Pistenpost

Herausgeber: Skiclub Kelkheim e. V. – Verein zur Pflege des Skisports 38. Jahrgang 105. Ausgabe November 2012

Unsere Sommeraktivitäten 2012

SCK-Vorstand

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

Inhalt

Editorial
Alfreds Schneeball 1

Rückblick
Skirollerdauerweltrekord 1984 . . . . . 2 – 5

Sommeraktivitäten
Wein und Walking am Donnersberg . . . . . 6 – 7
SCK Sommerfest . . . . . 8 – 9
2. Kelkheimer Sommerbiathlon . . . . . 10 – 11
Deutsche Rollski-Meisterschaften 2012 . . . . 12 – 13
Wakeboard und Wasserski 14
Deutsche Meisterschaften Rollski-Berglauf 15

Ausbildung
Funktionelles und effektives Training 20
Ski-Test im Sommer. 21

Laufsport
Pfingstlauf TUS Hornau 16
Hochheimer Weinbergslauf 17
31. Frankfurt-Marathon . . . . . 20 – 21

Verschiedenes
100 Jahre Hessischer Skiverband 22
Neues vom Skibezirk 1 22
SCK-Mitglieder 23
Hallenbiathlon für Kinder 24
SCK-Angebote / Trainingsfahrten . . Umschlagseite 3

Öffentlichkeitsarbeit Rolf Kümmel Tel.: 0163 6274 370 – **Pistenpostredaktion** Bernd Tränkner Tel.: 06195/3738

Die nächste Pistenpost-Ausgabe wird im Mai 2013 vorbereitet und Anfang Juni gedruckt. Wir freuen uns auch über **Ihre Beiträge**, **Bilder** und **Anzeigen**. Bitte senden Sie diese, gern auch per Email, bis zum **20. Mai** an die Redaktion (bernd.traenkner@skiclub-kelkheim.de). Anschriften-Änderungen, Email-Adressen-Änderungen, Vermählungen, Geburten und Adressen von neuen Mitgliedern bitte Irene Kilp (irene.kilp@skiclub-kelkheim.de) mitteilen.

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

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

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

Fotos K. Boschann, S. Detels, M. Herrenleben, A. Herrmann, H. Leibersperger, B. Tränkner, TSG/WSG Ruhla, C. Weiss, u.a.

Bitte beachten Sie folgende Anzeigen Autohaus Göthling Seite 9, Autohaus Seidler Seite 19, Sport Alf´s Seite 24, Sport Ehrl Seite 5, Sport Fischer Seite 3, Kfz Service Mohr Seite 21, Erdel-Metallbau Seite 23,Ufer Optik Seite 11, Restaurant Altes Rathaus Seite 17, Hof Gimbach Seite 7, Tischlerei Ulrich Kaross Seite 17, Getränkedienst Port Seite 22 , Frankfurter Volksbank Seite 13, Mainova U 4

Alfreds Schneeball

Na, wenn das nicht doch noch ein richtiger Sommer war! Kurz vor dem Ferienende kam er endlich, nachdem schon für den 24. Juli seine Rückkehr in das Rhein-Main-Gebiet vorausgesagt wurde. Bei bestimmten Wetterlagen kann allerdings in unserer Region, selbst bei wolkenlosem Himmel, leider nicht immer von „strahlendem Sonnenschein“ die Rede sein.

Himmel über dem Rhein-Main Gebiet gen Osten am 24. Juli 2012 um 6.50 Uhr

Rückblickend können wir aber doch eher froh sein, dass uns bis in den Juli hinein viel Niederschlag beschert wurde.
Üppiges Grün, mannshohe Brennnesseln, zugewachsene Pfade und Wege wie nie zuvor. Letztlich doch viel besser als die schrecklichen Waldbrände im Mittelmeerraum, oder die Dürre- und Hitzekatastrophe, unter der die USA leiden mussten. Das Regendefizit der letzten Wochen wird uns dann hoffentlich zum Ausgleich als Schnee fallen-– oder?!
Wie auch immer es nun war, wir haben uns von keinem Wetter unsere Sommeraktivitäten vermiesen lassen.
Ein leider recht schwach besuchtes Sommerfest – mit dem Kinderfest können wir noch ganz zufrieden sein – eine dünne Beteiligung bei der Maiwanderung, trotz des neuen Großpavillons – darüber kann man eigentlich nicht hinwegsehen. Zugegeben, das Wetter war nicht ganz toll und der Termin des Sommerfestes – eine Woche vor Ferienbeginn – nicht gerade ideal gewählt. Allzu viele Veranstaltungen am gleichen Wochenende haben uns schon einige Besucher gekostet, mit denen wir fest gerechnet hatten.
Vielleicht liegt es aber auch daran, dass selbst schon ein Jahr zuvor veröffentlichte Vereinstermine einfach nicht richtig registriert werden.
Enttäuschend ist es jedenfalls schon, wenn Mitglieder immer wieder fragen, wann dieses und wann jenes sei, obwohl wir über alle zur Verfügung stehenden Kanäle rechtzeitig die Termine veröffentlichen. Unsere Homepage wird offenbar nur wenig besucht und die Pistenpost, SCK-Newsletter, kommunale Nachrichtenblätter und Amtsblätter auch nicht regelmäßig gelesen.
Liegt es an der schnelllebigen Zeit, an der Wegwerfgesellschaft? Heute hip und morgen hop. Oder liegt es daran, dass Interessen abseits dessen liegen, was gerade noch vom Angebot des Vereins wahrgenommen wird? Liegt es am altmodischen Terminkalender aus Papier, den man sich nicht mehr anschafft, bei dem man aber beim Aufklappen auf einen Blick alles erfassen kann was ansteht?

Jedenfalls allen, die sich die Mühe machen – gar noch den „Schneeball“ lesen – sei schon jetzt gesagt: im nächsten Jahr findet die Maiwanderung mit anschließendem Grill-Plausch am 1. Mai, das Sommerfest am 22. Juni und der Sommerbiathlon am 1. September statt.

Und hört, hört – unser Winterfest mit Erinnerungen an 40 Jahre SCK feiern wir am 13. Dezember 2013 bei Lehnert im Gasthaus zum Löwen.

Wenigsten ihr registriert schon jetzt die wichtigsten Termine und sagt diese bitte weiter.
Teilhabe am geselligen Angebot der Vereine beugt Vereinsamung vor Bildschirmen vor, führt zu neuen Bekanntschaften, es bilden sich oft langjährige Freundeskreise und nicht wenige haben sogar ihren Lebenspartner im Verein gefunden.
Vereine sind keine typisch deutsche, altbackene Meierei, sondern unverzichtbare Institutionen eines in Frieden funktionierenden, demokratischen Gemeinwesens.

Ich freue mich auf einen schönen Winter und auf ein baldiges Wiedersehen.

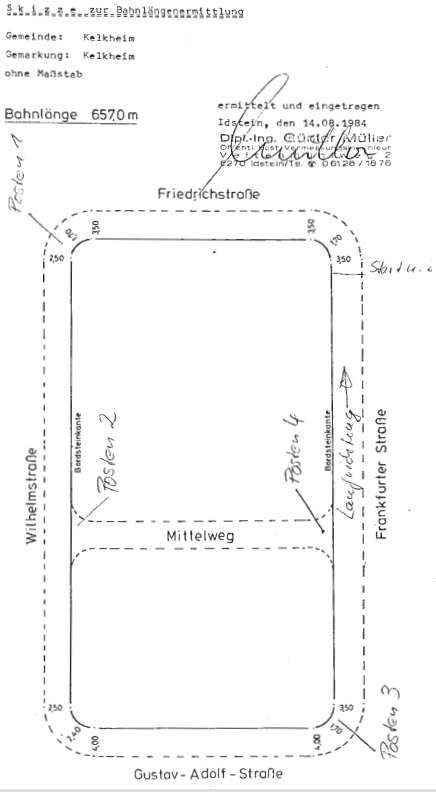
Alfred Herrmann

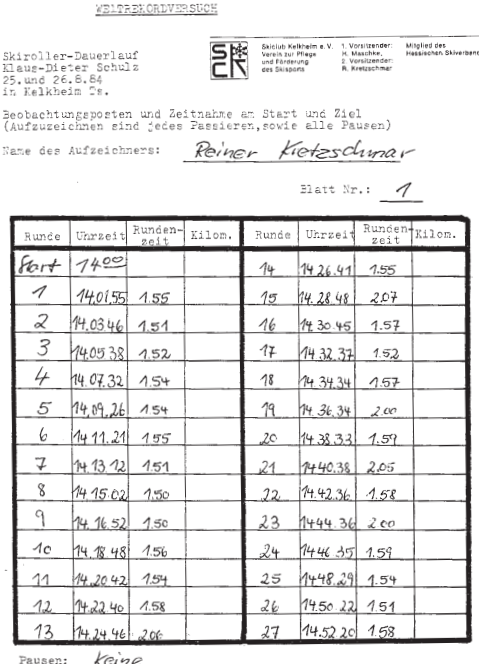
1984 – Skiroller-Dauerweltrekord in Kelkheim

Dieser Skiroller-Dauerweltrekord liegt schon fast 30 Jahre zurück, ist aber immer noch für unseren Skiclub Kelkheim etwas ganz Besonderes. Der damals schon ca. 400 Mitglieder große Skiclub in Kelkheim, in einer Region angesiedelt, in der man aktiven Wintersport wenig vermutet, ist durch den erfolgreichen Dauerweltrekord von Klaus-Dieter Schulz überregional bekannt geworden. Unter welchen Umständen 1984 alles organisiert wurde, beschreibt Reiner Kretzschmar in seinem damaligen Beitrag für die Pistenpost, den wir gern noch einmal veröffentlichen.

Wie kommt so was überhaupt zustande; Skirollerdauerweltrekordversuch in Kelkheim, und das auch noch mitten in der Stadt? So ein Blödsinn! Naja, Blödsinn hin und Blödsinn her, 24 Std. laufen muss man erst einmal können und organisiert will das auch sein. Also, wie schon im Leitartikel erwähnt, entstand diese Veranstaltung aus einer harmlosen Unterhaltung zwischen mir (RK) und Klaus-Dieter Schulz während der Maiwanderung. Ich wußte ja, daß Klaus-Dieter Schulz einen neuen Weltrekordversuch plante und merkte, dass er gewisse Schwierigkeiten hatte. Auf meine Frage, ob er schon einmal auf die Idee gekommen wäre, dass sein Verein, der SCK, diesen Weltrekordversuch organisieren könne, war er noch gar nicht gekommen.

nochmals herzlichst gedankt sein soll. Ausgewählt hatten wir die Rundstrecke: Frankfurter Str., Friedrichstr., Wilhelmstr. und Gustav-Adolf-Str. (657 m lang). Diese Strecke wurde von einem Vermessungsbüro offiziell vermessen. Der gesamte Weltrekordversuch musste von einem Notar beglaubigt sein, die Strecke Tag und Nacht abgesperrt und durch freiwillige Helfer überwacht werden. Die gesamte Mannschaft musste verpflegt werden. Klaus-Dieter musste alle 4 Stunden massiert werden und außerdem musste er ständig richtig ernährt werden (dafür stand ein Ernährungsingenieur zur Verfügung). Vorausgegangen war eine sportmedizinische Untersuchung von Prof. Nowacky in Gießen, der auch zur ärztlichen Betreuung anwesend war.




WELTREKORDVERSUCH

Skiroller-Dauerlauf
Klaus-Dieter Schulz
25. und 26.8.84
in Kelkheim Ts.

Skiclub Kelkheim e.V. Verein zur Pflege und Förderung des Skisports — 1. Vorsitzender: H. Maschke, 2. Vorsitzender: R. Kretzschmar — Mitglied des Hessischen Skiverband

Beobachtungsposten und Zeitnahme am Start und Ziel (Aufzuzeichnen sind jedes Passieren, sowie alle Pausen)

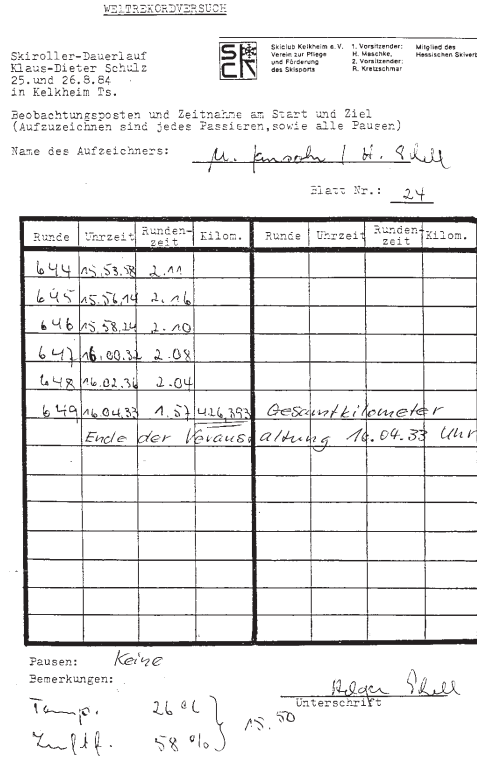
Name des Aufzeichners: Reiner Kretzschmar

Blatt Nr.: 1

Runde	Uhrzeit	Rundenzeit	Kilom.	Runde	Uhrzeit	Rundenzeit	Kilom.
Start	14.00			14	14.26.41	1.55	
1	14.01.55	1.55		15	14.28.48	2.07	
2	14.03.46	1.51		16	14.30.45	1.57	
3	14.05.38	1.52		17	14.32.37	1.52	
4	14.07.32	1.54		18	14.34.34	1.57	
5	14.09.26	1.54		19	14.36.34	2.00	
6	14.11.21	1.55		20	14.38.33	1.59	
7	14.13.12	1.51		21	14.40.38	2.05	
8	14.15.02	1.50		22	14.42.36	1.58	
9	14.16.52	1.50		23	14.44.36	2.00	
10	14.18.48	1.56		24	14.46.35	1.59	
11	14.20.42	1.54		25	14.48.29	1.54	
12	14.22.40	1.58		26	14.50.22	1.51	
13	14.24.46	2.06		27	14.52.20	1.58	

Pausen: keine
Bemerkungen:

R. Kretzschmar
Unterschrift


WELTREKORDVERSUCH

Skiroller-Dauerlauf
Klaus-Dieter Schulz
25. und 26.8.84
in Kelkheim Ts.

Skiclub Kelkheim e.V. Verein zur Pflege und Förderung des Skisports — 1. Vorsitzender: H. Maschke, 2. Vorsitzender: R. Kretzschmar — Mitglied des Hessischen Skiverb

Beobachtungsposten und Zeitnahme am Start und Ziel (Aufzuzeichnen sind jedes Passieren, sowie alle Pausen)

Name des Aufzeichners: M. Kretzschmar / H. Schell

Blatt Nr.: 24

Runde	Uhrzeit	Rundenzeit	Kilom.	Runde	Uhrzeit	Rundenzeit	Kilom.
644	15.53.58	2.11					
645	15.56.14	2.16					
646	15.58.14	2.10					
647	16.00.32	2.08					
648	16.02.36	2.04					
649	16.04.33	1.57	426,393	Gesamtkilometer			
	Ende der Vorausberechnung 16.04.33 Uhr						

Pausen: keine
Bemerkungen:
Temp. 26 °C
Luftf. 58 %
15.50

Schell
Unterschrift

Nach ein paar Gesprächen mit meinen Freunden im SCK und einer Grundsatzklärung mit dem Bürgermeister war der Weg frei, und es konnte an Klaus-Dieter das Versprechen abgegeben werden: „Du brauchst nur zu laufen; alles andere machen wir.“ Zurückschauend können wir sagen – Klaus-Dieter hat uns das auch mehrfach kundgetan – wir haben unser Versprechen halten können. Dazu waren ca. 60 Helfer notwendig, denen an dieser Stelle

All diese vorgenannten einzelnen Punkte machten es dann möglich, dass Klaus-Dieter Schulz, unser Ehrenmitglied, am 25. August 1984 um 14.00 Uhr von Bürgermeister Dr. Stephan auf die lange Strecke geschickt werden konnte. Spielte am Samstag das Wetter nicht so richtig mit – es regnete zum Teil – so wurde der Sonntag zu einem wahren Volksfest für uns und auch für viele Kelkheimer Bürger.

Nach 609 Runden hatte Klaus-Dieter am Sonntag um 14.04 Uhr die 400 km geschafft. Um 16.04 Uhr war für ihn das einsame Rennen gegen die Uhr und den erbarmungslosen Asphalt beendet. Sein neuer Weltrekord lautet jetzt: 426 km in 24 Stunden und 4 Minuten! Ich bin stolz auf unsere SCK-Mannschaft, auf meine Freunde im SCK, die mit mir gemeinsam unserem Klaus-Dieter eine optimale Veranstaltung geboten haben.

Reiner Kretzschmar

Gehörtes und Erlebtes zum gelungenen Weltrekordversuch von Klaus-Dieter Schulz am 25. und 26. August 1984

So war der Traum der Nachbarin: Man hat dem Klaus-Dieter in der Gustav-Adolf-Straße (Höhe evangelische Kirche) Schmierseife auf die Straße geschüttet, weil das dumpfe Rollern störte. Klaus-Dieter ist ausgerutscht und hingefallen. Sie hat dann im Radio gehört: „Klaus-Dieter hat nicht aufgegeben“. „NEIN! Es war Sabotage“. Sagte der Ehemann, der bis Mitternacht Klaus-Dieter zusah, am Sonntagmorgen zu seiner Frau: „Ich bin noch so müde“; darauf seine Frau: „Du kannst ja noch im Bett bleiben“.

Darauf der Mann: „Da geh‘ du aber mal gucken, ob der noch läuft“. Das Ehepaar kam und sah, wie der Klaus-Dieter läuft. Der Ehemann kam noch einmal zu später Stunde und fragt: „läuft der noch“?

Das Ehepaar kam am Sonntagmorgen und fragt: „lebt der noch“?

Uschi Tietze

Ski und Tennis Fischer

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

Start in die Skisaison 2012/2013

Atomic - Fischer – HEAD – SALOMON - Völkl

Ski-, Skischuh- und Snowboardverleih, Ski- und Snowboard Service
Funktionelle Bekleidung für Ski-und Snowboard

Unsere Öffnungszeiten im Winter:
Montag, Mittwoch, Freitag 15 – 18.30 Uhr, Dienstag und Donnerstag 15 – 20.00 Uhr
Samstag 9 – 15 Uhr oder nach Vereinbarung

www.skiundtennisfischer.de · info@skiundtennisfischer.de

BeTr

Klaus-Dieter Schulz anläßlich unseres Interviews vor einem seiner Trophähenschränke

Es ergab sich die Gelegenheit, Klaus-Dieter Schulz in einem Gespräch zu befragen, wie es zum Skiroller-Dauerweltrekord von 1984 kam.
Geboren ist er in Sonthofen im Allgäu, da lässt sich bereits eine Verbindung zum Wintersport herstellen. Seit 1965 Mitglied im Skiclub Taunus, 1969 in der STG Frankfurt, 1973 im TV Bad Vilbel (Abt. Ski) und nach alpinen Anfangserfolgen seit 1969 im Ski-Langlauf aktiv.
Die Anregung für den Skirollerdauerweltrekord entstand durch einen Zeitungsbericht über Rollskiweltmeisterschaften.
Nur steckte zu dieser Zeit das Rollskimaterial noch „stark in der Entwicklung“, schmeichelhaft formuliert. Der Truma-Roller z.B., mit dem er 1978 einen ersten Weltrekord aufstellte, hatte nicht einmal Kugellager – dicke Beine waren die Folge.
Sein großes Ziel war, die 400 km innerhalb von 24 h zu laufen. Als Trainingsstrecke bot sich dafür u.a. in Bad Vilbel die B3 Richtung Frankfurt an. Jeweils 3 km mit dem „Grimmer-Roller“ und Bambusstöcken, unten mit Gummistopfen, damit die auf dem Straßenbelag auch haften. An der Nidda wurde trainiert, täglich mindestens 20 km gelaufen, als Test auch mal 16 h am Stück und später auch im Industriegebiet Kelkheim eine Strecke ausgewählt. So erreichte er mit den schon erwähnten Truma-Rollern einen 1. Weltrekord 1978; 306,2 km in 25:06 h und einen 2. Weltrekord 1979; 310,0 km in 24:48 h, gelaufen mit Roleto-Rollern (sehr schmal und mit harten Rollen).
Seinen 3. Weltrekord lief er in Kelkheim mit Unterstützung von über 60 Helfern. Die Anfrage, den Hockenheimring dafür zu benutzen scheiterte an deren hohen Preisvorstellungen von über 10.000 DM.
Für den Kelkheimer Skiclub war die Ausrichtung allerdings auch Riesenaufwand an Aktion und Logistik. Der Ablauf des erfolgreichen Skirollerdauerweltrekords von 1984 ist auf den vorhergehenden Seiten ausführlich dargestellt.

Ergänzend dazu nur noch folgendes; gelaufen wurde mit SKISKETT, einem Dreirädermodell, dessen Kugellager abgeschirmt und wasserdicht sind. Klaus-Dieter Schulz hatte in Folge seines Weltrekordes für einige Jahre auch Repräsentant fürSKISKETT.

Und was macht Klaus-Dieter Schulz heute?
„Unruhstand“ trifft es ganz gut, denn auch nach Erreichung des Rentenalters ist er beruflich tätig und vor allem mit dem Herzen weiter sportlich aktiv. Wenn auch körperlich nicht mehr ganz so, wie er sich wünscht. Frankfurt Marathon mit 3:14 h, das ist über 20 Jahre her. Seine sportlichen Aktivitäten stehen mehr unter dem Motto: Spaß an der Freude. Dazu gehören Rollski, Schwimmen, Radfahren und die Bereitschaft, als Helfer unseren Skiclub Kelkheim zu unterstützen, dessen Ehrenmitglied er seit 1984 ist.

Bernd Tränkner

Rollski SKISKETT

Der Rollski zum Siegen

Rollski SKISKETT sind seit Jahren stets auf den Siegerlisten zu finden. Die meisten Weltrekorde wurden mit Rollski SKISKETT erzielt. z. B. über 50 km: Zivelonghi, 100 km: Borriero, 12 Stunden Marathon Staffelsieg Rehrl, Habenicht, Stankmann, verbessert 1984 von Habenicht, Mayer, Vogel auf 303 km. 12 Std: Hones 24 Std: K. D. Schulz 426 km.

Auch in Deutschland zeigt sich inzwischen die gleiche Entwicklung. Rollskiläufer sind mit Skiskett erfolgreich, Platzverbesserungen und Siege mit Rollski Skiskett finden sich immer mehr in den Ergebnislisten.

Warum Rollski SKISKETT?

Im Rollskisport ist der hohe Verschleiß des Sportgeräts Rollski ein Problem. Der Ärger mit den Lagern und abgenutzten Laufflächen . . .!

Ersatzteile und Reparaturen machen das Rollskilaufen teuer und dazu kommt die für den eigentlichen Sport verlorene Zeit.

SKISKETT bietet eine neue Generation Rollski:

Vorteil 1: Rollski Skiskett sind weniger verschleiß- und reparaturanfällig. Ihre Lebensdauer ist höher als allgemein üblich. Die Lager sind selbstverständlich wasser- und staubgeschützt. Das spart Geld und amortisiert den Kaufpreis.

Vorteil 2: Rollski Skiskett laufen sehr ruhig, leicht, schnell und spurtreu. Die Laufflächen besitzen hervorragende Hafteigenschaften bei extrem hoher Abriebfestigkeit.

Vorteil 3: Ohne Beeinträchtigung der Festigkeit ist das rechteckige Rahmenprofil elastisch und absorbiert dadurch Stöße. Und es gibt noch etwas allein bei Skiskett-, Rahmenprofile aus Fiberglas. Das bedeutet noch mehr Laufqualität.

SKISKETT für alle Leistungsbereiche

Mit SKISKETT kann man im Wettkampf siegen, weil sie schneller sind –
SKISKETT TURBO

Man kann trainieren und sportlich rollern –
SKISKETT FORMULA 1

Man kann sprintrollern und viel Spaß haben –
SKISKETT SPRINT

Man kann rollskiwandern und Kondition trainieren –
SKISKETT MULETTO

In Fiberglasausführung gibt es noch die folgenden Modelle:
SKISKETT TURBO FB
SKISKETT MULETTO FB
SKISKETT SPRINT FB

Klaus Dieter Schulz, Hobby-Skirekordler aus Bad Vilbel

Eintrag im Guinness Buch der Rekorde

NORDISCHE WETTBEWERBE

Ski-Langlauf: Klaus Dieter Schulz aus Bad Vilbel (Bundesrepublik Deutschland) lief am 25./26. Jan. 1980 eine Strecke von 250,1 km in 19 Stunden, 34 Minuten, 25 Sekunden.

Der längste Sessellift der Welt ist der Alpine Way am Kosciusko-Chalet-Lift über Thredbo, in der Nähe der Snowy Mountains, Neusüdwales (Australien). Es dauert je nach Wetterlage 45–75 Minuten, um 5,6 km aufzusteigen.

Den Weltpokal (eingeführt 1979) gewann als erster Oddvar Braa (Norwegen) und bei den Frauen Galina Kulakowa (UdSSR). Alexander

November 1937). Deutscher Rekordhalter ist Reiner Ramke (*8. April 1957), der vom 19. Januar (12 Uhr) bis 21. Januar (10 Uhr) 1984 insgesamt 46 Std. lang auf Skiern stand und dabei 380 km zurücklegte.

Skiroller-Dauerlauf. Den Weltrekord mit 426,393 km innerhalb von 26:04:44 Std. hält Klaus Dieter Schulz (*1946) aus Bad Vilbel, Hessen, der diese Leistung am 25./26. August 1984 auf einem 657 m langen City-Kurs in Kelkheim vollbrachte und dabei 649 Runden drehte. Die 400-km-Distanz hatte er in 22:29:03 Std. zurückgelegt.

Frankfurter Rundschau — Dienstag, 28. August 1984

426,393 Kilometer in nur 24:05:06 Stunden

In Kelkheim lief der Bad Vilbeler Klaus Dieter Schulz seine neue Bestzeit im Rollerski

KELKHEIM: Ein Nachtrag im „Buch der Rekorde" ist fällig: Klaus Dieter Schulz übertraf sich selbst und lieferte als Skiroller eine neue Bestzeit. Der 37 Jahre alte Bankangestellte aus Bad Vilbel, der Mitglied des Kelkheimer Skiclubs ist, rollte am vergangenen Wochenende ununterbrochen 24 Stunden, fünf Minuten und sechs Sekunden lang genau 426,393 Kilometer durch Kelkheims City, und zwar 649 mal die gleiche Runde: Friedrichstraße, Frankfurter Straße, Wilhelmstraße und Gustav-Adolf-Straße. Die Strecke war vom Samstagmittag bis Sonntagnachmittag für Autofahrer gesperrt — sehr zur Freude der Anlieger, die die ungewohnte Stille genossen.

Der Mann mit der großen Ausdauer hatte bereits im Oktober 1978 den Weltrekord im Rollerski-Dauerlauf aufgestellt: 306 Kilometer in 25 Stunden. Ein Jahr später steigerte er sich — 371 Kilometer in 24 Stunden, 48 Minuten. Und als Skilangläufer war er 1980 wiederum Weltbester: Über 21 Stunden glitt er 250 Kilometer über die weiße Pracht.

Nun wollte er es in Kelkheim noch besser machen. Sein Ziel: 400 Kilometer in 24 Stunden. Am Samstag um 14 Uhr gab Bürgermeister Dr. Winfried den Startschuß, und Klaus Dieter Schulz begann seine „Skirolonga" bei widrigsten Witterungsverhältnissen. Doch Regen und hohe Luftfeuchtigkeit konnten dem Meister des Rollerskis nichts anhaben. Schon in den ersten vier Stunden seines einsamen Marathons durch die Möbelstadt erfreute Klaus Dieter Schulz seine Sportsfreunde mit einem außerordentlich guten „Rundenschnitt": Etwa zwei Minuten für 657 Meter. Großer Jubel bei den Veranstaltern (dem Kelkheimer Skiclub) und den Zuschauern am Straßenrand, als der Star die 400-Kilometer-Marke schon nach 22 und eine halbe Stunde erreicht hatte.

Dieser Erfolg spornte Klaus Dieter Schulz zu weiterer Leistung an. Nach ärztlicher Untersuchung und einer Massagepause nahm er das Rennen noch einmal auf, um den „Ausdauerweltrekord" über 24 Stunden zu erzielen — eine Zugabe, die er souverän meisterte. „In vorbildlichem Laufstil, Schlittschuhschritt und Doppelstock zeigte er ein erfreuliches Bild. Höchstleistung bei zugleich absoluter Kontrolle aller sportspezifischen Bewegungsabläufe", schwärmten die Schulz-Fans.

Nach jeder Stunde stand Klaus Dieter Schulz eine fünfminütige Ruhepause zu. In dieser knappen Frist, die er alle vier Stunden zu einer 20-Minuten-Rast addierte, ließ er sich medizinisch betreuen, seine Skiroller technisch überprüfen, und er nahm Nahrung zu sich. Vor allem in den langen Stunden nach Mitternacht wurde dem Meister auf dem Rollerski Disziplin abverlangt: Immer wieder die gleiche Runde durch die nächtlich-einsamen Straßen. Nur die Helfer der Streckensicherung und einiger SCK-Aktive munterten den Sport-Solisten auf.

80 Mitglieder des Skiclubs organisierten den Weltrekord-Lauf. Sie arrangierten auch ein Rahmenprogramm mit Unterhaltung, Musik und sportlichen Einlagen wie Sprinveranstaltungen auf Skirollern und mit Laufschuhen. mm

Einen neuen Weltrekord im Rollerski lieferte der Bad Vilbeler Bankangestellte Klaus Dieter Schulz am vergangenen Wochenende in Kelkheim. Er lief genau 426,393 Kilometer in 24 Stunden, fünf Minuten und sechs Sekunden. (FR-Bild: Diel)

ERTLRENZ
EXCELLENT SPORTS

SIE WOLLEN GRENZENLOSES SKIVERGNÜGEN?

ERTLRENZ FERTIGT DEN PERFEKTEN SCHUH FÜR IHREN FUSS.

Powder! Power! Präzision! Mit den maßgefertigten Skischuhen von ERTLRENZ bewahren Sie auf jeder Piste eine gute Haltung. Druckstellen, Schienbeinschmerzen und Sohlenbrennen sind Schnee von gestern. Übrig bleibt Skispaß pur. Die Zauberformel besteht aus einzigartiger 3D-Scan-Technologie und zukunftsweisender Manufaktur mit Liebe zum Detail, bei der Schale und Innenschuh speziell an die Anatomie Ihrer Füße angepasst werden. Dadurch erhalten Sie individualisierte Skischuhe, die für absolute Stabilität und optimale Führung bei höchstem Tragekomfort sorgen. Erleben Sie exklusiv die innovative 3D-Fußvermessung von ERTLRENZ und lassen Sie sich Ihre persönlichen Skischuhe anfertigen.

EHRL
ORTHOPÄDIE + SPORT
Brunnenstraße 8
65812 Bad Soden
Tel. 06196/21970
info@ehrl.eu
www.ehrl.eu

Wein und Walking am Donnersberg

Klaus Boschann ist unser Mann für nachhaltiges Walking. Er hat zwar die Lizenz für die ultimative Stockarbeit nach der reinen Lehre des DSV, aber null Bock auf gnadenloses Technikbolzen. Seine Talente liegen eher bei der Inszenierung von Walking-Events mit gesteigertem Erlebniswert. So kam es, dass im August eine stattliche Truppe unserer Walker zum zweiten Mal übers verlängerte Wochenende in die Pfalz pilgerte, um in der schnuckeligen Winzergemeinde Dannenfels eine zünftige Weinprobe und am Donnersberg eine Kostprobe ausgedehnten Genusswalkings zu erleben.

Plaudertreff über Weinkultur

Die Weinprobe wurde bereits am Freitagabend im Hotel Berg zelebriert, wo praktischerweise auch Quartier bezogen wurde. Es war alles andere als ein Null-acht-fuffzehn Ausschank in einer Straussenwirtschaft oder Kelterhalle. In edlem Ambiente wurde ein 5-Gänge-Menü serviert. Fein abgestimmt auf jeden Gang kredenzte ein junger Winzer aus dem benachbarten Zellertal seine Pfälzer Weine aus verschiedenen Lagen und Jahrgängen. Wie er das machte, erinnerte nicht an eine straffe Marketingveranstaltung, sondern an einen lockeren Plaudertreff. Ein Gespräch auf Augenhöhe zwischen einem Fachmann und erfahrenen Weinkennern. Schön natürlich, dass man nicht nur für Quizsendungen sein Wissen über die Weinkultur auffrischen konnte, sondern dass sich auch die Gaumenfreuden im Laufe der Präsentation von sogenannten „ehrlichen" Weinen zu Edeltropfen mit dem Etikett „Auslese" steigern ließen. Am Ende sahen die meisten ganz weinselig aus. Einige sollen auch nachts von Wein, Weib und Gesang geträumt haben.

Sturm auf den Donnersberg

Auch wenn manche noch am nächsten Morgen vom Weingeist beseelt waren, blies Klaus pünktlich zum Sturm auf den Donnersberg. Nach dem Motto „Hart aber fair" ging´s bergauf, immer steil bergauf. Die erste Stunde zumindest. Aber auch nachher waren flache Passagen rar. Klaus war einen Tag früher angereist und hatte Berg um Berg und Schleife um Schleife vorgewandert. Dabei baute er etliche Wiederholungen ein, die er aber mit seiner Berliner Schnauze meist gut kaschierte.

Nur als es zum dritten Mal am auffälligen Denkmal „Adlerbogen" vorbeiging, ließen sich deja-vu Erlebnisse kaum vermeiden. Aber es waren ja alle gut drauf. Die jungen Power Walker wie Simone und Göran sowieso. Die legendären Pionierinnen des Nordic Walking wie Annette, Gitta und Hannelore haben das Klick-klack- Handwerk ebenfalls noch nicht verlernt. Ebenso sind Elfie, Renate, Gudrun und Gerhard regelmäßig im Training. Günther, Horst, Manfred und Patrick, die aus der Jogging-Szene kommen, sind froh, wenn sie gelegentlich am Stock gehen können. Und Hubert? Ja, der ist bekannt dafür, dass er die Stöcke gern in der Hand trägt und sich durch selbige am Fortkommen nicht wesentlich behindert fühlt.

Zur Belohnung gab´s ein Picknick im Wald. Ganz romantisch vor einer schön gelegenen Forsthütte in einer sonnigen Lichtung. Eigens aufgestellte Tische und Bänke sorgten dafür, dass man die strapazierten Gelenke nicht tief ins Gras ablegen musste.

Eine große Tafel mit Pfälzer Schmankerln sowie reichlich Wein und Bier waren nicht nur ein Augenschmaus, sondern auch – wie unsere Eltern früher sagten – ein „innerer Reichsparteitag“ für Leib und Seele. Beim märchenhaften „Tischlein-deck-dich“ wären im Grunde genommen alle bereit gewesen, die Seele und die Beine bis zum Sonnenuntergang baumeln zu lassen.
Doch Klaus rief bald wieder zu den Stöcken, weil er sein ehrgeiziges Programm noch nicht vollständig abgearbeitet hatte.

Den anderen stand noch eine kleine Klettertour auf die Felsspitze des Donnersbergs und eine schier endlose Wendeltreppe auf den Bismarckturm bevor.

Doch der Schweiß der Edlen war nicht vergeblich. Der weite Rundum-Blick über ausgedehntes Pfälzer Weinland, der beginnende Indian Summer mit gelben und roten Ahornwäldern und nicht zuletzt das Eis-am-Stiel vom Turmkiosk krönten den Tag.
Dennoch durfte eine Zugabe nicht fehlen. Für die „Süßen“ gab´s Kuchen in seltener Qualität und Stückelung im Café „Anno Dazumal“. Die Liebhaber des Deftigen kamen beim Pfälzerabend auf ihre Kosten.
Dabei stand der Pfälzer Saumagen im Mittelpunkt, was natürlich hervorragend ins Jubiläumsjahr von Helmut Kohl passte. Und schließlich wurde auf der Heimreise am Sonntagmorgen beim Winzer noch reichlich Wein gebunkert, um die Erinnerung an ein schönes Sommererlebnis des Skiclubs lange wachzuhalten.

Hubert Leitermann

Auf die bisherigen Höhepunkte wollte er noch einige draufsetzten. Nur schweren Herzens ließ er zwei Teilnehmer, die bereits ihr Tages-Soll an Erlebnissen und Walking-Kilometern erfüllt sahen, auf direktem Wege nach Hause gehen.

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

Mittelalterlich´ Spectaculum am 23.6.2012

unser Sommerfest 2012

Männer, Weibsleut, groß und klein, wurden herzlich willkommen geheißen,

sich bei unserem Feste vielerley kleinerer Vergehen schuldig zu machen,
wie Völlerei, Trunksucht, Frohsinn und Schaulust im Kreise der Vereynsgespiele.
Jedweder ward für seine Missetaten und Narreteien an den Pranger gestellet.
Wie Ihr sehen könnet, ward es eine kurzweylige Feierey!!!

Claudia Semrau

Mit uns – aber sicher!

Audi Zentrum Hofheim
Göthling & Kaufmann Automobile GmbH
www.audi-hofheim.de

Autohaus Göthling GmbH
www.goethling-kelkheim.de

Autohaus Kaufmann GmbH
www.kaufmann-hofheim.de

G&K Zentrum Hofheim
Göthling & Kaufmann Automobile GmbH
www.skoda-hofheim.de

Göthling & Kaufmann

Der 2. Kelkheimer Sommer-Biathlon

wieder eine erfolgreiche Veranstaltung

Die Zusammenarbeit von Skiclub Kelkheim und Schützengemeinschaft 1963 Münster/Ts. e.V. hat sich auch beim zweiten Kelkheimer Sommer-Biathlon bewährt. An der Jedermann-Veranstaltung bei optimalem Laufwetter am 2. September 2012 haben selbst die Ski- und Schützen-Laien viel Spaß gehabt.

Damit es keine Staus am Schießstand gab, wurde in Zehnergruppen gestartet. Vom Schützenhaus im Wald oberhalb des Kelkheimer Schwimmbades musste zunächst eine Laufrunde absolviert werden. Die Rundenlängen: 800 m

Schüler-, 1600 m Nordic Walker- und 2,5 km Läufer-Wertung. Danach war am Schießstand mit dem Luftgewehr frei stehend aus 10 m Entfernung fünfmal das Schwarze zu treffen. Erst dann ging es mit Tempo weiter in die abschließende zweite Waldrunde mit Zieleinlauf vor dem Schützenhaus. Die anspruchsvolle Strecke war insbesondere bei den Läuferinnen und Läufern, mit zweimal 2,5 Kilometern unerwartet schweißtreibend. Umso mehr haben sie sich über den Flüssigkeitsausgleich mit gespendetem alkoholfreien Weizenbier gefreut. Der Kalorienverbrauch konnte mit Hilfe des neuen Schützengrills und an der hausgemachten Kuchentheke angenehm kompensiert werden.

Nach der Siegerehrung und Verlosung von fünf ebenfalls gespendeten Bierfässchen haben Teilnehmer, Zuschauer und Helfer gefeiert und schon über einen 3. Kelkheimer Sommer-Biathlon nachgedacht. Teilnahmeversprechen gab es auch schon.

Am Schluss verblieb sogar ein kleiner Überschuss aus der Veranstaltung. Dieser wurde weiter gereicht an die Lebenshilfe Main-Taunus/Haus Walburga.

Rolf Kümmel

Die Sieger der Schülerwertungen 2 x 800 m, Larissa Martell in 11:20 .

In der Bildmitte Arthur Rieß, Enkelsohn unseres ehemaligen Vorsitzenden Reiner Kretzschmar, Sieger bei 2 x 800 m in 10:28.

Erste beim Nordic Walken 2 x 1,6 km waren: Sonja Detels in 29:28 und Lothar Keller in 26:52.

Die Laufwertung mit 2 x 2,5 km haben gewonnen: Sabine Schramm in 26:15 und Martin Walden in 23:12.

Der Skiclub dankt den Schützen für die gute Zusammenarbeit, den Sponsoren Sport Ehrl, auch Getränke Port mit Rosbacher und Pfungstädter gilt unser Dank für ihre Sachspenden.

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!
WENN SIE LUST HABEN, IHRE AUGEN MAL WIEDER AUF DIE PROBE ZU STELLEN, DANN SOLLTEN SIE BEI UNS VORBEISCHAUEN
Einladung zum kostenlosen Sehtest
RODENSTOCK

Deutsche Rollski-Meisterschaften 2012 in Grebenhain

Nils Weirich, Marvin Ulbrich (Schotten) und Niko Rieckhoff (Grebenhain) überzeugten

Bei herrlichem Spätsommerwetter fanden am 2. Septemberwochenende die Deutschen Rollskimeisterschaften im Sprint und in der Verfolgung im Vogelsberg statt. Wieder einmal hatte der SC Lanzenhain die Aufgabe übernommen, eine solche 2-Tage-Veranstaltung zu stemmen.Rennleiter Heinrich Hau und seine zahlreichen Helfer hatten sich schon im Vorfeld der Meisterschaften für das Areal der sogenannten Muna (ehemaliges Militärgelände) und die dazugehörige Erschließungsstraße als Wettkampfstrecke entschieden. Der erste Wettkampftag stand ganz im Zeichen von Prolog 2000 m (Sch) bis 5.500 m (Jun./He.) und Sprintmeisterschaften.

Vor der Sprintqualifikation der Schüler

Anders als bei den bisherigen Sprintwettbewerben sollten erstmals längere Distanzen gelaufen werden, etwa den Verhältnissen im Skilanglauf entsprechend. Dies bedeutete dann 800 m für Schüler sowie 2500 m für alle anderen. Während der Prolog, der gleichzeitig Sprintqualifikation und Grundlage für das Verfolgungsrennen am 2. Tag war, als Einzelstartkonkurrenz durchgeführt wurde, gingen die Aktiven entsprechend den Laufzeiten nach Sprintregeln jeweils zu viert ins Rennen. Alle Erst- und Zweitplatzieren kamen weiter.

Bei den Schülerinnen setzte sich Pauline Holzbrecher (Liebertwolkwitz) vor Lea Claudi (Banfetal) und Anna Hartl (Zwiesel) durch. Auf Platz 4 kam Julia Naujokat (Klotzsche) in einem spannenden Finale. Im Schülerfinale standen drei Hessen. Im Ziel hatte Niko Rieckhoff buchstäblich die Nase, sprich einen Fuß vorn. Nach Zielfotoentscheid wurde er vor Nils Weirich und Chris Willert (Lützel) sowie Lukas Tögel (Lanzenhain) deutscher Schülermeister. Bei der Jugend konnte sich Marvin Ulbrich im Finale gegen Sven Püschmann (Klotzsche), Niklas Bender sowie Maximilian Schäkel (Liebertwolkwitz) entscheidend durchsetzen und wurde deutscher Jugendmeister.

In der Herrenklasse kam Heinrich Hau (Lanzenh.) ins Finale, hatte dann aber gegen den Sieger, Martin Gillessen (Adenau), Jurij Propp (Erndtebrück, 2.) und Jürgen Treude (Lützel, 3.) keine Chance. Platz 5. und 6. gingen an Daniel Thiem (Seligenstadt) und Michael Henning (Lanzenh.).

Weitere deutscher Meister/innen: Juniorinnen – Kira Claudi (Banfetal); Damen – Theresa Monreal (Adenau); Junioren – Christian Alexander Schmidt (Liebertwolkwitz).Für das Verfolgungsrennen am 2. Wettkampftag wurden Start und Ziel aus dem Munagelände auf die Erschließungsstraße im Bereich der Werkseinfahrt der Fa. STI verlegt.

Freundlicherweise hatten die Verantwortlichen des Unternehmens die Einbeziehung ihres Geländes als Teil der Rennstrecke erlaubt. Während die jüngeren Schüler zwischen 2 km (1 Runde) und 6 km (3) auf relativ flacher Strecke zu bewältigen hatten, betrug die Renndistanz der älteren Schüler 8 km (4 Runden).

Verfolgung Schüler, N. Weirich vor N. Rieckhoff und Lukas Tögel

Nico Rieckhoff ging erneut hoch motiviert als 3. der Prologzeit ins Rennen und konnte sich an die beiden Führenden seiner Klasse (Sch 14) heran arbeiten. Unglücklicherweise hatte er in der Finalrunde durch eine offensichtliche Unachtsamkeit noch einen Sturz, was ihn aber nicht daran hinderte, bis ins Ziel um den Sieg zu fighten. Schließlich wurde er hinter Marcel Bund (Klotzsche), um 1 Sekunde geschlagen (2. der Schüler 14).

In der DM-Wertung, Sch. 12 – 15, erreichte er damit einen guten 4. Platz. Deutscher Schülermeister in der Verfolgung wurde Nils Weirich (Schotten).

H. Hau, gefolgt von M. Henning (Sprint-Halbfinale)

Er wurde auch 1. bei den Schülern 15. Platz 2. belegte, sowohl bei den S 15, als auch in der DM-Wertung, Lukas Tögel (Lanzenh.) Dahinter folgte der schon erwähnte Marcel Bund als 3. Bei den Schülerinnen holte sich Pauline Holzbrecher (S 13/Liebertwolkwitz) den Titel, vor Lea

Claudi (S 13/Banfetal) und Anna Hartl (ebenf. S 13/Zwiesel). Im Rennen der männl. Jugend über anspruchsvolle 18 km (5 x 3,5 km) konnte sich dann, einmal mehr, Marvin Ulbrich knapp vor Sven Püschmann (Klotzsche) behaupten und wurde deutscher Meister.

Deutscher Meisterin der Juniorinnen wurde, eher überraschend, Lydia Sabaditsch (Liebertwolkwitz). Sie verwies damit Kira Claudi (Banfetal) und Tina Willert (Lützel), die bereits mehrfach im Weltcup gepunktet hatten, auf die nachfolgenden Plätze. Einen weiteren Meistertitel konnte sich Christian-Alexander Schmidt nach dem Gewinn im Sprint auch in der Verfolgung sichern. Über die sehr anspruchsvolle 30 km-Distanz (5 x 6 km) lag er im Ziel deutlich vor Bastian Wiedermeier (Klotzsche) und Eric Böhme (Liebertwolkwitz). Den Wettbewerb der Damen (18 km) entschied Alina Golzow (Banfetal) für sich. Sie siegte vor Theresa Monreal (Adenau) und Sarah Gebauer (Lützel).

Start der Herren

Bei den Herren machten Jurij Propp (Erndtebrück) und Martin Gillessen (Adenau) die Titelvergabe unter sich aus. Beide gingen mit den besten Prologzeiten und mehr als 2 Minuten vor den Folgenden, nahezu gleichzeitig auf die 30 km-Distanz. Im Ziel hatte Jurij schließlich acht Sec. Vorsprung gegenüber Martin und wurde deutscher Meister 2012.

Auf Platz 3 kam Heinrich Hau, nicht nur Rennleiter, sondern auch Aushängeschild des hessischen Rollskisports. Hinter Dirk Mannewitz (Schkeuditz) kamen Daniel Thiem (Seligenstadt) und Michael Henning (Lanzenhain) auf sehr gute Plätze 5 und 6.

In den Altersklassenwertungen waren weitere Hessen erfolgreich: HA 3, A. Dillemuth (Lanzenhain) 1. Pl.; HA 4, Jan Ulbrich (Schotten) 1. Pl.; HA 6, Albert Henning (Lanzenh.) 2. Pl.; HA 7, Rudolf Stein (Lanzenh.) 3. Pl.; HA 9, Erwin Mengel (Schotten) 2. Pl.; HA 10, Hans Hedrich (Grebenhain) 1. Pl.

Bernhard Döring

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

»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

Wakeboard + Wasserski

Bei herrlichem Wetter hatte der Skiclub in Zusammenarbeit mit der Skigilde Langen am 4. August zum Wassersportwochenende eingeladen. Dem Ruf gefolgt sind ca. 30 Begeisterte aus beiden Vereinen. Die Trainingsbahn war von 18 bis 19 Uhr für uns reserviert. Unter sachkundiger Anleitung konnten die Teilnehmer den Start üben.

Ab 19 Uhr ging es dann zwei Stunden auf der großen Bahn weiter. Knieboard, Wakeboard, Wasserski mit einem oder mit zwei paar Skiern an den Füßen. Jeder konnte nach Lust und Laune probieren.

Die Bilder sprechen für sich. Egal ob schon Profi, Semiprofi oder Anfänger – alle hatten ihren Spaß. Und wenn man mal nach einem misslungenen Start nass wurde: Auch nicht schlimm – dass ist ja ein Wassersport.

In diesem Jahr konnten einige Familien mit ihren Kindern nicht teilnehmen, weil sie am letzten Ferienwochenende noch im Sommerurlaub waren. Darum versuchen wir, im nächsten Jahr ein Wochenende später einen Termin zu vereinbaren.

Michael

Achtung für 2013 vormerken
Wakeboard + Wasserski in Niederweihmar am 24.8.2013

Deutsche Meisterschaften Rollski-Berglauf 2012 in Ruhla

Hessen zahlreich dabei, Lukas Tögel Deutscher Schülermeister

Bei angenehmen Herbsttemperaturen richtete die TSG/WSG 07 Ruhla zum wiederholten Mal am 2. Oktobersonntag die Deutschen Meisterschaften im Rollski-Berglauf aus. Die seit Jahren erprobte Wettkampfstrecke führte auf der Durchgangsstraße von Thal nach Ruhla und weiter an der schönen Schanzenanlage vorbei, zum Rennsteig. Das Ziel lag unmittelbar am Glasbachstein, wie bei vielen Bergläufen vorher.

Vor dem Start

Während des Rennens in Ruhla

Außer den Schülern und den Aktiven ab der AK 9 (70 Jahre +), die 4,5 km und 225 HM zu bewältigen hatten, mussten alle anderen Aktiven 8,5 km bei 345 HM laufen.
Wie nicht anders zu erwarten, war die Organisation der DM in allen Bereichen wieder hervorragend. So wurden alle Teilnehmer, insgesamt 135, per Bustransfer von der Schanzenanlage zu den Starts und vom Ziel zurück zur Schanzenanlage befördert. Alle hessischen Starter hatten starke Konkurrenz. Bei den Schülern konnte sich dennoch Lukas Tögel (Lanzenhain) relativ deutlich durchsetzen und wurde vor Chris Willert (Lützel) und Marcel Bund (Klotzsche) Deutscher Schülermeister.

Nach dem Start Nr. 135 Axel Teichmann, Nr. 96 Heinrich Hau

Auf Platz 4 kam erfreulicherweise Mika Ulbrich (Schotten). Bei der männlichen Jugend sicherte sich Marvin Ulbrich Platz 3. Er musste sich Sebastian Müller (Zella Mehlis) und Sven Püschmann (Klotzsche) deutlich geschlagen geben.
Bei den Herren waren Heinrich Hau, Michael Henning und Björn Geyer, alle Lanzenhain, vor dem Start zuversichtlich. Das relativierte sich dann aber, als neben weiterer bekannt starker Konkurrenz, Axel Teichmann in der ersten Startreihe auftauchte. Einer der besten deutschen Langläufer der Gegenwart war eigentlich schon beim Einlaufen aufmerksam beobachtet worden.

Axel entschied, wie nicht anders zu erwarten war, den Herrenwettbewerb deutlich für sich. Wie später zu hören war, hatte er die gesamte Distanz mit Doppelstockschub bewältigt, auch stärkere Steigungen. Im Ziel hatte er 2:23 min Vorsprung vor Sebastian Hopf (Rhöner SV) und Bernhard Schneider (TU Ilmenau). Auf Platz 6 kam schließlich Heinrich Hau, der einen Rückstand auf Axel von 3:23 min hatte. Michael Hennig lief mit einer respektablen Leistung als gesamt 13. über die Ziellinie.

Das bedeutete in der parallelen AK-Wertung, Herren allgem., Platz 4 sowie für Björn Geyer, Pl. 5. Marvin Ulbrich verbesserte sich entsprechend auf Platz 2, Jug 17.
Jan Ulbrich (Schotten) erreichte als 9. der H 4 das Ziel, 21 sec vor Holger Weiss (Kelkheim). Als 2. der H 5 konnte sich Heinrich Hau freuen, ebenso wie Albert Hennig (Lanzenhain) 6. H 6 sowie Udo Speck (Meißner) als 5. der A 7.
Otto Guthardt (Meißner) und Hans Hedrich (Grebenhain) machten als älteste Teilnehmer die Platzierungen 1 und 2 in dieser Reihenfolge unter sich aus.
Mit dem schon erwähnten Holger Weiss, AK 4, waren noch Lothar Keller, AK 8, (undankbarer) 4. Platz sowie der Verfasser, AK 7, 6. Platz, drei Aktive am Start.

Bernhard Döring

175 Birger Boethelt, 178 Thorsten Felzmann,

138 Christa Ludwig, 209 Dolores Schatten,

Hubert Leitermann, Sonja Detels, Dr. Axel Detels

Michael Herrenleben, Klaus Knam

Dr. Walter Hartig

Anette Leitermann, Günther Cellarius, Renate Bauch, Manfred Kilp, Efriede Barthel

Pfingstlauf TUS Hornau

Der traditionelle diesjährige Pfingstlauf der TUS Hornau fand wieder mit starker Beteiligung unserer Läufer und Nordic Walker – bei besten Wetterbedingungen – statt, mit erfreulichen Platzierungen der SCK-Sportlerinnen und -Sportler.

Klaus Boschann

Doris Mader

Tina Tiefenstädter

Rolf Kümmel

Irene Kilp, Ursula Dannenmann

Platz 3 Tina Tiefenstädter

Horst Barthel

Inge Linke

Michael Herrenleben

Thorsten Felzmann, Michael Herrenleben, Tuire Haapamäki

Michael, Tuire

Michael, Thorsten

Halbmarathon Wiesbaden Rambach

Am Sonntag, den 10. Oktober fand in Wiesbaden-Rambach der diesjährige Halbmarathon statt. Fünf Läuferinnen und Läufer des SCK absolvierten die volle Distanz bei herrlichem Sonnenschein. Jeweils vierte Plätze wurden belegt.

Hubert

Tuire

Hochheimer Weinbergslauf

Nicht nur für Anfänger, Wiedereinsteiger und Profis, sondern auch für den Nachwuchs wird etwas beim Skiclub getan. Nach einem Probelauf von 1.000 m beim „Hochheimer Weinbergslauf“ ging es am Sonntag, 30.09. um 14.00 h bei guten Wetterbedingungen in Hofheim/Wildsachsen an den Start. Die 1.000 m wurden in einer guten Zeit locker absolviert und bei einer Startergruppe von 67 Bambini kam sehr zur Freude des „Vater“-Lauftrainers der 1. Platz in der AK zustande! Mit stolzer Brust und einer Goldmedaille ging es dann nach Hause. Wir sind gespannt, wie es weiter geht.

Marius Herrenleben

... mit Trainervater Michael

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

Altes Rathaus

Gemütliche Wein- und Bierstube
im Alten Rathaus Münster

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag ab 17 Uhr
Familienfeiern gern auch an Sonn- und Feiertagen

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

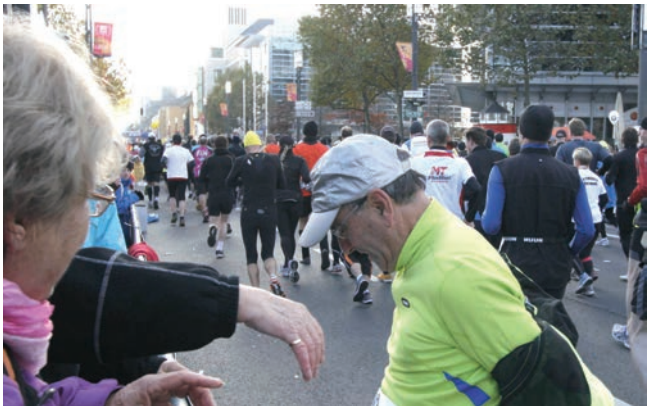
Heisser Marathon mit kühlem Kopf
31. Frankfurt-Marathon am 28. Oktober 2012

Der Startschuss fiel um Punkt zehn. Der Schlachtruf aus Tausenden von Sportlerkehlen schallte weit über das Messegelände. Erst kam die Elite, angeführt – wie könnte es anders sein – von Läufern aus Kenia und Äthiopien.
Dann ging das schier endlose Heer der Jedermann-Marathonis in zwei Wellen auf die 42 km-Strecke, gefolgt von den Startläufern der Staffeln. Es war sonnig, aber kalt.
Morgens gerade einmal 3 Grad über Null. Feldberg und der Vogelsberg meldete den ersten Schnee. Trotz der Kälte gab es beim 31. Frankfurt-Marathon am 28. Oktober mit 16.000 gemeldeten Läuferinnen und Läufern einen neuen Teilnehmerrekord. Hinzu kamen 1.500 Vierer-Staffeln, die schon früh ausgebucht waren.

Unseren „Ski-Oldies" macht die Kälte Beine

„Ich bin angezogen wie beim Skimarathon im Winter", sagte Manfred Hütter, der zusammen mit Michael Herrenleben, Rolf Kümmel und Hubert Leitermann in der Staffel der „Ski-Oldies" mitlief. „Der Name passt sehr gut zum Wetter", war immer wieder von Läufern und Zuschauern zu hören. Derart motiviert machte unseren Ski-Senioren die vom Wintersport gewohnte Kälte regelrecht Beine.

Ein Jammer nur, dass Michael als unser jüngster Startläufer (im zarten Alter von 59 Jahren) seine schnellen, langen Beine auf den ersten zwölf Kilometern nicht so richtig ausspielen konnte. Da die Staffeln hinter allen anderen an den Start gingen, musste er sich vor allem in den engen Altstadtgassen immer wieder an dichtgedrängten Pulks von Marathonis vorbeikämpfen, die es ganz gemütlich angingen. „Wenn dir ganze Gruppen die Strasse versperren", konnte sich unser oberster Lauftrainer noch nachträglich richtig in Rage reden, „ dann könntest du regelrecht ausflippen!"
Manfred freute sich dagegen, dass er nach längerer Abstinenz auf seinem sieben Kilometer langen Abschnitt wieder Marathon-Luft schnuppern konnte. Als zweiter Staffelläufer übernahm er an der Wechselstelle von Michael das Transponderband mit Chip, um es sich als modernes „Staffelholz" an der Wade zu befestigen. Wer wie Manfred schon an die 18 mal den Frankfurt-Marathon – und zwar in voller Länge – erfolgreich durchlebt hat, der hat nach dem Motto „Gute Zeiten, schlechte Zeiten" unterwegs viel zu träumen. Ohne freilich Traumwandler zu sein.



Rolf, der als Zweitjüngster (er wird erst demnächst 70) anfangs etwas herummoserte, er habe den „langweiligsten" Streckenabschnitt – so zwischen Schwanheim und Höchst – erwischt, war mit seinem Schicksal halbwegs versöhnt, als er dort von einigen Skifreunden lautstark angefeuert wurde. Zur Anfeuerung der Läufer gab es gut über die Strecke verteilt auch viele Musikgruppen. Wie reimt es sich doch so treffend? Mit einem Rhythmus, wo jeder mit muss! Trommeln und Trompeten machten nicht nur einen ohrenbetäubenden Lärm, sondern gingen auch direkt in die Beine. Als Rolf in Nied an der Wechselstelle eintraf, tönte gerade das Schlachtlied „We are the Champions" aus allen Lautsprechern.

„Geht doch!" freute sich Hubert schon nach kurzer Zeit und fand als Schlußläufer der Staffel schnell seinen Rhythmus. Kein Wunder, war doch seine Präsenz beim Marathon in Frankfurt wieder einmal ein Heimspiel. Vierzehn Mal war er auf der vollen Distanz dabei, zwei Mal mit der Staffel. Da laufen die Beine von selbst. Vor allem hatte Hubert genug Platz, um auf der vierten Etappe von rund 14 Kilometern zu überholen. Er ließ etliche andere Staffelläufer hinter sich, vor allem aber viele Voll-Marathonis, die beim gefürchteten Kilometer 30 vom Hammermann eins aufs Haupt bekamen. Die Zuschauer gaben als Amateur-Psychologen ihr Bestes. Das reichte vom selbstgemalten Schild „Mama, du schaffst es!" bis zum wohlgemeinten Rat: „ Komm heraus, Willi, das ist heut nicht dein Tag!"

Natürlich freute sich auch Hubert immer wieder über freundlichen Zuspruch vieler Fans am Straßenrand.
Alfred wartete in schöner Tradition mit schussbereiter Profikamera in der Taunusstraße, um Höhepunkte des spektakulären Läuferfestes für die Nachwelt zu sichern. Marlene und Elfi gaben mit dem Ruf „Gut Hubert“ den letzten Kick. Hand in Hand mit Rolf, der vor dem Ziel gewartet hatte, spurtete der solchermaßen Motivierte am Ende in die Festhalle. Dort herrschte wieder einmal eine Stimmung, bei der auch hartgesottenen Kilometerfressern Tränen der Rührung im Gesicht standen: Roter Teppich, Scheinwerfer und Musik wie in einer Disko, begeisterter Applaus von den Zuschauer-Tribünen.
Am Ende des Teppichs wartete eine gute Fee, die Hubert gleich vier schwergewichtige Medaillen um den Hals hängte. Für die glücklichen „Ski-Oldies“. Die Zeit für die Staffel? Konnte man im letzten Jahr noch dank eines jungen Ersatzmanns unter vier Stunden bleiben, war man diesmal durchaus altersgerecht ein halbes Stündchen länger unterwegs. Freude kam dennoch auf.

Ein Marathon als Geschenk

Glücklich wirkte – oder sagen wir besser – war am Ende auch Horst Barthel, der den gesamten 42 km-Marathon in etwas mehr als fünf Stunden als Einzelläufer bewältigt hat. „Ach“, klagt er im Ziel, „bis 30 Kilometer ist alles so gut gelaufen, und dann musste ich richtig kämpfen. Alles tat

weh“. Was soll man dazu sagen? Man kann Horst damit trösten, dass einigen tausend Läufern das gleiche Los beschieden waren und mehr als fünfhundert erst gar nicht ins Ziel kamen. Man kann aber auch dem lieben Horst von ganzem Herzen dazu gratulieren, dass er sich selbst zum bald bevorstehenden 75. Geburtstag mit einem Marathon beschenkt hat.

Hubert Leitermann

Abb. zeigt Sonderausstattungen.

Der neue **OPEL MOKKA**

SO VIEL SPASS MUSS SEIN!

Wir leben Autos.

Verwandeln Sie die Stadt in einen Abenteuerspielplatz:
Der neue Opel Mokka verbindet mühelos modernen SUV-Lifestyle mit allen Vorteilen eines Kompaktwagens – inklusive Spaßfaktor! Freuen Sie sich auf ein kraftvoll-elegantes Design und kompromisslose Alltagstauglichkeit dank zahlreicher Innovationen:

- FlexFix®-Fahrradträgersystem[1]
- Ergonomiesitze mit Gütesiegel AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.)[1]
- Rückfahrkamera[1]
- beheizbares Lenkrad[1] und Zwei-Zonen-Klimatisierungsautomatik[2]
- Sicherheitslichtsystem Adaptives Fahrlicht AFL+[2]
- 4x4 Allradantrieb[3]

Unser Barpreisangebot

für den Opel Mokka Edition mit
1.6 ecoFLEX, 85 kW Start/Stop

schon ab **18.990,– €**

JETZT PROBEFAHRT SICHERN!

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Mokka Edition 1.6 ecoFLEX, 85 kW Start/Stop, innerorts: 8,6, außerorts: 5,3, kombiniert: 6,5; CO_2-Emissionen, kombiniert: 153 g/km; Effizienzklasse E.

[1] Optional für Edition und INNOVATION.
[2] Optional für Edition.
[3] Der intelligente 4x4 Allradantrieb ist für den leistungsstarken 1.4 Turbo und den 1.7 CDTI verfügbar.

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

Qualitätssicherung–unser Ziel: weiterhin funktionelles und effektives Training als Vorbereitung für den Wintersport

Thema von Jens Binias

Am 14.10.2012 fand in der Schule an den Sindlinger Wiesen eine Inhouse Schulung mit folgendem Thema statt: Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Handgeräte, wie z.B.: Redondobälle und Therabänder.
Für diejenigen, die diesen Redondoball noch nicht kennen: Dieser Ball wird für besondere Trainingseffekte eingesetzt. Bei Beverley´s Skigymnastik ist dieses Sportgerät schon einige Male im Einsatz gewesen; dadurch wird es auch schon einigen bekannt sein.
Das Theraband ist ein Latexband, das es in verschiedenen Spannungsstärken gibt und diese ist durch seine Farbe charakteristisch. Wie z. B. Rot = leichter Zug, Grün = mittelmäßig und Schwarz = extrem starker Zug. Es gibt auch noch Rosa für ganz leicht und Blau liegt zwischen dem grünen und dem schwarzen Band.

Wir trafen uns also mit 12 sportbegeisterten Teilnehmern, immerhin an einem Sonntag, an dem man auch abhängen könnte. Damit Jens unsere Namen, Skiclub, Motiv und Aktivitäten im Sport erfährt, gab es eine lockere Vorstellungsrunde. Nachdem Jens alle Namen wiederholt hatte, erlaubten wir uns, die Sitzordnung zu mischen. Er hat den Spaß mitgemacht und hat uns mit seinem fantastischen Namensgedächtnis überrascht.
Kurz etwas über Jens: Er ist Diplom-Pädagoge und ist nicht nur tanzbegabt, sondern auch sehr sportlich und besonders fit und hält auch regelmäßig als Sport-Referent Stunden für die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen.
Er klärte uns über Sportphysiologie auf und ließ uns die Ziele, die wir im Sport haben, definieren.
Fitness, Kraft, Koordination, Ausdauer, Kraftausdauer, Orientierung, Herzleistungstraining und ließ uns das auch verstehen und erarbeiten; indem er Theorie und Praxis 1x am Vormittag und auch 1x am Nachmittag genial einteilte. Untermalt hat Jens das Ganze mit sehr schöner und rhythmischer Musik. Ich glaube, ohne die Musik hätten wir das auch gar nicht durchgehalten. Er hat uns an unsere Leistungsgrenze gebracht, bis der Schweiß lief. Mit dem Ball und dem Theraband konnten wir viel Neues erfahren.
Einige Punkte möchte ich gerne erläutern:

1. Effektives Training
2. Wahl des Trainingsziels
3. Wahl der richtigen Trainingsintensität

Wenn ich ein Ziel nicht erreiche, trainiere ich zu selten, mit zu wenig Intensität, ungeeignete Übungsauswahl der zu trainierenden Muskulatur, mangelhafte Übungsausführung und unzureichende Regenerationszeit. Möchte man Koordination, Kraftausdauer oder insbesondere Muskelaufbautraining? Diese Kombinationen sollten im Training integriert werden.
Möchte ich meine Ziele erreichen ob Fitness oder Muskelzuwachs und die Kraftausdauer, muss das Training nach einer Methode aufgebaut werden.

Effekte von Krafttraining

Krafttrainingsart	*Hauptziel*	*Anpassung*
Kraftausdauer	Ermüdungswiderstandsfähigkeit	Versorgung des Muskels
Muskelaufbau	Muskelzuwachs	Struktur des Muskels
Maximalkraft	Erhöhung der Maximalkraft	Koordination Muskel/Nerv

Bei Muskelzuwachs übe ich mit mehr Gewicht (Hanteln) oder mit starkem Widerstand (Theraband) aber mit wenig Wiederholungen und komme damit an meine Grenzen.
Bei Kraftausdauer übe ich mit weniger Gewicht aber dafür mit mehr Wiederhohlungen.
Jens hat jedenfalls sein Ziel bei mir und ich glaube auch bei den anderen Teilnehmern erreicht, denn er hat uns durch sein oben genanntes Motto nicht nur geschult, sondern auch auf neue Ideen gebracht. Auf die kommenden Trainingseinheiten freuen wir uns und wünschen Euch dabei Spaß und viel Erfolg. Wenn Rückfragen auftauchen, dürft Ihr Euch jederzeit an uns wenden. Wir wünschen uns allen eine schneereiche und schöne Winterzeit.

Melitta Schneider

Im Sommer Ski-Test im Schnee

Auch in diesem Jahr hatte das größte deutsche Online-Portal des Nordischen Skisportes – www.XC.Ski.de – wieder in die Langlaufhalle in Oberhof (Thüringer Wald) Vereine zum Testen der neuen Modelle des kommenden Winters eingeladen. Dieses Angebot ließen sich einige SCK-ler nicht entgehen und drehten bei permanent -4 ⁰ C ihre Testrunden. Dabei freuten sich einige aus unserer Riege auch über das Wiedersehen des im Dienst der Firma Fischer dort mit der Skipräparierung beauftragen Henner Misersky, dem Vater der einstigen Olympiasiegerin im Biathlon, Antje Misersky. Man hatte sich angefreundet beim jährlichem Langlauftraining in Reit im Winkl, wo Henner bei Alfons Dorner als Skilehrer fungiert.

Henner war früher Sportlehrer am Skigymnasium Oberhof und zu DDR-Zeiten Jugendtrainer beim SC Motor Zella-Mehlis. Er hatte sich geweigert, den von ihm trainierten Langläuferinnen – darunter seine Tochter Antje – männliche Hormone als Dopingmittel zu verabreichen.

Später warf er dem Deutschen Skiverband vor, dopingbelastete Trainer aus der DDR übernommen zu haben.
Aufgrund seiner diesbezüglichen Äußerungen wurde er und seiner Tochter dann als „persona non grata“ behandelt. Erst am 25. Mai 2012 wurde er in die „Hall of Fame“ des deutschen Sports aufgenommen.

Alfred Herrmann

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

100 Jahre Hessischer Skiverband – Neues vom Skibezirk I

Anlässlich des 100-jährigen Bestehens des Hessischen Skiverbandes hatte der Verbandsvorstand zu einer akademischen Feier in das Sporthotel Grünberg eingeladen. Alfred Herrmann, in seiner Funktion als Vorsitzender eines der 268 Mitgliedsvereine im HSV mit seinen rund 40.000 Mitgliedern und Bernhard Döring, Inhaber mehrerer Ehrenämter im Verein, HSV und DSV nutzten die Gelegenheit, auch wieder mal alte Freunde aus dem hessischen Skisport wiederzusehen. Dazu zählt auch der zurückgetretene Cheftrainer Langlauf im Deutschen Skiverband – Jochen Behle – der wie auch wir mit unseren Langlaufwochen, Stammgast mit den Langlauf-Spitzensportlerinnen und -sportlern bei Moni in der Ramsau ist. Auf seine Frage hin, wo wir in den letzten Jahren waren, blieb nur die Gegenfrage „wo war Behle“?

Als neuer Sportdirektor des Hessischen und Westdeutschen Skiverbandes wird er wohl dann wieder öfter mit den Teams bei Moni gastieren.

Vor dem Betreten des Festsaales wurden alle Gäste erst mal an die „Foto“-Wand gestellt.

Alfred Herrmann

Zu einer außerordentlichen Versammlung des Skibezirkes I hatte Bernhard Döring in unsere Clubräume geladen. Haupttagesordnungspunkt war wegen Rücktrittes des 1. Vorsitzenden Jürgen Diehl, die Wahl eines neuen Vorstandes. Neben Bernhard Dörings Wahl zum Vorsitzenden wurde Irene Kilp wieder zur Schriftführerin gewählt.

Dr. Werner Weigelt, seit rund zwei Jahren Präsident des Hessischen Skiverbandes, nahm die Gelegenheit wahr, an diesem Abend einige Worte zu seiner bisherigen Arbeit und über Zukunftspläne des Präsidiums an die Versammlung zu richten.

A. H.

Vorstand v.l.n.r.: Hanno Kegel, Bernhard Döring, Irene Kilp, Annegret Lohstäter, Gerhard Eisenbach, Bernhard Walbrecht

Bild Mitte: vorn rechts Dr. Werner Weigelt

Neue SCK Mitglieder

Wir begrüßen folgende neuen Mitglieder in unserem Skiclub Kelkheim:
Ursula und Klaus-Dieter Morbitzer, Claudia Heske, Björn Ziegler, Charlotte Birtwhistle, Britta, Norbert und B. Norz, Carmen und Boas Langebruch, Daniel-Issa Kodjovi, Birger Boethelt, Stefan Hessedenz, Barbara Hoek und Elisabeth Paulmann.
Der aktuelle Mitgliederstand per Oktober 2012 beträgt 493 Mitglieder (zum gleichen Zeitraum des vorigen Jahres waren es 482 Mitglieder).

Irene Klip

Danke Gisela

Gisela Penske sagt servus zum Reise-Organisationsteam

Über 30 Jahre lang hat Gisela für unseren Skiclub immer wieder Reisen organisiert und durchgeführt. Angefangen hatte es mit einer völlig verrückten 14 tägigen Reise nach Crans Montana, vielen Herbstfahrten mit den Jugendlichen (z. B. auch auf die Dresdner Hütte im Stubaital), Vereinsmeisterschaften und viele andere Gelegenheiten, zuletzt die Reisen nach Kanada und USA.

Es ist davon auszugehen, dass es ihr immer viel Arbeit, aber auch viel Spaß gemacht hat, und vermutlich konnte sie es deshalb auch nicht so ganz lassen. Viele SCK-Mitglieder haben an den von Gisela mit organisierten Reisen teilgenommen und waren bestimmt immer gute Reisebegleiter.

Jetzt sagt Gisela, es sei genug und deshalb verabschiedet sie sich vom Reise-Organisationsteam des Skiclub Kelkheim. Wir werden sehen, ob sie dann ganz entspannt mal wieder bei einer von anderen organisierten Reise mitfahren kann. Sicherlich bleibt sie unserem Skiclub erhalten (das hoffen wir doch) und wird ab jetzt ihr restliches Arbeitsleben und danach hoffentlich einen stressfreien (Un-) Ruhestand genießen.
Von uns allen ein ganz dickes „Dankeschön“ an Dich, liebe Gisela.

B. T.

und Neues vom Nordic-Walking

im Woid wos zu schiaß`n
des is heit net schwar
triffz`t ka Rehbock
donn triffz`t a Nordicwokar

erdel metallbau GmbH
metallhandwerk seit 1925
Auf der Herrnmauer 12
65779 Kelkheim
Tel.: 06195.6 31 92
Mobil: 0173.93 00 69 4
info@erdel-metallbau.de
www.erdel-metallbau.de

metallbau & schlosserei
gradlinig . modern . individuell
edelstahlverarbeitung
schweißkonstruktionen aller art
haustüren & fenster aus aluminium
blechverarbeitung
garagentore
elektrische torantriebe
ganzglasgeländer
dreharbeiten
tore - zäune & geländer
überdachungen
tür - & fenstergitter
reparaturen

Kids aktiv

Bewegungsmöglichkeiten für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Hallenbiathlon für Kinder

Im Gegensatz zum klassischen Wintersport Biathlon besteht unser Hallenbiathlon aus Laufen und gezieltem Werfen mit Bällen, also ohne Schnee und Eis und auch ohne Waffen! Der spielerische Wettkampf wird allen Spaß machen und gleichzeitig wird der kindliche Bewegungsdrang ausgelebt. Durch Hallenbiathlon werden Ausdauer, Konzentration und koordinative Fähigkeiten geschult und trainiert. Alles elementare Grundfertigkeiten für ein gesundes Aufwachsen aber auch Grundlagen für spätere Spezialisierungen im Sport.

Ab Mittwoch, dem 7. November 2012 jeweils um 18.30 Uhr
in der Schulsporthalle Sindlinger Wiesen

Weiter geht es dann jeden Mittwoch in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr
Auch „Noch-nicht-Mitglieder“ sind herzlich willkommen.

Telefonische Anmeldung wird erbeten unter
Tel. Nr.: 06195/805742 oder per Email an: sck@skiclub-kelkheim.de

Auf 600 m² Sportartikel und Beratung im Vollsortiment

SKI MIETEN zu FAIREN PREISEN

www.intersport.de

Das sind Ihre Vorteile:
// Große Auswahl an Ski, Snowboards und Zubehör
// Perfekt gewartet
// Top Beratung

alfs sportladen
Hauptstraße 41 · 65719 Hofheim
Tel: 06192/27505
Intersport Gruppe
Kundeneigener Parkplatz direkt vor dem Ladenlokal

www.intersport.de Aus Liebe zum Sport

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.

Wöchentliches Hallentraining mit Skigymnastik
Mittwochs 18.30 bis 19.30 Uhr Kindertraining in der Schulturnhalle Sindlinger Wiesen.
Mittwochs für Erwachsene 20.00 Uhr Schulturnhalle Sindlinger Wiesen, ab 21.00 Uhr im Wechsel Volleyball, Badminton oder Basketball. Kein Training während der Schulferien!

Nordic-Walking und Laufen am Schwimmbad Kelkheim (Treff am Vereinsheim)
Dienstags und donnerstags 8.30 bis 9.30 Uhr und donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr sowie samstags von 15.30 bis 17.00 Uhr (Sommerzeit 16.30 bis 18.00 Uhr).
Laufen dienstags 8.30 Uhr, donnerstags 8.30 Uhr und 19.00 Uhr, samstags 15.30 Uhr, sonntags 10 Uhr

Skiroller und Skike-Training dienstags 18.00 Uhr
1. Treffpunkt Kronenhof Bad Homburg, Kontakt: B. Döring, Tel.: 0 69 / 51 53 95
2. Treffpunkt Liederbach CoCa Cola, Kontakt: A. Kaiser, Tel.: 0 61 95 / 41 18
Rollski-Berglauf-Training im Köppener Tal – donnerstags, nach vorheriger Absprache
3. Treffpunkt Zufahrt zum W-Depot, Kontakt: B. Döring, Tel.: 0 69 / 51 53 95

Vorweihnachtliche Events
7. bis 9. Dezember Weihnachtsmarkt in der Kelkheimer Stadtmitte mit Einkehrschwung zur SCK-Hütte

8. Dezember – Eislaufen in der Eissporthalle Frankfurt
Kontakt: Claudia Semrau, Tel.: 0 61 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.: 0 61 95 / 33 55

Familienfahrt in das Skigebiet Dolomiti Superski – St. Christina im Grödner Tal
6. bis 13. Januar 2013
Kontakt: Silke Reinhart, Tel. 0 61 95 / 97 69 991

SkiToTal Erwachsenenfahrt vom 16. bis 23. Februar 2013
Dolomiten, Hotel Latemar in Soraga (Nähe Campitello)
Kontakt: Michael Leibssle, Tel.: 0 69 / 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.: 0 69 / 47 9421

Skiclub-Sommerfest 2013
Samstag, 22. Juni ab 16.00 Uhr auf dem Gelände der Schützengemeinschaft Kelkheim-Münster, Lorsbacher Straße unweit vom SCK Vereinsheim

3. Kelkheimer Sommer-Biathlon
Sonntag, den 1. September 2013
Winterfest und Jubiläum 40 Jahre Skiclub Kelkheim
Samstag, den 13. Dezember 2013 in der Gaststätte Lehnert, Kelkheim Münster

mainova

Mainova leistet Gesellschaft.

Mit Herz und Hand für die Region – als Partner und Förderer von Sport, Bildung, Kultur und sozialen Projekten. Denn die Mainova versorgt Rhein-Main nicht nur mit günstigem Strom und Erdgas. Sondern auch mit Impulsen für unsere Gesellschaft. Mehr Verantwortung: **www.mainova.de**