination in dieser Gegend.

Ein Wiedersehen feiern konnten wir außerdem mit Marion Buchholz, die auch an den Rennen teilnahm, aber jetzt ihr Domizil in Ramsau hat.

Gudrun Semrau

Gudrun Semrau ist seit vielen Jahren SCK-Mitglied und pendelt als „Ruheständlerin" zwischen Deutschland und USA, bemüht sich, aktiv zu bleiben, nimmt regelmäßig am Nordic Walking, an den Plaudertreffs und anderen Aktivitäten des SCK teil. In USA ist Walking angesagt. Nicht zu vergessen sind natürlich auch die jährlichen Ramsau Langlaufwochn, an denen sie bereits 18mal teilnahm.

Frankfurt Eislauf – Skating

Martin Geyer hat es vor 10 Jahren auf Freiersfüßen nach Kelkheim verschlagen. Als Nordlicht an das Meer gewöhnt, bot sich schnell auch Skilanglauf als Maßnahme zur Linderung der Entzugserscheinungen an. Angesteckt von schwärmerischen Erzählungen von Freunden ist er vor vier Jahren dem SCK beigetreten und Ramsau-Fan.

Es ist ja schon fast Tradition in der Vorweihnachtszeit, das Skaten auf gefrorenem Wasser. Nun gut, aus Mangel an Niederschlag aus Eiskristallen nicht auf unseren heißgeliebten Brettern, sondern in Schuhen mit Kufen. Aber auf jeden Fall ein schöner Einstieg in die Winterzeit! Treffpunkt war wieder die Eissporthalle Frankfurt und tatsächlich, das Stelldichein zahlreicher SCK-Familien und Mitglieder fand auch diesmal zahlreichen Anklang. Für viele war es das erste Wiedersehen nach der langen Durststrecke namens Sommer, entsprechend freudig fiel überall das „Ski Heil!“ aus. SCK-Jugendleiterin Claudia vollzog den Bezahlvorgang für den Eintritt, im Auftrage unseres generösen Mäzens, dem SCK natürlich. Diesbezüglich nochmals vielen Dank! Nun ging es hurtig zur Ausgabe der Schlittschuhe. Nach teils anfänglichen Klagen über deren Enge dann ab auf das Eis. Die ersten unsicheren Schritte waren schnell gemacht, und nach einigen Runden war das Eis „gebrochen“ und man wurde zunehmend sicherer. Beide Hallen und der Außenring waren die meiste Zeit geöffnet, also war auch für Abwechslung gesorgt. Leider wollte das Wetter nicht so recht mitspielen, Regen vertrieb viele Eisläufer von dem Außenring in die Hallen, da wurde es dann zeitweise schon recht eng. Trotzdem konnte einem schon warm werden, Möglichkeiten zur Abkühlung gab es indes auch genug. Nach so manchem Umtrunk und gemütlichem Plausch ging es natürlich immer wieder aufs Eis. Zum Abschluss des gelungenen Nachmittages gab es noch ein nettes Präsent vom Nikolaus für den Nachwuchs, das teils sofort verzehrt oder mit auf den Heimweg genommen wurde.

Martin Geyer

Ausbildung

- Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - SCK Kinder- und Jugendtraining

Sport stärkt die Arme, Rumpf
und Beine,
kürzt die öde Zeit und schützt durch Vereine vor der Einsamkeit

Joachim Ringelnatz

Oder auch: Entdecke, was Dich bewegt...

Nach der Sommerzeit wird uns eine erweiterte Hallenzeit in der Schulturnhalle Sindlinger Wiesen-Grundschule zur Verfügung stehen. Um an die frühere Angebotspalette des Vereins anzuknüpfen, möchten wir gerne mittwochs in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr wieder ein Sportangebot für Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren machen. Es erwartet Euch ein abwechslungsreicher Mix aus verschiedenen Ballsportarten, Sportspielen und Anderem mehr, bei dem Spaß an der Bewegung und gemeinsamen Tun im Vordergrund stehen sollen. Wir suchen noch einige Übungsleiter, die sich wie beim Erwachsenentraining mit der Durchführung abwechseln werden. Der SCK bezuschusst auch eine entsprechende Ausbildung.
Bei Interesse meldet Euch bitte bei Claudia Semrau (Jugendwartin), Tel. 06195 80574 oder per Email: claudia.semrau@skiclub-kelkheim.de.

Claudia Semrau

SCK-Kinder mit viel Spaß und Geschick zum 2. Mal an der Kletterwand

Nicht nur im Schnee bewegten sich die Skiclub-Mitglieder in diesem Jahr in alpinen Höhen, sondern bereits zum zweiten Mal auch an den Kletterwänden im Sportpark Kelkheim. Fast alle vom letzten Jahr – und einige neue dazu – versuchten auch dieses Jahr wieder, möglichst sicher, aber auch möglichst schnell die verschiedenen Schwierigkeitsstufen und –höhen zu bewältigen.

Nach einer Einweisung in die wichtigsten Kletter- und vor allem Sicherungstechniken konnte es in 3er Gruppen losgehen. Während einer hochgeht, sichern die anderen zwei – möglichst zusammen mit einem höheren Körpergewicht – das Halteseil. Oben angekommen, konnte noch die erreichte Höhe genossen werden, um dann unter Mithilfe eines Betreuers, von den anderen wieder abgeseilt zu werden. Meist passierte das – unter viel Gelächter und Geschrei – mit einem abrupten Halt auf halber Höhe.

Über 15 Kinder und einige begleitende Erwachsene zeigten sich erneut begeistert - wie auch auf den Fotos zu sehen ist! Und wer dort genau hinschaut, entdeckt auch das organisierende Präsidiumsmitglied, natürlich im Skiclub-gerechten Outfit. Vielen Dank an Claudia Semrau im Namen aller für die immer wieder tollen Angebote!

Christian Eichorn

Läufer mit neuem Teamgeist

Lufthansa-Halb-Marathon

Einlauf in der Frankfurter Commerzbank-Arena. Bravorufe von den Rängen, wo 50.000 Zuschauer Platz finden. Doch nicht die Spieler der Eintracht laufen in ihr Heimstadion ein, um sich endlich in die erste Liga zu schießen. Statt der rot-schwarzen Trikots mit dem Adler erscheinen blaue T-Shirts mit dem weißen Schneekristall vom Skiclub Kelkheim. Denn was hier läuft, ist kein Heimspiel der Adler, sondern der Halbmarathon der Kraniche, also der Lufthansa. Es ist der 11. März, an dem mehr als 700 Teilnehmer von der Arena und wieder zurück eine 21 km-Strecke durch den Stadtwald und Sachsenhausen zurücklegen.

Der Stadionsprecher kündigt jede einzelne Läuferin und jeden Läufer mit Namen an, wenn sie oder er durch das Marathon-Tor hereinkommt, um dann mit Bravour oder letzter Kraft eine Stadionlänge ins aufblasbare Tor mit der Aufschrift Ziel zu sprinten. Damit der heilige Fußball-Rasen keinen Schaden nimmt, ist die Laufstrecke mit grünen Matten ausgelegt. Die acht Blauhemden aus dem Läufer-Team des Skiclubs, drei Frauen und fünf Männer, laufen in die riesig wirkende Arena mit einer gewissen Ehrfurcht, aber auch mit glücklichen Gesichtern. Wieder einmal einen Wettkampf geschafft! Jeder in respektabler persönlicher Zeit. Große Umarmung.

Im Team läuft und siegt`s sich eben leichter.

Feldberg-Lauf

Szenenwechsel: Oben am Plateau des Großen Feldbergs mit seinen 878 Metern herrscht am 15. April sonntäglicher Betrieb. Am Morgen lässt sich zwar die Sonne blicken, doch um den Fernmeldeturm streicht bei niedrigen Temperaturen ein sehr frischer Wind. Die warm gekleideten Wanderer und Motorradfahrer staunen nicht schlecht, als von unten aus dem Wald Läufer in kurzen Hosen und luftigen Trägerhemden heraufstürmen. An einem flatternden Ziel-Transparent und improvisierten Biertischen wird ihre Startnummer notiert und die Zeit gemessen. Was ist heute los?, fragen einige Zuschauer. Na, wissen Sie`s nicht? Das ist der traditionelle Feldberglauf. Der startet an der International School in Oberursel und führt über 10 km und 585 Höhenmeter über teilweise sehr steile Waldwege zum Gipfel. Diesmal sind von den insgesamt etwa 300 Teilnehmern sechs Gipfelstürmer (fünf Männer und eine Frau), die das blaue Clubtrikot im Laufschritt erfolgreich zum höchsten Berg im Taunus tragen. Oben im kalten Wind ein schnelles Gruppenfoto mit Dame. Und natürlich ein selbstbewusstes Schulterklopfen: Sind wir nicht ein starkes Team?!

Langenhainer Frühjahrs-Lauf

Langläufer-Story die Dritte: Nichts fördert den jugendlichen Leichtsinn von Läufern mehr als gehabte Erfolge. Wenig Widerspruch also als es heißt: Wir wollen am 29. April den Langenhainer Frühjahrslauf machen und zwar den langen 20 er. Dabei weiß jeder, der sich schon einmal bei der Lorsbacher Winterlaufserie abgequält hat, dass es in der Gegend zwischen dem Bahai-Tempel und Wildsachsen (nomen est omen) nur so von giftigen Himmelsleitern wimmelt. Michael Herrenleben, der sich als erfahrener Trainer und engagierter Leiter der Laufgruppe inzwischen einen Namen gemacht hat, gibt deshalb seinem Appell an den Gemeinschaftsgeist besonderen Nachdruck: Lasst uns alle gemeinsam laufen. Damit meint er einen Lauf in der geschlossenen Gruppe, Stärkere und Schwächere im gleichen Tempo.

Und tatsächlich, das betreute Laufen bringt auch die weniger Schnellen gut ins Ziel. Ein sehr soziales Verhalten, dem nur noch Hubert als Ältester eins draufsetzen kann. Er bleibt am Ende etwas zurück, um eine junge Läuferin ins Schlepptau zu nehmen, die nach zwei Knieoperationen eine Bandage trägt und als passionierte Reiterin noch nie in ihrem Leben eine so lange und schwere Strecke ohne Pferd zurückgelegt hat.

Also nochmals: Es lebe der neue Teamgeist. Er bringt einige Treppchen-Plätze in den Altersklassen und sogar als Mannschaft. Von den insgesamt rund 300 Startern tragen acht das blaue Club-Shirt: Vier Männer und eine Frau über die 20 km-Distanz, eine Frau über die 10 km-Strecke und zwei Frauen als Nordic Walkerinnen.

Wer macht mit?

Die geschilderten Laufevents sind natürlich nur drei Highlights aus dem Frühjahrsprogramm. In kleinerer Besetzung, aber mit größerer Fan-Begleitung waren die Läufer des Skiclubs auch beim Kreisstadtlauf am Vatertag und beim Hornauer Lauf am Pfingstmontag erfolgreich dabei. Noch ist die Läufer-Saison jung und der Laufkalender voll von Versuchungen. Aufrufe kommen meist kurzfristig. Aber auch längerfristig wird geplant. So ist zum Frankfurt Marathon im Oktober von vier Lauf-Veteranen bereits wieder eine Staffel unter dem Namen „Ski-Oldies“ fest angemeldet. Die Einsamkeit des Langstreckenläufers (berühmter Buchtitel), das war gestern. Heute ist Schulterschluss beim Laufen angesagt.

Das Lauftraining ist professioneller geworden. Bei den Lauftreffs am Donnerstag Abend und Samstag Nachmittag beim Clubheim am Kelkheimer Schwimmbad werden immer wieder auch Intervall-Übungen für Ambitionierte angeboten. Sprints für Langstreckler können neuerdings auch beim Bahntraining im Hofheimer Sportpark Heide geübt werden. Vor allem für Einsteiger bietet Michael Herrenleben darüber hinaus am Sonntagmorgen einen Laufkurs an. Bei den Lauftreffs wird Michael von einigen Betreuern aus dem Kreis der Seniorenläufer unterstützt. Doch hier sollen künftig auch Jüngere ran. Der erste designierte Instruktor ist bereits zur Ausbildung beim Landessportbund angemeldet.

Zur Ergänzung des sportlichen Programms werden von Zeit zu Zeit Laufexperten und Ernährungsberater (siehe Seite 26) zur Präsentation und Diskussion eingeladen. Kürzlich wurde auch beschlossen, jeden zweiten Dienstag (parallel zum Plaudertreff) beim Läufer-Stammtisch zusammen zu kommen. Und natürlich muss auch die Werbetrommel kräftig gerührt werden. In der Homepage des Skiclubs und auch irgendwo bei Facebook fand man kürzlich den Eintrag, dass die anderen unsere Läufergruppe bereits zu fürchten beginnen. Das braucht niemanden abzuschrecken. Im Gegenteil. Wie heißt es im Englischen so schön?

If you can`t beat them, join them. Wenn Du sie nicht schlagen kannst, schließ Dich ihnen an.

Willkommen im Club!

Hubert Leitermann

Was sonst noch so geschah

Weihnachtsmarkt 2011
Voller Erwartung auf die ersten Gäste.

Bis auf das schlechte Wetter am Sonntagabend, haben sich dann die Erwartungen voll erfüllt. Selbst Michael Lederer mit seinen ARQUE- BMI-Magersuchts-Gewinnern kamen zur Stärkungsrunde Jagatee und St. Nikolaus Vereinsringvorsitzender Norbert Ackerstaff Kelkeim Mitte kam vorbei.

Alfred Herrmann

Kurznachrichten

21 Jahre Skilanglaufwochen in der Ramsau / Dachstein
Davon 20 Jahre bei Moni und Hans im Blasbichlerhof. Anlässlich dieses Jubiläums hat Alfred ein Fotobuch zusammengestellt mit erinnerungsträchtigen und eindrucksvollen Aufnahmen. Dieses wurde am Ankunftsabend unseren Gastgebern überreicht, die es seitdem stolz und sichtbar für jeden am Küchenfenster ausgelegt haben. Auf Wunsch kann es an Plaudertreff-Abenden eingesehen, oder auch zu einem Preis von augenblicklich 57,00 € nachbestellt werden.

2. Langlaufwoche Ramsau 2012

UFER

Optik & Akustik

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

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

Damit Sie nicht ins Stolpern kommen;
Adidas Evil-Eye Sportbrille incl. Clip-in
und Korrektionsgläsern für
nur 169,00 € statt 219,00 €

Fasching 2012

Schnell die Perücke aufgesetzt
und zum Clubraum hingehetzt.
Fast alle Stühle sind besetzt!
Doch dann fand ich noch ein Plätzchen,
konnte halten dort ein Schwätzchen.

Alle hatten ungeniert
sich ganz herrlich kostümiert,
der Raum so wunderbar geschmückt,
war sofort total entzückt,
speiste Eier dann mit Speck,
schnell war'n die Portionen weg,
und dann noch ein Gläschen Wein,
da läßt man Fünfe grade sein.
Ich bin jetzt noch hell begeistert
von Rosi und Manfred, den
Küchenmeistern.

Dann ging über es zum Singen und Schunkeln,
und man hörte manchen munkeln,
daß ein solcher Faschingstag
doch niemals enden mag.
Bei Tanz, Musik und viel Helau
waren fröhlich Mann und Frau.

Man vergaß des Alltags Frust,
wenn man sah, wie voller Lust
Hubert, Reiner, Horst, Irene
ihre Instrumente nehmen,
spielen mit Elan und Schwung.
Ja, das weckt Begeisterung!

Als ich dann nach Haus gekommen,
die Perücke abgenommen,
sank ganz glücklich ins Bett.
Hurra, wie war der Abend nett!

Uschi Dannenmann

Kurznachrichten

1. Mai 2012

Der Skiclub besitzt nun einen eigenen Großpavillon 4 x 8 m – und 6 Festzeltgarnituren, davon 4 St. mit bequemen Rückenlehnen. Bei schlechtem Wetter können auch Seitenteile eingehängt werden.

Darin kann bis zu 60 Personen Platz geboten werden. Beim Grillen zum 1. Mai und beim Nachtreffen der Oster-Jugendfahrt hat sich dieser Pavillon schon bestens bewährt. Auch für private Feste von Clubmitgliedern kann dieses gegen eine geringe Zusatzgebühr zum Anmieten der Clubräume, zur Aufstellung auf dem Schwimmbadgelände ausgeliehen werden.

Alfred Herrmann

Alles neu,
macht der Mai!
Und so wurd' das Skiclub-Zelt
auf der Schwimmbadwiese aufgestellt.
Nagelneu, ganz hell und prächtig.
Alle staunten wir da mächtig.
Ein Schwenkgrill auf dem Rasen stand,
den Manfred bediente mit sicherer Hand.
Doch zuvor ging es ganz munter
durch Kelkheims Wald bergauf und –runter.
Herrlich, diese Frühlingsluft
und im Wald der Bäume Duft!
Alfred kennt dort jeden Weg,
führt' uns auf verschlungenem Steg.
Bei Musik und Gesang in froher Rund'
saßen wir dann viele Stund'
im schönen neuen Skiclub-Zelt.
Ja, wie schön ist doch die Welt!
Eins steht schon fest:
Im nächsten Jahr, am 1. Mai
bin ich beim Wandern und Grillen wieder dabei!

Uschi Dannenmann

Frühjahrsauftakt

Wie in den vergangenen Jahren, fand sich zum diesjährigen Auftakt zur Sommersaison unserer Läufer und Nordic Walker wieder eine stattliche Zahl von Teilnehmern ein. *Alfred Herrmann*

Wakeboard + Wasserski

am **4. August von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Termin für die Trainingsbahn:

4. August 2012 von 18.00 bis 19.00 Uhr

Anreise:

DB Deutsche Bahn – Direkt am See ist der Bahnhof Niederweimar. Stündlich und sogar 1/2 stündlich zur Feierabendzeit verkehren die Züge Frankfurt a.M., Friedberg, Gießen, Niederweimar, Marburg, Kassel und halten am See!

Fahrrad + Inliner – Der Radweg von Kirchhain bis Gießen führt direkt am See vorbei. Eine komplettierte, glatte Asphaltdecke und ein neues Bike- und Inliner-Cafe direkt am See sorgen für einen idealen Zielpunkt!

Auto – 3 km südlich von Marburg befahren Sie die größte Straße, die B3. An der einzigsten Ampel (am Kiesweik) abbiegen und 300 m dem Schild "Seepark" folgen!

Kommt zu einem (hoffentlich) warmen Augustabend, in den Ferien und bringt eure Freunde mit. Der Skiclub Kelkheim lädt ein zu einem Kurztrip an den karibischen Strand mit Palmen, Bar und Musik in Niederweimar. Wir tragen kurze Hosen und genießen noch einmal Urlaubsatmosphäre. Für die Kinder gibt es einen seichten Badestrand. Wer möchte, kann auf der „Surfernase“, kleine Landzunge, campen. Gefeiert wird ab 16.00 Uhr und nach dem Sportevent. Grillgut und Getränke bitte mitbringen (www.hotspot.de)

Wasserskibahn: Die Bahn ist für die Skiclubmitglieder reserviert, d. h. keine Wartezeiten. Trainingsbahn: Hier können Neulinge unter Aufsicht eines Trainers das Starten üben. Dieses Angebot gilt auf Anfrage und nur wenn es vorab genügend Anmeldungen gibt.

Benutzung der Wasserskibahn ist ab 6 Jahre erlaubt. Die Kosten werden vom Verein getragen. Leihmaterial, Campinggebühr usw. bezahlen die Teilnehmer selbst. Wer möchte, bitte Inliner mitbringen; hier gibt es schöne Strecke.

Anmeldung:

Melitta Schneider + Michael Leibssle

Telefon:

069 47 94 21 oder 0172 29 20 908.

Email: m-leibssle@t-online.de

Super Plus im Tank – richtig ernährt im Freizeitsport

Ilona Ruhnau, Diplom Oecotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin, seit Jahren selbst aktive Läuferin, informierte am 8.3.2012 Mitglieder und Gäste des Skiclub Kelkheim e.V. über die richtige Ernährung im Freizeitsport. Weitere Informationen und Beratung unter ernaehrungsberatung_ruhnau@arcor.de.

Gleichgültig, ob man zum Spaß läuft, voller Elan für einen Marathon trainiert oder sich fit macht für die nächste Skisaison: eine gesunde Ernährung erhöht nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch das Vergnügen und die Freude am Sport. Denn wer ohne die richtigen Energieträger trainiert, fühlt sich schnell antriebslos und schlapp.

Allen voran ist im Ausdauersport die Versorgung mit Flüssigkeit zu nennen. Eine optimale Versorgung vor, während und nach dem Sport ist das A und O. Ohne ausreichend Flüssigkeit kann der Sportler schnell einen Leistungseinbruch erleiden, denn der Körper schwitzt enorme Wassermengen aus. Mit dem Schweiß verliert der Körper auch Mineralien, vor allem Natrium. Neue Erkenntnis für viele Zuhörer war, dass ein Natriummangel eher für die allzu häufigen Muskelkrämpfe verantwortlich ist als das vieldiskutierte Magnesium. Die Empfehlung der Expertin: Im Sport sollte ein natriumreiches Mineralwasser getrunken werden.

Die Bedeutung der Kohlenhydrate im Sport wurde von Ilona Ruhnau ausführlich erläutert. So erklärte sie die richtige Auswahl, die richtige Menge – je nach Trainingsintensität – und natürlich den Zeitpunkt, wann die Kohlenhydrate gegessen werden sollen.

Eine Absage erteilte die Ernährungsberaterin dem Einsatz spezieller Sportgetränke und Sportlebensmittel. Diese bringen dem Verkäufer meist einen größeren Nutzen als dem Verbraucher.

Insgesamt ein informativer Abend mit einem sehr interessierten Publikum.

Ilona Ruhnau

Fragen Sie Ihr Hornauer Apotheken-Team!

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

Viel Platz für individuelle Beratung; kinderwagen- und rollstuhlfreundliche, barrierefreie Zufahrt!

HORNAUER APOTHEKE

Hornauer Straße 85 · 65779 Kelkheim
Tel. 06195-61065 · Fax 06195-64783
info@hornauer-apotheke.de
www.hornauer-apotheke.de

Jetzt App herunterladen! Code: 8NNY

MOBILE
FUSSPFLEGE

Adela Barnová

Mobil **0178 825 03 37**
Telefon **06192 973 20 28**

Kfz SERVICE
B. MOHR GmbH
Meisterbetrieb

REPARATUREN ALLER FABRIKATE

Grosser Haingraben 9
65779 Kelkheim
0 61 95 / 74 128
0 61 95 / 96 98 44
kfzservice-b.mohr@t-online.de

Inspektionen
Rad-Reifen Service
Unfallinstandsetzung
Klima-Service
TÜV - AU

BeTr

Port
Getränkeheimdienst
Tel: 06195/3344
Siemensstrasse 9, 65779 Kelkheim

webDrink.de
Lieber klicken statt schleppen!

Ladeservice · Geschenke · Weine · P im Hof · electronic cash

Qualität ist das beste Argument.
Frankfurter Volksbank - Deutschlands beste Regionalbank.

FOCUS MONEY
Prädikat
Herausragend
Note 1,7
Region Frankfurt/Rhein-Main
Test: 2011
Sieger in 4 von 4 Städten
Getestet: Privatkunden-Beratung (Retail)
CITYCONTEST2011

»Die Frankfurter Volksbank ist das Maß aller Dinge.«
FOCUS MONEY

Frankfurter Straße 34-36
65779 Kelkheim (Taunus)
Tel. 06195 7000-0

Frankfurter Volksbank

Die Adressen aller Filialen und deren Öffnungszeiten finden Sie unter: www.frankfurter-volksbank.de

Vorstand des Skiclub Kelkheim e.V.

Email: sck@skiclub.kelkheim.de

Alfred Herrmann
Vorsitzender
Tel.: 06195 / 3355

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

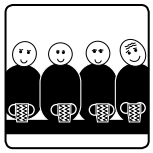
Rolf Kümmel
In den Padenwiesen 3
65779 Kelkheim
Mobil: 0163 6274 370
Email: rolf.kuemmel@skiclub-kelkheim.de

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

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

Die nächste Pistenpost-Ausgabe wird im Oktober 2012 vorbereitet und Anfang November gedruckt. Wir freuen uns auch über **Ihre Beiträge**, **Bilder** (bitte als Anlagen) und **Anzeigen**. Bitte senden Sie diese, gern auch per Email, bis zum **10.10.** an die Redaktion (bernd.traenkner@skiclub-kelkheim.de). Bitte auch Anschriften-Änderungen, Email-Adressen-Änderungen, Vermählungen, Geburten und Adressen von 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.

Nordic-Walking und Laufen am Schwimmbad Kelkheim (Treff am Vereinsheim)
dienstags und donnerstags 8.30 bis 9.30 Uhr und donnerstags 19.00 bis 20.00 Uhr sowie samstags von 16.30 bis 18.00 Uhr
Laufen dienstags 8.30 Uhr, donnerstags 8.30 Uhr und 19.00 Uhr, samstags 16.30 Uhr sonntags 10 Uhr

Skiroller und Skike-Training dienstags 18.00 Uhr
1. Treffpunkt Kronenhof Bad Homburg, Kontakt: B. Döring, Tel.: 069/51 53 95
2. Treffpunkt Liederbach CoCa Cola, Kontakt: A. Kaiser, Tel.: 061 95/41 18
Rollski-Berglauf-Training im Köppener Tal – donnerstags, nach vorheriger Absprache
3. Treffpunkt Zufahrt zum W-Depot, Kontakt: B. Döring, Tel.: 069/51 53 95

Skiclub-Sommerfest 2012
Samstag, 23. Juni 2012 ab 16.00 Uhr
auf dem Gelände der Schützengemeinschaft Kelkheim-Münster, Lorsbacher Straße

2. Kelkheimer Sommer-Biathlon
Sonntag, den 2. September 2012

3. Dezember – Eislaufen in der Eissporthalle Frankfurt
Kontakt: Claudia Semrau, Tel.: 061 95/80 57 42

Reisetermine 2013

Ramsau am Dachstein –Skilanglaufwoche für Familien vom 5. bis 12. Januar 2013
sowie eine weitere Skilanglaufwoche vom 12.- 19. Januar 2013
Kontakt: Alfred Herrmann, Tel.: 061 95/33 55

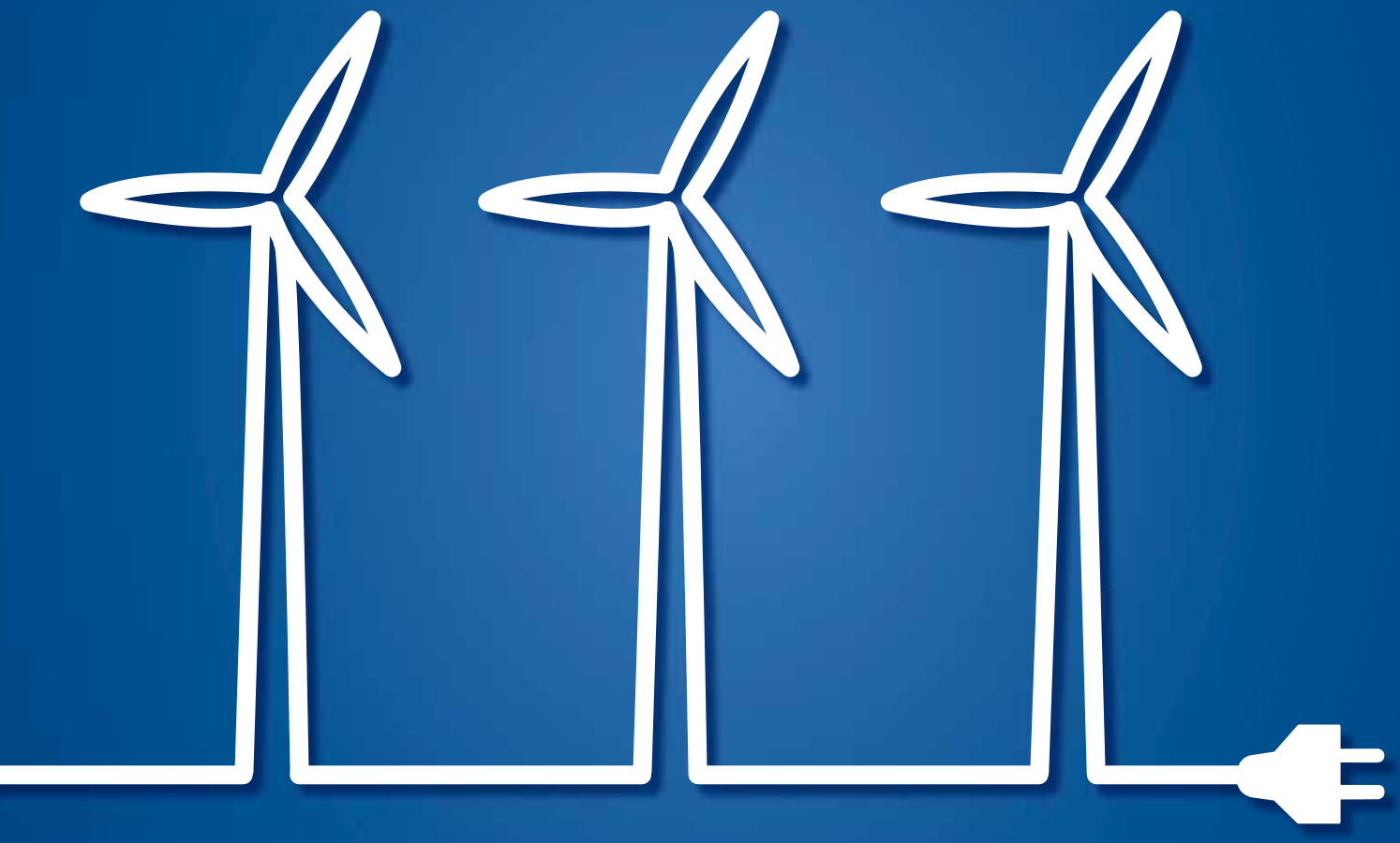
Familienfahrt in das Skigebiet Dolomiti Superski – St. Christina im Grödner Tal
6. bis 13. Januar 2013
Kontakt: Silke Reinhart, Tel. 061 95/97 69 991

SkiToTal Erwachsenenfahrt vom 16. bis 23. Februar 2013
Dolomiten, Hotel Latemar in Soraga (Nähe Campitello)
Kontakt: Michael Leibssle, Tel.: 069/47 9421

Jugend- und Familienfreizeit, Trainingsfahrt Zillertal vom 23. bis 30. März 2013
Jugend- & Aktivhotel Gasthof Eberleiten 6260 Bruck am Ziller
Kontakt: Michael Leibssle, Tel.: 069/47 9421

mainova

Wir stecken unsere Energie in die Zukunft.



Bis 2015 investieren wir rund 500 Millionen Euro in erneuerbare Energien wie Wind und Sonne sowie in effiziente Kraft-Wärme-Kopplung. Und übrigens: Einer der größten Produzenten von CO_2-neutralem Strom in Hessen sind wir bereits heute. Mehr Zukunft: **www.mainova.de**