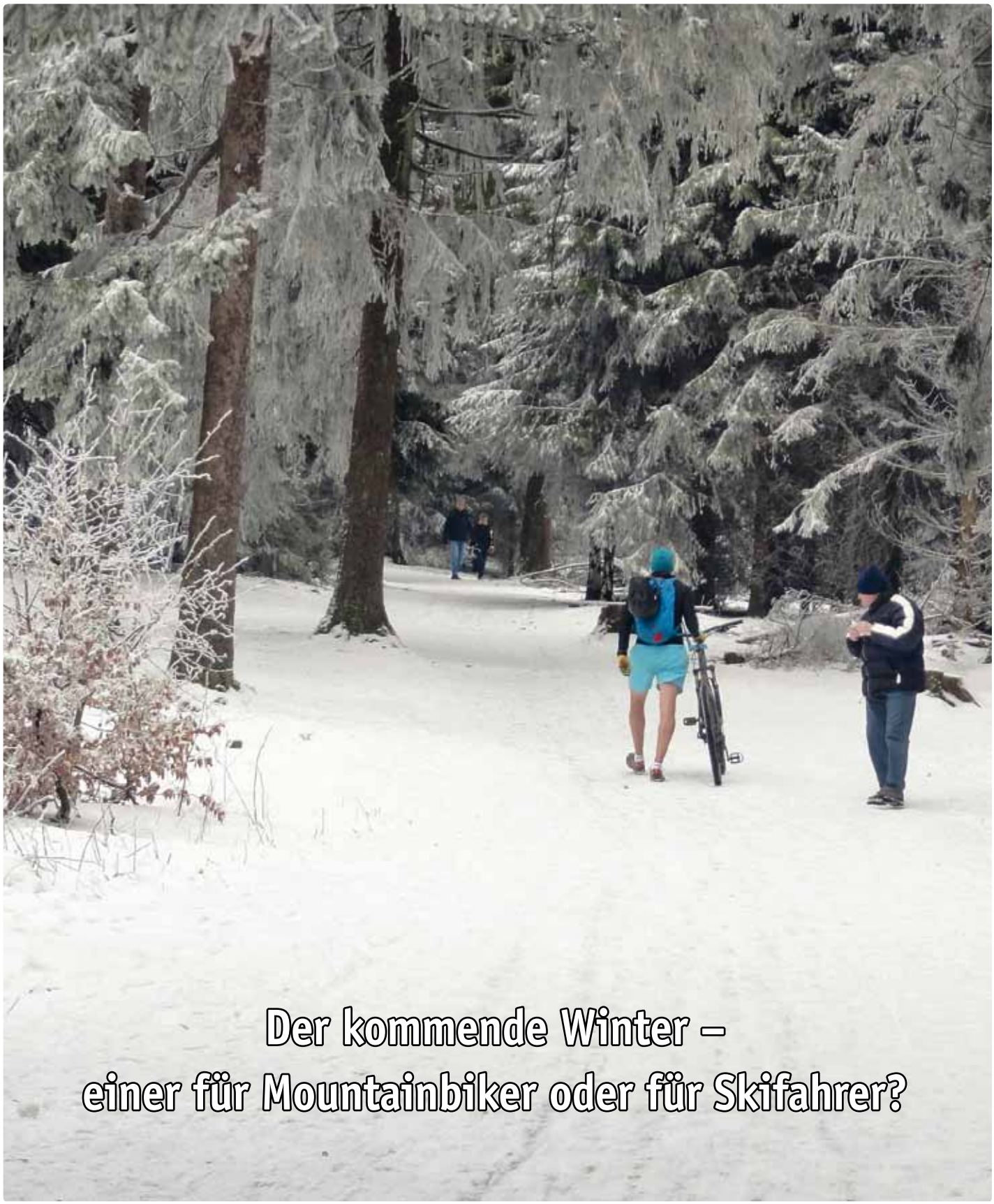
Pistenpost

Herausgeber: Skiclub Kelkheim e. V. – Verein zur Pflege des Skisports 42. Jahrgang 113. Ausgabe November 2016



Der kommende Winter – einer für Mountainbiker oder für Skifahrer?

SCK-Vorstand

Alfred Herrmann
Vorsitzender
Tel.: 06195/3355
alfred.herrmann@skiclub-kelkheim.de

Annemarie Kaiser
Stellvertretende Vorsitzende
Tel.: 06195/4118
annemarie.kaiser@skiclub-kelkheim.de

Irene Kilp
Schriftführerin
Tel.: 06195/4714
irene.kilp@skiclub-kelkheim.de

Dr. Kurt Kroneberger
Kassenwart
Tel.: 06192/31820
kurt.kroneberger@skiclub-kelkheim.de

Martin Geyer
Jugendwart
Tel.: 06195/675980
martin.geyer@skiclub-kelkheim.de

Michael Leibssle
Sportwart Alpin
Tel.: 069/479421
michael.leibssle@skiclub-kelkheim.de

Bernhard Döring
Sportwart Nordisch
Tel.: 069/515395
bernhard.doering@skiclub-kelkheim.de

Inhalt

Editorial
Alfreds Schneeball 1

Ausbildung
Übungsleiter Ski-Alpin im Skiclub . . . . . 2 – 4
Sport mit Freude und Sport mit Spaß. 5

Sommeraktivitäten
Pistenpost investigativ: Was ist „Skiken“? 6
Mittwochsradeln in den Sommerferien 6
Wann wird es endlich wieder Winter? . . . . . 7 – 9
Donnerwetter, oder: Wie sonnig schön ist Langenau..10
Sommerfest auf der „MS-Kelkheim“. . . . . .11 – 12
Sommerliches Wasserski-Wochenende. 13
48 km Rollskierlebnis beim Alliansloppet . . . 14 – 15
Cross-Skating im Frankfurter Niddapark . . . 16 – 17
7. X-Trail/12. Nordic Walking-Gipfel in Breitnau . 18 – 19
Bergläufe schließen die Rollskisaison 2016 ab 20 – 22

Laufsport
Laufsportabteilung – das ganz Jahr unterwegs . . 23
Staufenlauf ermöglicht großzügige ARQUE-Spende 23
35. Frankfurt-Marathon – „Generationen-Lauf“ 24 – 25

Kurznachrichten
Bildberichte. . . . . .26 – 27
Jahreshauptversammlung. 27
Neue Mitglieder 28
Zum Geburtstag alles Gute für Uschi 28
Neue Vereinskleidung 28
Impressum . . . . . Umschlagseite 2

für die Pinnwand: Trainingsangebote/Veranstaltungen
Umschlagseite 3

Öffentlichkeitsarbeit Rolf Kümmel Tel.: 0163 6274 370 – Die nächste Pistenpost-Ausgabe wird im Mai 2017 vorbereitet und Anfang Juni gedruckt. Wir freuen uns auch über Ihre **Beiträge, Bilder** und **Anzeigen**. Bitte senden Sie diese, gern auch per E-Mail, **bis zum 20. Mai 2017 an die Redaktion** (penske@gmx.net).
Pistenpostredaktion Koodinierung: Gisela Penske, Textredaktion: Holger Weiß, Layout: Bernd Tränkner, Vertrieb: Klaus Boschann, Anne-Marie Kaiser, Anzeigenwerbung: derzeit offen, Korrektur: Uschi Dannenmann
Anschriften-Änderungen E-Mail-Adressen-Änderungen, Vermählungen, Geburten und Adressen von neuen Mitgliedern bitte mitteilen an Irene Kilp (irene.kilp@skiclub-kelkheim.de).

Impressum
Herausgeber: Skiclub Kelkheim, e. V. 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: Klaus Boschann, Sonja Detels, Alfred Herrmann, Manfred Hessemer, Lisa Henties, Anne Kaiser, Ulrich Kaiser, Michael Leibssle, Gisela Penske, Bernd Tränkner, Renate Tröße, Marion und Holger Weiß, Alliansloppet.

Wir danken unseren Anzeigenkunden für ihre Unterstützung
Autohaus Göthling & Kaufmann Seite 20, Restaurant „Altes Rathaus“ Seite 13, Ehrl Orthopädie + Sport Seite 9, Erdel-Metallbau Seite 14, Frankfurter Volksbank Seite 17, Getränkedienst Port Seite 9, Hof Gimbach Seite 22, Hornauer Apotheke Seite 25, Optik & Akustik Ufer Seite 24, Alf´s Sportladen Seite 21, Sport Fischer Seite 5, Taunus Sparkasse Seite 27, Tischlerei Kaross Seite 10, Mainova U 4

Alfreds Schneeball

Liebe Leserinnen und Leser,

was haben Schneebälle und Wasserbomben gemeinsam? Sie sind natürlich in erster Linie gemeinsamen Ursprungs, nämlich aus Wasser. Nur ihr Aggregatzustand ist ein anderer. Auch bereiten beide Spaß beim Werfen auf Ziele, insbesondere auf näher stehende Mitmenschen.
Eklatanter Unterschied: Schneebälle lassen sich üblicherweise nur in höheren Regionen und in der kalten Jahreszeit herstellen, während Wasserbomben das ganze Jahr über angefertigt werden können.

Eigentlich wollte ich nicht schon wieder über das Wetter schwadronieren. Doch angesichts der Tatsache, dass das Jahr 2016 nun, nach 2015, mit einer weltweit 1,5 Grad Celsius über dem Durchschnitt liegenden Jahrestemperatur wieder das wärmste Jahr seit 120 Jahren sein wird, und der vergangene September bei uns der trockenste seit dem Beginn der Wetteraufzeichnungen war, da muss doch mein Editorial, statt in Form eines „Schneeballes“, schon zwangsläufig als „Wasserbombe“ daherkommen.
Das ständige Auf und Ab mit Nässe, Kälte, Hitze, Schwüle, Trockenheit, gibt einem die Lust und Kraft, eine pralle Wasserbombe mal heftig gegen die nächstbeste Wand zu knallen.

So haben die Wetterschwankungen auch unsere Sommeraktivitäten stark beeinflusst: Den Anfang machte im März bei wenig Frühlingsgefühlen der Auftakt zur Nordic Walking- und Waldlaufsaison. Nur wenige Teilnehmer verspürten Lust an der Bewegung in Wald und Feld.
Besser war es dann, wie auch das Wetter, beim ersten Staufenlauf im April. Organisatoren, Helfer und Teilnehmer waren vollauf zufrieden.
Eine Wärmephase sorgte zum 1. Mai für sattes Grün und eine gelungene Maiwanderung mit gemütlichem Abschluss im Partyzelt bei Manfreds Maibowle auf der Schwimmbadwiese.

Eine folgende Nässe- und Kälteperiode ließ dann die übelsten Befürchtungen zum Sommerfest, Ende Juni, aufkommen. Und so schien es anfangs auch. Am Nachmittag fand sich nur eine sehr übersichtliche Zahl Eltern mit Kindern ein, gegen Abend jedoch, trotz des unangenehmen Wetters, fanden noch relativ viele Besucher den Weg zum Schützenhaus in Münster. Eine gebührende Anerkennung meinerseits für die mühevolle und einfallsreiche Organisation. Die „MS KELKHEIM“ konnte frohen Mutes in See stechen.

Mit einer bisher nie dagewesenen Besucherzahl wurde während der folgenden Hitzeperiode das Wasserskiwochenende zu einem Renner. Nun aktuell beim Schreiben dieser Zeilen, nicht zu übersehen, hat sich das üppige Grün des ersten Halbjahres in eine Trockenlandschaft verwandelt.

Junge Laubbäume und der Sonnenseite zugewandte Baumbestände haben schon mehrmals Trockenblätter abgeworfen, was fälschlicherweise oft als früher Herbst missinterpretiert wird. Die Trockenperiode der letzten drei Monate hatte für die Ausübung der Sommersportarten aber auch etwas Gutes. Radfahren, Skirollern und Skiken bereiten im Regen und bei Kälte eben keinen sonderlichen Spaß.

Hoffen wir nun abermals, dass die kommende Saison genug des weißen, kristallinen Wassers bietet, damit wir uns an zünftigen Schneeballschlachten anstatt am Werfen von Wasserbomben zu erfreuen.

Ein Blick in unser Reiseprogramm lässt Hoffnung aufkeimen und just die an diesem Nachmittag über uns hinweg gen Süden ziehenden, riesigen Kranichschwärme.
Ein unmissverständliches Zeichen für den nahenden Winter?

Alfred Herrmann

Die tragende Säule: Übungsleiter Ski alpin im Skiclub Kelkheim

Der Skiclub Kelkheim ist ein lebendiger und aktiver Verein, der zusammen mit seinen Mitgliedern dem Thema Nachwuchs viel Aufmerksamkeit widmet. Eine tragende Säule dieses Bemühens ist der Aufbau und der Erhalt eines Übungsleiter-Teams, das funktioniert und harmoniert. Ein Verein, der nichts für seinen Nachwuchs tut, wird sich irgendwann nur noch selbst verwalten und letztendlich möglicherweise auflösen. Aber diese Sorge muss man im SCK erfreulicherweise nicht haben.

Wir wollen in diesem Artikel über die Übungsleiter Alpin und Snowboard sprechen und ihre Ausbildung etwas eingehender darstellen. In der letzten Ausgabe gab es ja bereits einen ausführlichen Bericht von Simone Henties über die alle drei Jahre verpflichtende Fortbildung. Eine Gruppe von jungen und alten alpinen Übungsleitern hatte es geschafft, einmal zusammen zu einer Fortbildung ins Stubaital zu fahren (siehe 112. Pistenpost).

In dieser Saison haben Lisa Henties und Martin Meissner erfolgreich ihre Ausbildung zur so genannten „HSV Grundstufe Alpin“ absolviert – dem Einstiegsbaustein im Übungsleiter-„Gebäude“ des Hessischen Skiverbands. Lisa ist damit unsere jüngste Übungsleiterin im Verein. Die anderen „jungen Wilden“ Carli Weiß und Patrick Leiberpersger haben ihre Ausbildung in den letzten Jahren abgeschlossen und liebäugeln nun mit den nächsten Ausbildungsstufen. Sabrina Menke ist dagegen trotz ihrer jungen Jahre schon ein alter Hase mit der doppelten Ausbildung Ski und Snowboard. Sie wohnt und arbeitet schon seit einigen Jahren in München und steht uns so wie die anderen bei den Trainingsfahrten zur Seite.

Die Ausbildungseinheiten lassen sich manchmal mit den alpinen SCK-Fahrten verbinden: Martin ist direkt von der „Ski-to-Tal“ in Mittersill zu seiner Ausbildung gefahren, die er bereits vorher begonnen hatte. Lisa kam von der Ausbildung im Pitztal zu uns ins Zillertal zur „snowXXpress“, genauso wie Patrick im letzten Jahr. Larissa Loos befindet sich derzeit noch in der Übungsleiter-Ausbildung, die sie aus beruflichen Gründen bisher noch nicht abschließen konnte. Ihre Sichtung hat sie bestanden und zwei weitere Bausteine bereits erledigt. Nun muss sie noch den Praxisteil im Schnee absolvieren. Wir wünschen ihr schon jetzt viel Erfolg. Das Engagement der frisch gebackenen Übungsleiter ist dem gesamten Verein außerordentlich wichtig, es ist hochwillkommen und wird hiermit noch einmal ausdrücklich gelobt.

So berichtet Lisa von ihrem Schneelehrgang:

Alles begann mit dem Praxislehrgang im Oktober auf dem wunderschönen Pitztaler Gletscher. Ich habe den zweitägigen Lehrgang im Rahmen einer einwöchigen Jugendfreizeit absolviert, was ich allen jugendlichen Anwärtern nur empfehlen kann.

Die Tage im Herbst waren von den Bedingungen her wider Erwarten die besten meiner gesamten Saison. Abgesehen von den ganzen Skigrößen des Weltcups und hunderten Slalomstangen, verirrten zu der Zeit sich nur sehr wenige „Hobbyskifahrer“ auf Tirols höchsten Gletscher. Mit einer Empfehlung für die Prüfung und unglaublich vielen hilfreichen Tipps in der Tasche konnte ich die Ausbildung eigentlich kaum erwarten.

Zwischendrin gab es für mich noch ein recht anstrengendes Theorie-Wochenende in Gießen, voller neuer und nicht uninteressanter Erkenntnisse. Dann fuhr ich also mit dem Bus Richtung Pitztal und Praxislehrgang.

32 „Grundstüfler“ und sieben Instruktor-Anwärter blickten den sieben Skitagen mit gemischten Gefühlen entgegen. Theorie, Praxis (freies Fahren und Pflug), sowie Lehrproben standen uns bevor. Die Woche ist „knallvoll“, wie der rechte Plan zeigt.

Lehrgangsplan DSV Trainer C-Breitensport

UHR	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MI
9.00 bis 12:00	A N R E I	Einfahren Grundbegriffe des Skifahrens Bewegungen und ihre Ausprägungen Training Körperposition	Technikvermittlung/ -training: Mittlere bis größere Radien Evtl. Video	Techniktraining Kleine Radien Evtl. Video	Me Sk Pis Ge pis Ge
12.00	S	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mi
12.45 bis 15:30	E	Methodikvermittlung:: Einsteiger-Stufe Teilkompetenzen 1-6	Methodikvermittlung: Einsteiger-Stufe Teilkompetenz 7 UND teilweise Fortgeschritt.-Stufe Teilkompetenz 1 Mit Technikprüfung (Halbtagesnote verbundene Pflugkurven)	Methodiktraining & Prüfung: Methodik 1: Kurzlehrversuche Einsteiger-Stufe Teilkompetenzen 2-6	Te Pe Fa Sta
17.45		Reflexion	Reflexion Evtl. Video oder Referat	Reflexion Evtl. Video oder Referat	Re Ev
18.30	Abend-essen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Ab
20.30	Lehrgangs-eröffnung Kennen lernen Referat: WDH Lehrplan	Evtl. Referat: Biomechanik / Bewegungslehre	Prüfung: Theorie (Colloquium)		Te

Gelb = Methodik, Grün = Technik, Rosa = Prüfung

Immer wieder Prüfungen, abendliche Referate, Reflexionen und Videoanalysen sowie Vorbereitung der Lehrproben waren auch für mich, als eine der jüngsten Teilnehmerinnen, echt anstrengend. Die ständige Kritik der Lehrgangsleiter lässt einen spätestens am Mittwoch (4. Tag) glauben, dass man das Skifahren verlernt hat. Aber das ist Methode und führt wiederum dazu, dass man eine Woche lang intensiv an seiner Skitechnik feilt und den persönlichen Fortschritt kaum wahrnimmt.

Bis zur letzten Minute fieberte ich angespannt dem Ergebnis der verschiedenen Prüfungen entgegen. Freitagabend dann endlich die Erleichterung: Bestanden, die Noten zudem dann doch besser als erwartet!
Zugegebenermaßen hört sich das alles nicht nur nach purer Freude an, aber bei allen Lehrgängen kam auch der Spaß nicht zu kurz: Abgesehen von der Zeit während der Prüfungen ist die Stimmung bei Ausbildern und Teilnehmern super entspannt, ein „blöder“ Spruch folgt dem nächsten, Après-Ski im Hessen- ähh Hexenkessel inklusive. Mein nächstes Ziel: Instructor – aber das hat noch Zeit.

Martins Bericht aus seinem Schneelehrgang:

Nach einer lockeren alpinen Einstiegswoche mit dem SCK in Mittersill begann für mich im Stubaital die letzte Phase meiner Ausbildung zur Übungsleiter-Grundstufe des Deutschen Skiverbands („DSV-Grundstufe“). Während die anderen SCK-Teilnehmer der Mittersill-Fahrt am Samstagmorgen ihre gut neunstündige Heimreise antraten, musste ich mich lediglich knapp zwei Stunden durch die Berge bemühen, um im Medrazer Hof im Stubaital anzukommen.

t alpin 2016 - Schneelehrgang

TTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
ethodikvermittlung opestyle, tentricks, eländeformen, tennahes elände	Techniktraining & Prüfung: Persönliches Fahrkönnen & Freie Abfahrt	Prüfung: Methodik 2: Lehrproben paralleles Kurvenfahren	Methodiktraining: Kurvenfahren parallel – was nun?
ttagspause	Mittagspause	Mittagspause	
chniktraining: rsönliches hrkönnen ationsbetrieb	Methodiktraining Fortgeschrittenen- Stufe, Teil- kompetenzen 1-3 Lehrproben: Ausgabe im Skigebiet	Prüfung: Methodik 2: Lehrproben paralleles Kurvenfahren	13:00 Lehrgangsende A B R E I S E
eflexion tl. Referat	Reflexion Lehrproben: Infos / Ausarbeitung	Reflexion	
endessen	Abendessen	Abendessen	
ambuilding	Lehrproben: Ausarbeitung	Ergebnisse Abschlussabend	

Nach dem Abendessen wurden wir gebeten, uns im Auditorium einzufinden, wo zunächst die offizielle Eröffnung und Begrüßung stattfand. Dort wurde wir in den Wochenplan und den vorgesehenen Ablauf der einzelnen Tage wie auch in die Prüfungsabläufe eingewiesen.
Die Worte: „Ihr werdet nie wieder wie früher Ski fahren“ und „Man muss erst Altes zerstören um Neues zu errichten“ hielten wir zunächst für scherzhafte Floskeln, über die wir herzhaft lachten.
Das Lachen verging uns bereits am nächsten Tag, als uns der Ernst dieses Lehrgangs bewusst wurde.

Dieser erste Tag begann wie jeder andere und war dennoch anders. Denn nach dem Duschen, Frühstücken, Anziehen und Busfahren war ich nun nicht mehr einer der Lehrenden sondern ein Lernender. Einer aus einer sehr sympathischen Gruppe mit großem Zusammenhalt, obwohl man sich ja erst seit kurzem kannte. Einer, dem das Skifahren von Grund auf neu erklärt wurde.

Theoretische Einweisungen in Übungen, sowohl deren Durchführung und Zweck als auch ihre praktische Umsetzung prägten den strengen Tagesplan wie auch die gesamte Woche. Oft gab es eine vorgezogene Anfahrt zum Skigebiet, um die frühesten Pisten unter Idealbedingungen nutzen zu können.

Das verkürzte unsere Nächte (noch weiter), dennoch feierten wir nach jeder Prüfung ausgiebig wie Etappensieger bei der Tour de France.

Nicht nur das tägliche Training auf der Piste und die kurzen Nächte machten den Lehrgang anstrengend, sondern vor allem auch der stetige Prüfungsdruck, den man sich selbst bereitete. Das junge Team des DSV-Prüfungskomitees baute uns Lernende dennoch kontinuierlich auf, nachdem es uns zuvor auf der Piste an die Grenzen unserer Belastbarkeit gebracht hatte.

Insgesamt fünf verschiedene Prüfungen mussten bewältigt werden. Eine theoretische Prüfung, eine kleine und eine große Lehrprobe, eine freie Abfahrt über eine komplette Piste sowie eine freie Abfahrt auf einem kurzen Pistenabschnitt.

Zur Mitte des Lehrgangs reiste noch unser HSV-Übungsleiter-Chef an, so dass alle folgenden Prüfungen gewissermaßen zur „Chefsache“ wurden.

Die größten Sorgen machten sich fast alle Teilnehmer über das Bestehen der freien Abfahrt und die große Lehrprobe. Im Nachhinein stellten sich aber gerade diese beiden Prüfungsteile als angenehmer als befürchtet heraus. Im Großen und Ganzen kann man von einer sehr anstrengenden Woche unter scharfen Prüfungsbedingungen sprechen, die viele lange und ausgiebig durchlebte Nächte mit sich brachte. Oft war die Woche mit Vorbereitungen und Lernen gefüllt, noch häufiger mit dem Ausgeben des mitgebrachten Urlaubgeldes in ortsansässigen Bars.

Soweit die Berichte von Lisa und Martin.
Eine Ausbildung setzt sich aus folgenden vier Bausteinen zusammen, die in ihrer Reihenfolge teilweise individuell gestaltet werden können:

- zweitägiges Praktikum in einem Skiverein,
- zweitägiger Theorielehrgang,
- zweitägiger Praxislehrgang,
- siebentägiger Schneelehrgang
  (mit Prüfungen in Theorie, Technik u. Lehreignung).

Damit können in aufeinander aufbauenden Lehrgängen folgende Ausbildungsstufen erreicht werden:

- DSV Grundstufe alpin/Trainer C Breitensport,
- DSV Instruktor alpin/Trainer B Breitensport,
- DSV-Skilehrer alpin/Trainer A Breitensport.

Die Ausbildung zum Übungsleiter Snowboard ist (dem Sportgerät angepasst) ähnlich angelegt.
Die der Grundstufe folgenden Ausbildungen beinhalten die Intensivierung und Erweiterung des fahrtechnischen Könnens und die Vertiefung des dazugehörigen Fachwissens.
Die Anforderungen an die Lehrgangsteilnehmerinnen und Lehrgangsteilnehmer werden damit immer anspruchsvoller.
Einen guten Überblick hierzu finden alle Interessierten auf www.hsv-ski.de unter der Rubrik „Lehrwesen“.

Diese Ausbildungen sind natürlich zeit- und kostenintensiv. Der Verein greift künftigen Übungsleitern unter die Arme und übernimmt für seine Mitglieder mit entsprechender Eignung aber die Ausbildungskosten bis zur Stufe DSV-Instruktor. Dafür verpflichtet sich der Übungsleiter im Gegenzug, mit seinem Können für den Verein tätig zu werden. Der Zuschuss wird über drei Jahre gestaffelt ausgezahlt. Im ersten Schritt sind entsprechende Anfragen immer mit dem Sportwart zu klären.

Am Ende einer alpinen Skisaison treffen sich die Übungsleiter des SCK regelmäßig in einer gemeinsamen Übungsleitersitzung zu einem Gedanken- und Ideenaustausch sowie zu Planungsgesprächen und anderen Themen.

Hier stellt sich das aktuelle Übungsleiter-Team im Bild vor:

DSV-Skilehrer Alpin
(HSV-Lehrteam) Marcus Jacob

DSV-Instruktor Alpin
Kai Penske

DSV-Instruktor Alpin und Tourenwesen
Charly Bechtold Michael Leibssle

DSV-Grundstufe Alpin
Melitta Leibssle Simone Henties Alexander Solzer

Wie schon erwähnt, haben in dieser Saison unsere „jungen Wilden“ erfolgreich ihre Ausbildung zur „HSV Grundstufe Alpin“ absolviert – dem Einstiegsbaustein im Übungsleiter-„Gebäude“ des Hessischen Skiverbands.

DSV-Grundstufe Alpin
Lisa Henties Carl-Ferdinand Weiß Martin Meisner

DSV-Grundstufe Alpin
Stefan Passarge Helmut Loos

DSV-Grundstufe-Ski u. Snowboard
Sabrina Menke

DSV-Grundstufe Snowboard
Matthias Bock Patrick Leibersperger Wolfgang Koltermann

Wir hoffen, dass wir mit diesem Team noch lange zusammen arbeiten und freuen uns über weiteren Nachwuchs. Natürlich wünschen wir uns auch, dass die jungen Übungsleiter weiterhin in unsere Fußstapfen treten und diese Tradition fortsetzen werden, als tragende Säule, die den Verein lebendig hält.

Michael Leibssle

Sport mit Freude und Sport mit Spaß

Jeden Mittwoch um 19 Uhr (außer in den Ferienzeiten) treffen sich unter diesem Motto Gleichgesinnte beim Skiclub, die ein wenig für ihre Beweglichkeit tun möchten. „Softgymnastik“ nennt sich diese Stunde.

Und damit man nicht so viel nachdenken muss über die Namen der Mitsportler (man soll sich ja auf die Übungen konzentrieren) tragen viele Teilnehmer/Innen T-Shirts in passenden Farben zum Anfangsbuchstaben ihres Namens, allen voran unsere Trainerin: Beverly trägt ein blaues Shirt, Gisela ein grünes, Gerlinde ein gelbes, Birgitt ein beerenfarbenes und Andrea ein aschweißes. Ihr merkt, bei uns geht es locker und humorvoll zu!

Wir starten die Stunde meist mit Koordinations- und Balanceübungen mit dem Softball, vorwärts und rückwärts auf einer Linie entlang und dabei mit den Armen jeweils verschiedene Übungen mit Ball ausführend.

Weitere Übungen mit dem Softball werden meist paarweise oder im großen Kreis ausgeführt, dienen spielerisch zur Schulung der Koordination und zur Steigerung der Kondition. Dann geht es auf die Matten, wir stärken Arme, Beine, Po, Bauch und Rücken mit und ohne Ball.

Außerdem versuchen wir, unsere Balance zu verbessern, indem wir auf dem „Gumminoppenwackelkissen“ verschiedene Übungen ausführen, auch mit und ohne Ball.

Mit Thera-Bändern und mit kleinen Hanteln lassen sich viele Übungen effektiver ausführen, manches gelingt damit sogar viel leichter!
Alles in allem muss man sagen, dass diese Stunde eine Bereicherung im Angebot des Skiclubs ist. Hier können alle, egal welchen Alters und egal, welche „Mängel“ sie zu haben meinen, ihren Körper stärken und beweglicher machen. Und diejenigen, die gerne noch mehr machen wollen (Laufen, Zirkeltraining usw.), können dies gerne noch zusätzlich in der darauffolgenden Trainingsstunde tun!
Und wir freuen uns auf jede Erweiterung unserer „Farbpalette“ und auf viele neue Gesichter bei der SCK-Softgymnastik!

Gabriele Ceynowa

Gabriele Ceynowa ist seit 2007 Mitglied im Skiclub Kelkheim, macht gerne bei der Softgymnastik und der Skigymnastik mit und liebt die Ostsee sowie die Berge.

Ski und Tennis Fischer

65817 Eppstein-Bremthal · Am Vogelsang 28
Tel.: 06198/32169 · Handy 01703224780

Start in die Skisaison 2016/2017

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

Pistenpost investigativ: Was ist „Skiken“?

Vor ein paar Jahren hatte jemand in der SCK-Jahreshauptversammlung das Sportgerät „Skike“ neu vorgestellt. Das sah aus wie ein Inlineskater, bloß mit ein paar Rollen weniger. Ich konnte mir aber nicht vorstellen, wie das funktionieren soll. Aber seit ein paar Jahren sind doch einige Skiclubmitglieder mit diesem Sportgerät unterwegs. Schon mehrfach hatte ich um einen Bericht und Bilder für die Pistenpost gebeten, aber nie etwas erhalten.

Also musste ich mich doch mal selbst drum kümmern.

Ich erkundigte mich, wo die SCK-Skiker sich treffen und wo sie rumfahren. Dann schwang ich mich auf mein Rad und machte mich auf die Suche. Treffpunkt war der Parkplatz hinter der Einfahrt Hauptfriedhof. Dann fuhr ich mit dem Fahrrad durch das Schmiehbachtal und radelte sieben Kilometer auf verschiedenen Wegen. Dabei hielt ich immer Ausschau nach Personen, die mit Stöcken wie auf Inlineskates durch die Gegend gleiten.

Gefunden habe ich sie dann endlich auf dem Weg zu Eberhards Scheuer. Drei Personen glitten im strahlenden Sonnenschein über die alphaltierten Wege.

Auf Nachfrage erklärten sie mir, dass sie etwa jeweils eine bis eineinhalb Stunden unterwegs sind und auch auf Feld- und Waldwegen cruisen können. Es sah sehr schön aus, wenn die drei hintereinander, die gleichen Bewegungen machend, durch die Gegend schwebten.

Ich machte dann ein paar Fotos und kann Euch nun davon berichten. Skiken, oder auch Cross-Skating genannt, dient dem Training für Skilanglauf – nicht für die klassische, sondern für die Skating-Technik.

Wer also im Sommer mit den Skikes ordentlich übt, der kann im Winter in der Ramsau oder in anderen Loipen auch ordentlich skaten. Für den Sommer dient das Skiken als Ganzkörpersport der allgemeinen Fitness, und wenn man sich die handelnden Personen anschaut, dann hat es auf jeden Fall genützt.

Im SCK wird der Sport nicht nur in Kelkheim, sondern auch beim dienstäglichen Rollskitraining angeboten (Zeiten und Orte siehe vorletzte Seite).

Gisela Penske

Ein SCK Klassiker: Mittwochs-Radeln in den Sommerferien

Wenn in den Sommerferien die Turnhalle geschlossen und Hallentraining nicht möglich ist, treffen sich die Radfahrer mittwochs um 18 Uhr auf dem Parkplatz der Grundschule an den Sindlinger Wiesen, um die nähere und weitere Umgebung per Rad zu erkunden.

Die Teilnehmerzahlen sprechen für sich. In diesem Sommer waren wir meistens mit 15 bis 16 Personen unterwegs, was schon manchmal zu Schwierigkeiten führt, eine passende Einkehrmöglichkeit zu finden.

Aber das haben wir wieder prima gemeistert, Anne hat immer versucht, für uns telefonisch eine Reservierung zu erhalten und es hat immer funktioniert.

Wir haben auf schönen neuen Rundfahrten den Sonnenhof in Stierstadt, die Mainlust in Schwanheim, die Anglergaststätte in Nied, den Mönchhof in Eddersheim, die Gaststätte am Reis in Kelkheim und zum Schluss die Waldlust in Nied besucht.

Überall haben wir eine schöne Einkehr gehalten und meistens sind wir erst in der Dunkelheit wieder in Kelkheim angekommen (auch das ist im Hochsommer durchaus ein Qualitätsbeweis!). Die Fahrstrecken bewegten sich zwischen 24 und 35 Kilometer, für so große Gruppen auch eine gute Leistung. Wir werden auch im nächsten Jahr wieder viele schöne Ziele aussuchen und so die trainingsfreie Zeit in den Sommerferien überbrücken.

Gisela Penske

Wann wird es endlich wieder Winter, ein Winter wie er früher einmal war?

Diese Frage (frei nach Rudi Carrell) stellen sich jedes Jahr am Winteranfang auch die Mitglieder unseres Skiclub Kelkheim und hoffen, mit ihren Erwartungen nicht enttäuscht zu werden. Ein triftiger Grund für die Pistenpost, ein Interview mit Oliver Mollière zu führen. Er ist in unserer Region bekannt durch seine sehr kompetenten, monatlichen Wetteranalysen, die er für die Kelkheimer Zeitung schreibt. Wir wollten von ihm gern wissen: Wann wird es endlich wieder Winter im Taunus und Vogelsberg ... so wie er früher einmal war?

Unsere erste Frage an Sie, Herr Mollière: Wie kam es denn eigentlich zu Ihrem Interesse an der Wetterbeobachtung?

Sylvester/Neujahr 1979/80 war mit Sicherheit das Schlüsselerlebnis. 10 Jahre war ich damals alt. In Frankfurt-Nied, wo ich wohnte, hatte es mittags um 12 Uhr noch deutlich über 10 Grad Plus. Es herrschte über Deutschland eine Luftmassengrenze wie aus dem Bilderbuch, während sich die Kältewalze sehr, sehr langsam, aber stetig und unaufhaltsam von Norden/Nordosten her näherte. Nord- und Ostdeutschland versank schon im Schnee, selbst Nordhessen meldete Tiefwinter.
Die damals in HR3 gemeldeten Wetter- und Temperaturunterschiede zwischen Nord- und Südhessen waren einfach unfassbar. Wir dagegen hatten für einen 31.12. unglaublich milde Temperaturen, fast frühlingshaft. Dann, so ca. ab dem frühen Abend, gab es einen regelrechten Temperatursturz (meine Augen klebten am Küchenaußenthermometer fest). Um 0 Uhr zum Jahreswechsel schneite es dann heftigst. Die Temperatur sank am Neujahrsmorgen auf unter –10 Grad bei über zehn Zentimeter Schneehöhe. Wahnsinn! Sicher hatte ich mich auch vorher schon ein bisschen für das Wetter und seine Vielfältigkeit interessiert, aber seitdem war es mit Sicherheit eine Passion, die in den Jugendjahren zwar wieder etwas abebbte, aber dann später wieder umso mehr erstarkte.

Gibt es Schnittstellen zu Ihrem Beruf?

Die monatlichen Soll-/Ist-Vergleiche und Abweichungsanalysen kenne ich natürlich von meinem Job als Controller sehr gut, der auch sehr von Zahlen dominiert ist. Zahlen sind ja auch beim Analysieren von Wetter und Klima neben den Wetter- und Himmelsbeobachtungen ein großer Faktor. Einen Hang zur Statistik hatte ich schon immer.

Wie läuft die Wetterbeobachtung bei Ihnen technisch ab?

Meine Wetterstation (Davis Vantage Pro) steht im Garten eines lieben Nachbarn (auf unserem Balkon würden die Einflüsse des Gebäudes die Werte zu stark verzerren) und liefert per Funk alle 5 Sekunden profihafte Daten von Temperatur, Niederschlagsmenge, Luftdruck, Luftfeuchte und Wind an meine Wetter-Konsole im Hause, die mit meinem PC und der dazugehörigen Wetter-Software verbunden ist. Dort wird seit dem 1. Juni 2006 alles lückenlos aufgezeichnet. Monatlich werte ich die aufgezeichneten Daten mit Hilfe der Software aus und bediene mich nebenbei auch an teils selbst aufgearbeiteten historischen Datensammlungen von vielen Wetterstationen in der Umgebung und aus ganz Deutschland, um die gemessenen Werte auch in einem längeren Kontext vergleichend einzuordnen und bewerten zu können.

Oliver Mollière ist seit 2004 ein Fischbacher, beruflich engagiert in einem großen Konzern der Baubranche und den Lesern der Kelkheimer Zeitung durch seine monatlichen Wetterrückblicke bestens bekannt. Leider kann er aber eines nicht, nämlich für uns am großen Wetterrad drehen. Eigentlich schade! Dafür kann er sehr interessant über das Wetter schreiben und uns SCK-ler dabei auch einige Befürchtungen nehmen.

Was uns als SCK-ler besonders interessiert: Könnten Sie nicht ein kleines bisschen an einer Stellschraube drehen, damit wir endlich mal wieder einen Winter haben, so wie er früher einmal war?

Da ich selbst ein sehr großer Winterliebhaber bin, würde ich das natürlich sehr gerne. Aber was heißt genau, wie er früher einmal war? Dazu müsste man „früher“ mal definieren. Beispiel: Der Temperaturschnitt der letzten 14 Winter (also von 2003 bis 2016) lag bei +1,2 Grad Celsius im deutschen Flächenmittel. Der Schnitt der 15 Winter davor (also von 1988 bis 2002) lag bei +1,6 Grad. Auf gut deutsch: Der Temperaturschnitt der Winter 2003 bis 2016 ist im Vergleich zu den Wintern 1988 bis 2002 sogar um –0,4 Grad geringer. Wird es also gar kälter?
Anderes Beispiel: Das Temperaturmittel der Winter von 2001 bis 2013 war um 0,4 Grad kälter als die der Winter von 1910 bis 1921. Wer hätte das gedacht? In anderen Worten: früher ist relativ. Gefühlt sind die Winter milder geworden, aber es gab schon immer auch mildere Phasen, wie z.B. die 1910er Jahre oder auch die 70er und 90er Jahre des letzten Jahrhunderts. Aber im Vergleich zu den teils sehr harten Wintern des 19. Jahrhunderts oder auch den harten Kriegswintern und vielen kalten in den 60ern und Mitte der 80er kann man schon sagen, dass die Winter milder geworden sind.
Was auffällt: es gibt immer öfter Monate und ganze Winter mit extrem hohen positiven Temperaturabweichungen zum Mittelwert, aber kaum noch wirkliche Kaltwinter mit extrem negativen Abweichungen.
Der letzte richtige Kaltwinter war der von 1996.
Der letzte richtige kalte Wintermonat war Februar 2012 und davor der extrem kalte Dezember 2010. Aber die letzten drei Winter waren zum Teil extrem mild, daher ist meines Erachtens ein deutlich kälterer Winter wieder mal überfällig.

Denn: Vier milde Winter in Folge gab es, wenn überhaupt, bisher überaus selten in der Wetterhistorie. Ein kälterer oder Normalwinter heißt allerdings nicht drei Monate Dauerfrost. Es galt mal die Faustregel, dass so ca. alle sieben Jahre ein extrem kalter Winter ansteht. Diese Faustregel scheint allerdings nicht mehr zu existieren. Aber moderat kalte Winter wird es weiterhin geben und damit wären wir doch auch schon zufrieden nach den letzte drei Warmwintern in Folge, oder nicht?

Sicherlich – aber trotzdem nochmal nachgehakt, am 3. März 2015 reichte es noch für eine Langlauftour um den Feldberg – 2016 war das nicht einmal im Januar/Februar möglich.

Das würde ich als reinen Zufall bezeichnen. Oder will man ernsthaft damit ausdrücken, dass zwischen 2015 und 2016 der Klimawandel so massiv zulegte, dass Langlaufen am Feldberg nun im Winter gar nicht mehr möglich ist, ein Jahr zuvor aber noch alles gut war?
Und das sogar noch im März?
Im Monat März waren Schneelagen in unserer Region zumindest in den Tieflagen doch eher schon immer Ausnahmefälle. Natürlich nicht ganz oben auf dem Feldberg, wo Märzschnee häufiger der Fall ist, was, wie Sie ja selbst sagten, auch letztes Jahr so war. Das kann auch eine fortschreitende Klimaerwärmung nicht verhindern, die ich ja gar nicht leugne, aber die zwischendurch auch schon stagnierte.
Ich kann mich sogar erinnern, dass 2016 wenige Tage vor dem Traditionsradrennen am 1. Mai auf dem Feldberg noch massiv Schnee lag (über 20 cm), was einige Jahrzehnte lang so spät überhaupt nicht mehr der Fall war. Daraus dann Rückschlüsse zu ziehen, dass das im April jetzt immer so sein wird, wäre auch etwas gewagt.

Wenn man in die Alpen blickt, unsere „Alpinen“ im SCK sehen die „Systemaufrüstungen“ mit immer neuen Beschneiungsanlagen, Skikarussells, weiteren Eingriffen in die Natur, teilweise auch in Naturschutzgebiete durchaus kritisch (siehe aktuell dazu die Zeitschrift das Alpenvereins „DAV Panorama“: Skischaukelpläne am Riedberger Horn), obwohl: ohne diese Technik würde es ja vermutlich bald nur noch Rollski gehen, oder?

Das glaube ich nicht. Man hat Wintersport und Skifahren aufgrund der zahlreichen milden Winter von Ende der 80er bis Anfang des neuen Jahrtausends schon mal abgeschrieben, bis es dann ab ca. 2003 wieder vermehrt kältere Winter und mehr Schnee gab. Allerdings waren die letzten drei Winter auch in den Alpen sehr mild und schneearm. So kann man verstehen, dass man nervös wird und nach Alternativen sucht, um Planungssicherheit für das Tourismus-Geschäft zu bewahren. Man kann schon sagen, dass die Schneesicherheit in den Alpen irgendwann mal größer war. Meist kommt der Schnee zwar auch heutzutage irgendwann, aber oft spät und nicht immer mit langer Verweildauer.

2006 fotografierte ich während einer Alpenüberquerung von der Braunschweiger Hütte den Rettenbachferner.
Bei einem Videovortrag erntete ich später erstaunte Reaktionen unseres Rüsselsheimer DAV-Vorsitzen Wolfgang Gurck, der einen starken Gletscherrückgang innerhalb von nur 2 Jahren feststellte, sichtbar an den grau abgeschliffen Felswänden. Im Blick auf Gletscher bin ich sensibler geworden und habe Gleiches später auch im Wallis, auf dem Zugspitzplateau und der Marmolata beobachtet. Wie sehen Sie das?

Ja, gerade der Rückgang der Gletscher ist offensichtlich und inzwischen auch rasant. Grund dafür sind u. a. gerade im Sommer höhere Schneegrenzen und auch längere schnee- und dauerfrostfreie Phasen. Wenn die Balance kompensierender Wechsel von Kalt- und Warmlagen zunehmend fehlt, d. h. Warmlagen dominieren, dann begünstigt das die Gletscherschmelze. Das kann natürlich ein Prozess sein, der ab einem bestimmten Punkt immer schneller vonstatten geht, wenn die Regenerationsphasen immer seltener werden und das ganze System instabiler wird.

2014 am Ende einer Dolomitentour im Fischleintal, in der Talschlusshütte der Sextener Dolomiten, gab es interessante Informationen über den Felsabsturz am Einserkofel.
Am 12. Oktober 2007 hatte sich ein großer Felsbrocken gelöst, rund 60.000 Kubikmeter Felsen sind damals abgestürzt – Grund: vermutlich Rückgang des Permafrostes.
Im Taunus ist nicht mit Felsabstürzen zu rechnen – nur gut – es gibt hier ja keinen Permafrost, aber Schnee könnte es doch wenigstens geben, meinen Sie nicht?

Wenn das System des Permafrostes immer labiler wird, Gletscher zurückgehen und Eis schmilzt, dann setzt sich Schmelzwasser in Gang und es kommt u. a. zu solchen Dingen wie das Lösen eines Felsbrockens.
Natürlich kann so was auch ganz andere Ursachen haben, aber unwahrscheinlich ist es aus oben genannten Gründen nicht, dass schmelzende Gletscher die Ursache sind. Auf dem Feldberg wird es auch wieder Schnee und deutlich kältere Winter als die letzten drei geben.
Das verspreche ich Ihnen.

Aber, um nochmal auf den Klimawandel zurück zu kommen: Auch wenn ich vorhin manches relativiert habe, bestreite ich wie gesagt nicht, dass es momentan insgesamt wärmer wird, zumindest in Etappen.
Trotzdem wird es auch immer mal wieder kältere Phasen und auch kältere Winter geben, da so ein Wandel nicht linear erfolgt. Man muss auch bedenken: Klimawandel gab es schon immer – sowohl in die eine, als auch in die andere Richtung.
Was in der heutigen Zeit, die einen Erwärmungstrend beinhaltet, wirklich dafür verantwortlich ist, wer weiß es schon genau? Ob natürliche Schwankungen des Klimas, zu viel CO_2 oder durch mehr Sonnenpower?

Oder sogar durch weniger Schadstoffe in der Luft im Vergleich zu noch wenigen Jahrzehnten zuvor, wo Fabrikschornsteine und katalysatorfreie Autos noch völlig ungefiltert die Luft verschmutzten. Das konnte dazu führen, dass der wärmende Effekt der Sonne etwas ausgebremst wurde. Zumindest gab es hier noch in den 80ern deutlich mehr Smoglagen im Winter, die lange die Kälte am Boden konservierten und Einfluss im negativen Sinne auf das Temperaturniveau hatten.

Klimawandel also ja, aber wieso und wie stark in Zukunft, das ist eher unklar. So hat sich unser Planet z.B. von 1998 bis 2014 kaum noch erwärmt, sogar eher leicht abgekühlt. 2015 und 2016 waren dann weltweit allerdings die wärmsten Jahre überhaupt (mit einem übrigens sehr starken El-Niño-Phänomen). Aber geht es auch in den nächsten Jahren genau so weiter?
Das kann ich mir ehrlich gesagt nicht vorstellen.

Vielen Dank Herr Mollière für die Zeit, die Sie sich für uns genommen haben und besonderen Dank auch für Ihre ganz positiven Aussagen hinsichtlich unserer „Winter-Träume“.

Das Gespräch führte Bernd Tränkner

Donnerwetter, oder: Wie sonnig und schön ist Langenau?

Ein schöner Einfall: Im Sommer rief Annemarie uns an mit dem Vorschlag einer Fahrrad-Tagesreise von Kelkheim zum Hofgut Langenau, schön gelegen auf einer Rheininsel bei Trebur. Nachdem alle spontan zugesagt hatten, trafen die Teilnehmer pünktlich am Treffpunkt Sindlinger Wiesenschule in Kelkheim ein.

Johannes Dill ist inzwischen 66 Jahre alt und seit sechs Jahren genussvoller Privatier. 2004 wurde er SCK-Mitglied, ist seit 12 Jahren ein aktiver Nordic Walking-Läufer und Radfahrer.

Nach dem Start ging es nach Sindlingen, wo eine böse Überraschung auf uns Radler wartete: Kräftiger Regen, begleitet von Donner und Blitzen veranlasste uns, zu einer Bushaltestelle zu sausen und dort Unterschlupf zu suchen.
Der Regen erwies sich als hartnäckig und innerlich hakten wir die Tour schon ab. Während unserer Wartezeit entstanden natürlich Alternativ-Ideen wie z.B. mit der S-Bahn nach Kastel oder Rüdesheim zu fahren.
Offenbar hatte Wettermacher Petrus aber unser Gespräch belauscht, denn plötzlich fiel der Regen deutlich spärlicher. Wir fassten uns ein Herz, stiegen wieder aufs Rad und fuhren mit viel Optimismus weiter, und es sollte sich tatsächlich lohnen.

Das Ziel war Ginsheim-Gustavsburg. Die Strecke führte zunächst über Kelsterbach, nach Raunheim. Die dortige neue Ölhafenbrücke mit ihrer Schneckenform hat uns gehörig beeindruckt. Weiter ging's für uns SCK-Radler nach Rüsselsheim: Anne, Ulli und Gisela waren schon gespannt auf die neue und kürzere Wegführung am Werksgelände von Opel vorbei. Auch für Gislinde und mich war das eine Neuigkeit. Der neue Weg entpuppte sich dann als ein scheppernder Metallsteg, direkt über dem Main gelegen. Ein völlig neues Fahrgefühl tat sich für uns auf.

In Ginsheim wurden wir von einer Baustelle belästigt, die wir notgedrungen umfahren mussten. Ulli wirkte beruhigend auf alle durch seine souveräne Art die Tour zu führen. Auf dem Fahrraddamm entlang des Rheins ging es dann weiter zur Insel Nonnenaue, wo wir mit der Rheinfähre übersetzen wollten, um zu unserem Tagesziel zu gelangen. Aber an der Fähre angekommen erwartete uns die nächste unangenehme Überraschung: Die Fähre fährt wochentags nur einmal stündlich. Wir hätten also am Anleger noch eine halbe Stunde Zeit totschlagen müssen. Deshalb beschlossen wir weiterzufahren und den Landweg zur Insel weiter südlich zu nehmen. Dabei beneideten wir den Fährmann: Nur einmal in der Stunde hin und zurück. Was für eine sensationelle und tolle Arbeitszeit!
Es gilt auch für eine Tagestour mit dem Rad: Wer eine Reise macht, der kann was erzählen. Und so sammelten auch wir weiter Stoff für unseren Bericht: Nach einer äußerst buckligen Pflasterpiste stellte Gisela fest, dass immer weniger Luft in ihrem Hinterreifen war und sich in die Umgebung verabschiedet hatte. Na bravo!

Diese Nummer hatte ja kommen müssen, um bei uns nur keine Langeweile aufkommen zu lassen. Gisela rechnete ernsthaft damit, dass sie jetzt wohl mit dem Taxi heimfahren müsste. Aber zum Glück passierte das Malheur erst kurz vor unserem Tagesziel, dem Hofgut Langenau.

Tourenleiter Ulli blieb erstmal cool und gab entspannt die Parole aus: „Jetzt machen wir erstmal Pause".
Und so überließen wir das bockige Rad von Gisela seinem luftleeren Schicksal. Statt uns um die Reparatur zu kümmern aalten wir uns in der Sonne, genossen den tollen Blick auf den Rhein und stärkten uns mit flüssigen und festen Schmankerln. Plötzlich machte sich Ulli auf den Weg zum Schlauchwechsel. Er hatte schon das nötige Werkzeug parat und ich hatte in einer Vorahnung schon einen passenden Ersatzschlauch dabei. Nach getaner Arbeit war Gisela anzumerken, dass ein großer Wackerstein von ihrem Herzen hüpfte. Ohne weitere Hunger- und Durstgefühle fuhren wir zum Abschluss der Radstrecke nach Mainz-Kastel und bestiegen zufrieden die S-Bahn nach Höchst. Und oh Wunder, es regnete immer noch nicht! Damit hatten wir den ganzen Tag eigentlich nicht mehr gerechnet. Zurück in Kelkheim entspannten wir uns beim Lehnert im Goldenen Löwen bei einem gemeinsamen Absacker und schmiedeten schon Pläne für die nächste Fahrradtour.

Johannes Dill

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

Anregende Reise durch Europa: SCK-Sommerfest auf der „MS Kelkheim“

Alle Jahre wieder: Das Sommerfestteam (Claudia und Peter, Matze, Martin, Larissa und Hanno, Micki und Muck, Kristin und Igel, Michel und ich) trafen sich in ausreichendem Planungsabstand vor dem Ereignis, Das Ziel: Zunächst einmal ein Fest-Motto finden, für das die Dekoration sowie Speisen und Getränke „gestrickt“ werden.

Gute Vorbereitung ist alles

Mit viel Spaß fand erst einmal ein Brainstorming statt. Die Ideen sprudelten nur so. Letztlich entstand der Gedanke einer Kreuzfahrt durch das Mittelmeer. Wir wollten die Besucher mit einer Präsentation wunderschöner Reisebilder über den Beamer auf die große Fahrt schicken. Ein Schiff legt ab und es gibt Palmen, Strand, Musik, Wind, Wasserrauschen... und, und, und. Dieses Urlaubsgefühl wollten wir beim diesjährigen Sommerfest gerne vermitteln. Der Vorschlag hatte zudem einen weiteren unschlagbaren Vorteil: Er ließ viel Spielraum für die Gestaltung der Speisekarte. Es fanden sich daher viele Vorschläge für das Essen. Gleichzeitig aber mussten wir uns auch „am Riemen reißen“, denn wer sollte das alles verzehren? Wir wussten ja gar nicht, mit wie vielen Teilnehmern zu rechnen war. Eine weitere Unsicherheit, mit der wir in die Planung gingen. Wie für ein gutes Brainstorming üblich, wurde jede Idee – und war sie auch noch so verrückt – von dem Protokollant Matze schriftlich festgehalten und per E-Mail an das Planungsteam verteilt.

Beim zweiten Planungstreffen schraubten wir dann die Ideenvielfalt ein bisschen herunter und näherten die Planung hinsichtlich zeitlichem Einsatz, Kosten usw. der Realität an. Das Team wurde mit Kapitänsmützen ausgestattet: weiße Hose, gestreiftes T-Shirt oder ähnliche Seefahrerklamotten hat jeder im Kleiderschrank. Auch die benötigte Dekoration des Festsaals (wie immer bei der Schützengemeinschaft Münster) mit Gegenständen rund um die Themen Urlaub und Seefahrt (dabei ganz vieles aus privatem Fundus) wurde zusammengestellt.

Wieder wurde ein Liste erstellt, verteilt und mit Namen versehen: Wer macht was, bis wann, wer bringt was mit? Beim Essen wurde nochmal abgespeckt. Hier half uns die Erfahrung aus den Planungen der vergangenen Sommerfeste (und anderer SCK-Feierlichkeiten).

Einen Wermutstropfen gab es: Es stellte sich heraus, dass viele Teilnehmer des Planungsteams, entweder nur zum Aufbau oder nur zum Abbau oder gar nicht kommen konnten, weil es an diesem Tag sehr viele Konkurrenzveranstaltungen gab (wie z. B. der Abi-Ball), die viele Teammitglieder vorrangig wahrnehmen mussten.

Am Samstag beim Aufbauen waren wir trotzdem guter Dinge. Jeder hatte seine ihm anvertrauten Aufgaben ausgeführt und das entsprechende Material dabei. Ein Leinentuch mit einem aufgemalten Schiff und eine Abbildung der Reiseroute von Dänemark über Spanien bis nach Kroatien. Taue, Liegestühle, Gummipalmen, Schwimmreifen, Muscheln auf den Tischen und vieles mehr schafften tatsächlich die gewünschte maritime Urlaubsatmosphäre.

Wie im Sommer 2016 allgemein üblich frotzelten auch wir vom Festkomitee viel über das Wetter, und tatsächlich öffnete der Himmel am Nachmittag kurz vor unserem Sommerfest nochmal richtig seine Schleusen. Larissa erzählte uns von ihrem Alptraum der letzten Nacht: dass niemand wegen dem schlechten Wetter zum Fest gekommen sei, so dass sie die ganzen Cevapcici, den Lachs, Bratwürste, die Gemüsepfanne, alle Rosmarinkartoffeln und was sonst so geplant war, ganz alleine essen musste. Als alles „stand“, erwarteten wir also gespannt die SCK-Mitglieder – unsere Gäste.

Das Schiff legt ab

Wettermäßig blieb es zunächst einmal bei dem einen Regenfall in der Zeit am Nachmittag. Beim offiziellen Beginn um 17.00 Uhr waren wir noch alleine und es wurde nochmal über Larissas Alptraum gefrotzelt. Aber dann trudelten doch nach und nach die Kreuzfahrt-Gäste ein. Jetzt mussten wir uns sputen, denn sonst war um diese Zeit der Grill schon angeheizt und das Buffet gerichtet. Unser Zeitfenster war auf einmal sehr klein und auf einmal war der Festplatz voll.

Jetzt wurde jede Hand gebraucht. Wir rotierten: Wo ist der Grillanzünder? Wer hat die Grillzange gesehen? Wo sind die Gewürze für die Gemüsepfanne? Wir sprangen hin und her. Wie auf einem richtigen Schiff hatte jeder nun seine konkreten Aufgaben und alle packten kräftig mit an. Wir zogen alle an einem Strick – und auch noch in dieselbe Richtung, was zeigte, dass wir das nicht zum ersten Mal gemacht haben, und wie in der richtigen Seefahrt stellten wir ein bestens eingespieltes Teamwork unter Beweis.

Es machte uns Spaß, die Stimmung im Team war gut. Insgesamt ca. 80 Essen servierten wir, und dass sich unsere Mühe gelohnt hatte, zeigte das vielstimmige Lob unserer Gäste. Die Getränke wurden wie auch bei den früheren Sommerfesten von den Schützen verkauft.

Wir hatten daher nun auch „frei“ und so konnte sich die Besatzung des SCK-„Schiffes“ letztendlich auch unter die Gäste mischen.

Dann gab es noch eine Überraschung. Ein Clown überraschte die kleinen Gäste und Tim, der Enkel von Alfred, hatte wohl noch nie einen Clown so nahe gesehen und nahm seine Überraschung mit großen Augen entgegen.

Der restliche Abend ging dann wieder viel zu schnell herum mit vielen freundlichen und lustigen Gesprächen. Die vergangenen und kommenden Skifahrten waren natürlich das herausragende Thema, aber auch Tagesthemen wie die gerade angelaufene Fußball-EM, der soeben beschlossene Brexit und vieles mehr wurden diskutiert. Bei so viel Engagement ist ein „Kelkxit“ sicher nicht zu befürchten.

Auskehr

Nach und nach gingen die Besucher wieder. Erfreulicherweise gab es eine Gruppe, die bis zum Schluss blieb. Und wieder half uns die Erfahrung aus anderen Festivitäten: Bevor sich die Gruppe in alle Winde zerstreuen konnte, schalteten wir das Licht ab. Diese nonverbale Kommunikation wurde verstanden, und wir haben mit vielen zusätzlichen helfenden Händen die Dekoration und die Zelte abgebaut. Dafür allen planmäßigen und außerplanmäßigen Helfern nochmal ganz herzlichen Dank! Einige Reste, wie geschnittenes Gemüse, gekochte Kartoffeln, angebrochene Konserven usw. wurden verteilt. In der Schützenkneipe gab es, begleitet durch eine späte Fußball-Übertragung, noch einen „Absacker“ und wir beendeten den Abend gemütlich an der Theke.

Michel und ich haben auf dem Schützengelände im Campingbus übernachtet und konnten vor dem Aufräumen die Kelkheimer Sonne mit der klaren Waldluft bei unserem Frühstück genießen. Dazu kamen dann auch noch viele Helfer, die überrascht waren, dass es dank der Gruppenaktion in der Nacht gar nicht mehr so viel zu tun gab. Die „Ameisenkolone“ verteilte mit ihren Pkw und Manfreds Anhänger die Kisten, Kästen, Tische, Bänke usw. ins Vereinsheim, zur Turnhalle an den Sindlinger Wiesen und das eigene Material zurück nach Hause.

Vielen Dank an alle, die geholfen haben. Auch beim Schützenverein bedanken wir uns, der mit seinen netten Menschen den schönen Abend erfolgreich mitgestaltet hat.

Melitta Leibssle

Immer wieder schön: Sommerliches Wasserski-Wochenende am Hot-Sport-See in Niederweimar

Am 9. Juli, nachmittags gegen 16 Uhr trafen sich einige Mitglieder des Skiclub Kelkheim zusammen mit befreundeten Skiläufern der Ski-Gilde Langen am „karibischen" Strand des Seeparks in Niederweimar bei Marburg unter Palmen, mit Bar und Musik. Die dort installierte Wasserskibahn war von 19 bis 21 Uhr exklusiv für uns Südhessen reserviert.
Wie immer hatten wir auch in diesem Jahr einige Anfänger bzw. „Eingerostete" dabei. Sie hatten die Möglichkeit, noch vor unserer „Exklusivzeit" unter Anleitung eines Trainers auf einer Übungsbahn die Grundbegriffe des Wasserskilaufens und die Tricks für einen reibungslosen Start zu lernen und auch zu praktizieren.

Insgesamt gibt es drei grundsätzliche Möglichkeiten, diesen Sport auszuüben: Echte Wasserski (d.h. ein Ski an jedem Fuß) sind mittlerweile ein bisschen ins Hintertreffen geraten. „In" ist jetzt das so genannte Wakeboarden. Beim Erfinden desselben hat das Snowboard Pate gestanden. Man steht daher auch schräg auf dem Board und bewegt sich ähnlich wie im Schnee auf einem Snowboard. Eine dritte Variante ist das Knieboard. Auf ihm lässt man sich kniend am Seil über den See ziehen. Der niedrigere Schwerpunkt senkt die Sturzgefahr. Pünktlich um 19 Uhr waren dann alle regulären Gäste von der Bahn, und nach einer Einweisung des Liftbetreibers über Verhaltensregeln konnte es dann losgehen. Das Schöne: Es gab keine Wartezeiten. Zwei Stunden intensives Wasserskilaufen erwartete uns Teilnehmer.

Man muss sich die Skianlage in Niederweimar vorstellen wie einen Schlepplift im Schnee, nur schneller. Beim Start geht es gleich von 0 auf etwa 30 km/h. Dies machte einigen den Start zur Qual, und sie legten sich erst mal unter dem unverhohlenen Gelächter der Umstehenden ins Wasser, nur um sich beim Anlanden auch noch gute Ratschläge anhören zu müssen, wie man es richtig macht.

Aber durch die Lektionen auf der Übungsbahn kapierten alle spätestens beim dritten oder vierten Startversuch, wie man mit Eleganz die Wasserski oder das Wakeboard beherrscht. Alles wäre gut, wenn der See keine Ecken hätte, an denen das Zugseil im 90-Grad-Winkel abbiegt. Diese Tücke und die mit ihr verbundene Fliehkraft brachten einige Teilnehmer dazu, dann doch wieder einmal ins mittelhessische Seewasser einzutauchen. Sie mussten dann wohl oder übel ihre Ski oder das Board einsammeln und dann die ganze Seelänge zurücklaufen.

Anschließend „durften" sie sich wiederum die fachmännische Erklärung der Umstehenden anhören, wie man die Kurven meistert, um danach wieder an den Start gehen zu können. Wie in jeder Gruppe gab es auch in unserer ausgebuffte Profis. Sie holten sich ihren Kick damit, sich nach elegantem Wedellauf über eine der angebrachten Sprungschanzen zu springen und sich anschließend in der Nähe des Lifteinstiegs zur Freude der Zuschauer ins Wasser platschten zu lassen. Neidvoll haben sich da einige Anfänger geschworen, im nächsten Jahr ebenfalls so cool über das Wasser zu gleiten.
Um 21 Uhr, als dann endgültig das Liftseil gestoppt war, und auch der Letzte die Bahn verlassen hatte, traf man sich frisch geduscht am Holzkohlegrill wieder. Jetzt wurde gefeiert, beim Vertilgen der mitgebrachten Steaks, Hühnerbeine und Bratwürste über die vollbrachten Leistungen beim Gleiten über den See diskutiert und so mancher Meter „Wasserskiläufer-Garn" gesponnen. Wer wollte, konnte auf der „Surfernase" campen, einem kleinen Uferbereich direkt am Grillplatz, was auch von einigen Teilnehmern wahrgenommen wurde.

Heinz-Dieter Metz

Heinz Dieter Metz, Jahrgang 1949. Seit 40 Jahren alpin Skifahrer (Langlauf ist ihm zu anstrengend), zwei Söhne, die beide schon mal Hessenmeister in alpinen Disziplinen waren. Seit 2001 ist er 1. Vorsitzender der Ski-Gilde Langen.

Altes Rathaus Münster

Das Gasthaus mit Flair und Ambiente
Gute Laune und Musik für nette Menschen

Inhaber: Familie Anette und Bernd Geis
Frankfurter Straße 153 · 65779 Kelkheim / Ts.
Tel. 0 6195 / 976 50 90
Email: B.geis@t-online.de · www.rathausmuenster.de

Öffnungszeiten:
Montag 18–23 Uhr · Dienstag bis Freitag 17–24 Uhr · Samstag 17–1 Uhr · Sonntag Ruhetag

48 km Doppelstock durch Südschweden
Rollski-Erlebnis Alliansloppet

Ich glaub', ich bin im falschen Film. Beziehungsweise im falschen Rennen. Die Rollskiläufer, die sich um mich herum warm machen, sehen nicht aus, als würde ausgerechnet ich ihnen das Wasser reichen können. Die kommen mir so verdammt schnell vor, und zwar alle.

Der Autor vor dem Start

Vielleicht hätte ich mich doch in der echten Jedermannklasse anmelden sollen, die Schweden nennen das „Motion". Aber bei der Anmeldung zum Alliansloppet hieß es: Wenn du Mitglied in einem Skiclub bist, melde dich in der Klasse „Tävling" an. Und da ich nun mal Mitglied im Skiclub Kelkheim bin, stehe ich nun hier am Start: Ein sonniger, windiger Samstagnachmittag Ende August in Trollhättan, mitten auf der Brücke über die Schlucht, die die Hauptsehenswürdigkeit ist: Ein Wasserfall tost unter uns. Peter Eich, deutsche Rollski-Legende aus Oberammergau, sagt, ich sei schon richtig.
Was bleibt mir auch übrig?

Die 350 „Motion"-Läufer haben ihr Rennen schon hinter sich, sie sind schon vor vier Stunden gestartet. Also nochmal die Stockschlaufen festzurren, den Helm und die Brille richten und ruhig bleiben.
Unser Rennen ist der Höhepunkt einer ganzen Serie, die seit etlichen Jahren immer in den letzten Augusttagen in der 46.000-Einwohner-Stadt in Südschweden stattfindet. Es gibt Volksläufe zu Fuß, ein Sprintrennen der Rollski-Weltelite und einen kurzen Bergsprint. Trollhättan ist eigentlich für zwei Dinge bekannt: Einmal steht hier noch immer das Stammwerk der Automarke SAAB. Heute werden dort ausschließlich Elektroautos gebaut. Zum anderen kennt jeder Schwede die Wasserfälle, über denen wir jetzt auf der Brücke stehen und auf den Startschuss warten. Hier stürzte früher Schwedens wasserreichster Fluss, der Göta Älv 32 Meter in die Tiefe, auf seinem Weg vom riesenhaften Vänernsee zum Kattegat. Heute werden die Wasserfälle nur noch einmal am Tag für die Touristen angestellt, ansonsten fließt das Wasser in zwei Kraftwerke und erzeugt Strom. Der Alliansloppet könnte eine weitere Attraktion von Trollhättan werden, unter nordischen Skisportlern zieht die Veranstaltung immer mehr Teilnehmer an. Die Organisatoren sagen, mit mehr als 1.300 Teilnehmern (nur auf den langen Rollski-Strecken) sei man das größte Roller-Rennen der Welt. Die wir hier am Start stehen wollen das gern glauben.

48 Kilometer liegen vor uns, dem Feld aus etwa 700 Läufern des Tävlings-Rennens. Insgesamt drei Runden durch die hügelige südschwedische Landschaft werden wir drehen. Gut, dass ich mir die Strecke gestern angesehen habe, wenn auch im Auto und nicht auf Rollski. So weiß ich, dass direkt nach dem Start ein Anstieg auf uns wartet, der das große Feld gleich mal auseinanderziehen wird. Die Veranstalter haben mir einen Startplatz in der letzten Gruppe gegeben. Das ist aber nicht schlimm, ich habe ja in Schweden keine Ergebnisse vorzuweisen...
Es geht los! Wir setzen uns langsam in Bewegung und rollen auf den Anstieg zu. Bloß nicht zu schnell angehen, 48 km bin ich in diesem Jahr erst einmal gelaufen.
„Dappigkeit" nennt der Hesse dann das, was mich gleich zu Beginn des Anstiegs zu Boden zwingt: Irgendwie verhaspelt, oder doch ein ungestümer Mit-Läufer? Egal, ich liege und kann gerade noch den teuren Carbon-Skistock vor dem nächsten heranstürmenden Rollskiläufer retten. Nicht auszudenken, wenn mir der Stock bräche! Aufgerappelt und jetzt aber los. Aber immer noch gilt: nichts überstürzen! Erstmal reinkommen ins größte Rollski-Rennen der Welt. Jedenfalls weiß ich jetzt, wie es ganz, ganz hinten aussieht. Als Letzter des Feldes gehe ich in den Anstieg.
Ganz vorne stürmt die Weltelite im Skilanglauf vermutlich schon über die Kuppe, ist schon „oben".
Absolute Vollprofis, Wasalaufgewinner, Weltcup-Teilnehmer und Olympia-Medaillengewinner reihen sich vermutlich in Zweier- oder Dreierreihen ein und schieben Doppelstock, dass den Zuschauern die Ohren wackeln.

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

Sollen sie. Ich habe hier mein eigenes Rennen zu laufen, Ziel: gut durchkommen. Als ich dann „oben“ bin, lässt es sich eigentlich erstmal nicht schlecht an. Auf dem neun Kilometer langen stetigen Auf und Ab in der schwedischen Eiszeitlandschaft finde ich bald eine Gruppe, die mich „mitnimmt“. Auch wir schieben und schieben. Gut, dass es ein Rollskirennen ist, das allen Teilnehmern vorschreibt, welche Rollen sie laufen dürfen. Nur „Trainingsrollen“ aus Gummi sind erlaubt, keine „Rennrollen“ aus Polyurethan. So hat dann halt jeder seine schnellsten Trainingsrollen montiert.

Schieben, schieben, schieben. Das geht eigentlich sehr gut! Ein nettes Miteinander, wir haben uns zusammengefunden und schieben alle gemeinsam. Geredet wird natürlich nicht viel, aber alle sind achtsam, halten ausreichend Abstand und achten darauf, wohin die Stockspitzen fliegen. Ich wage irgendwann sogar ein klein wenig mehr Tempo und schiebe schneller, bis zur nächsten Gruppe.
Es läuft! Schon kommt die erste Verpflegungsstation. Ich nehme „Vatten“, normales schwedisches Wasser statt Isodrink. Im Kreisverkehr rechts abbiegen und schon geht es in den zweiten Anstieg der Alliansloppet-Runde. Aha, hier war wohl für die Profis eine Sprintwertung eingerichtet.
Jedenfalls packt ein sichtlich gelangweilter Kameramann sein Equipment weg. Soweit ich weiß, ist der Alliansloppet eines der wenigen Rollskirennen, das live und in voller Länge im Fernsehen übertragen wird.

Naja, „volle Länge“ bedeutet: bis die Elite im Ziel ist.
Wir Otto Normalläufer brauchen schon ein Weilchen länger. Aber jetzt kommt erstmal die Abfahrt hinunter zum Göta Älv. Das bedeutet auch, dass wir jetzt mehr auf den Verkehr achten müssen. Es geht über eine Reihe von Kreisverkehren, die von Streckenposten „passend“ für uns Läufer gesperrt werden. Irgendwann müssen wir den Absprung von der Straße auf den Radweg schaffen, um vom Verkehr nicht überwältigt zu werden. Noch immer kann ich schieben wie ein Weltmeister. Auch meine jetzige Gruppe kommt mir irgendwie ein wenig langsam vor, also mache ich mal ein bisschen Führungsarbeit. Gemeinsam beenden wir die erste Runde und rollen das erste Mal im Zieldurchlauf vorbei. Meine Frau steht an der Strecke und kriegt das verabredete Zeichen: Daumen hoch! Bedeutet: alles OK, ich werde nicht aufgeben...

Das zweite Mal im Start-Anstieg sieht schon flotter aus, als das erste. Oben auf dem langen „Auf-und-Ab“ Richtung Verpflegungsstelle kann ich mich wieder noch ein paar Gruppen nach vorne arbeiten. Die langen Doppelstock-Trainingseinheiten im Bommersheimer Feld und beim SCK-Training zahlen sich eben doch aus.
Zweiter Anstieg, dann wieder die Kreisverkehre, der Radweg, die letzten vier Kilometer am Fluss entlang, und schon haben wir 32 km auf der Uhr, die Schweden läuten für uns sogar die Rundenglocke.

Der Gesamtsieger Petter Eliassen im Ziel

Das Tolle: Die Spitze hat uns nicht überrundet, wir sind ihnen nicht im Weg gewesen und können nun ganz in Ruhe zu Ende schieben. Schieben, schieben, schieben, heißt es noch immer, sobald der Berg wieder flacher wird. Die Läufer um mich herum haben ganz schön zu beißen. Einer ist so müde, dass ihm die Trinkflasche hinfällt und er sie resigniert am Rand einer südschwedischen Landstraße liegen lässt. Natürlich gewinne ich heute auch keinen Schönheitswettbewerb mehr. Höchstens für die Technik. Ein letztes Mal die Kreisverkehre, der Radweg, und irgendwo unten am Fluss, da steht er dann: Der Mann mit dem Hammer. Er zieht mir leicht eins über und jetzt kommen doch noch Krämpfe, irgendwie sind meine Arme nicht mehr bereit, noch wesentlich lange weiter zu schieben. Aber die letzten drei Kilometer kriegen wir auch noch rum. Gib Ruhe, Arm!

Der Autor nach dem Zieleinlauf

Und schieb. Zehn Minuten später bin ich im Ziel. Geschafft! Nette Helfer hängen den schlagskaputten Rollskiläufern ihre Teilnehmer-Medaillen um die verschwitzten Hälse.
840 Frauen und Männer haben es außer mir auch geschafft. Knapp zweieinhalb Stunden habe ich gebraucht. Die abendliche Internetauswertung zeigt 40 Minuten Rückstand auf den Sieger, immerhin Wasalaufsieger und Gesamtgewinner der Skiclassics-Serie. In der Endabrechnung aller 48km-Absolventen des Tages bin ich 488. geworden. Gar nicht mal sooo schlecht für einen Flachlandtiroler. Auch im Rhein-Main-Gebiet kann man ordentlich langlaufen und für große Rennen trainieren. Das beste Umfeld dafür gibt’s – natürlich beim Skiclub Kelkheim.

Holger Weiß

Ein Rennen vor der Haustüre: Cross-Skating im Frankfurter Niddapark

Der Sommer dauerte bekanntlich lange (als er dann mal in Schwung gekommen war), er endete aber ziemlich abrupt. Das bedauerten alle, die sich am Tag der Deutschen Einheit frühmorgens im Frankfurter Niddapark einfanden, um ein Cross-Skating-Rennen zu bestreiten. Mit dabei waren auch gleich fünf SCK-Läufer, nämlich Lothar Keller, Klaus-Dieter Schulz, Günther Cellarius, Michael Förster und Holger Weiß. Im Gegensatz zur Premiere im vergangenen Jahr regnete es während des gesamten Rennens in Strömen, dazu war es empfindlich kühl geworden – beste Voraussetzungen für eine wahre Schlammschlacht.

So nass war das „Geläuf" glücklicherweise nicht überall

Wie im vergangenen Jahr war das Cross-Skating-Programm Teil des „Laufs gegen das Vergessen", den der SV Blau-Gelb Frankfurt bereits zum 13. Mal als Benefizlauf zugunsten von Alzheimerpatienten des VdK und ihren pflegenden Angehörigen veranstaltete.
War die Auftaktveranstaltung noch mit nur einer Strecke für alle ausgekommen, so wurden diesmal gleich drei verschiedene Strecken angeboten, nämlich 5, 10 und 15 km – das heißt eine, zwei bzw. drei Runden durch den Park. Neu war auch, dass die Cross-Skater auch von der Zeitnahme erfasst wurden – kurz, es war ein richtiges Rennen.

Der Start zur 15 km-Strecke

Die Organisatoren rund um Daniel Hein, der im Sommer regelmäßig beim SCK-Training am Bad Homburger Kronenhof teilnimmt, hatten sich nicht nur Mühe gegeben – die Mühe hatte sich auch gelohnt.

Eine Fünf-Kilometer-Runde auf verschlungenen Parkwegen markiert sich nicht von allein. Jede noch so unscheinbare Einmündung musste abgestreut sein, damit alle auf dem rechten Weg bleiben konnten. Außerdem hatte der Herbsteinbruch getan, was Herbsteinbrüche eben tun: Die Wege mit Blättern überhäuft, die Daniel und sein Team am Vortag per Hand von der Strecke schaffen mussten. Schon im Vorfeld hatten sich die Organisatoren eine leicht veränderte Streckenführung überlegt, um gefährliche Engstellen zu entschärfen.

Neben den fünf SCK'lern hatten weitere 28 Teilnehmer den Weg in den Niddapark auf sich genommen. Etliche von ihnen hatten sogar weite Anreisen aus Sachsen oder Berlin hinter sich gebracht, um in Frankfurt starten zu können. Gleich nach dem Start wurde deutlich, warum der Sport „Cross-Skating" heißt, denn die vom Regen aufgeweichte Runde verlangte einiges an Muskelschmalz von allen Teilnehmern. Wer keine Spritzschützer montiert hatte, durfte auch bald „den halben Niddapark" als Schlammpackung auf Ober- und Unterschenkeln durch die Gegend fahren. Zudem nahm der Regen eher noch zu, so dass die letzte Runde sich ein gutes Stück schwerer und langsamer anfühlte als die erste. Ein Vorteil der langen Strecke: Spätestens in der dritten Runde kannten die Läufer die Runde (wieder) so gut, dass sie auch die verstecktesten Schlammlöcher und andere Stolperfallen gut umfahren konnten.

Günther Cellarius auf der Strecke

Am Ende ist aber auch das längste Regenrennen wieder vorbei und die SCK-Teilnehmer freuten sich über durchaus ansprechende Platzierungen: SCK-Ehrenmitglied Klaus-Dieter Schulz belegte kurz nach seinem 70. Geburtstag den zweiten Platz bei den Herren über fünf Kilometer.
Lothar Keller, der erst im vergangenen Jahr mit dem „Skiken" angefangen hatte, wurde auf der Zehn-Kilometer-Strecke Sechster.

Klaus-Dieter Schulz und Steffen Ullrich im Ziel in bester Stimmung.

Michael Förster, Günther Cellarius und Holger Weiß nahmen die lange 15 km-Strecke unter die Räder und belegten den 14., den 12. und den 4. Platz.
Wie man hört, soll auch im nächsten Jahr im Rahmen des „Laufs gegen das Vergessen“ ein Cross-Skating-Rennen angeboten werden. Regenwetter muss ja nicht unbedingt sein, es könnte ja 2017 auch einen goldenen Oktober geben. Aber egal wie das Wetter sein wird, ein solches Rennen vor der Haustüre darf man sich einfach nicht entgehen lassen.

Holger Weiß

So dreckig war Günther nach einer Rollski-Runde sicher noch nie!

Im Ziel gab's einiges zu besprechen.

FÜR DIE GESUNDHEIT VORSORGEN.

FÜR DIE ZUKUNFT VORSORGEN: LASSEN SIE SICH BERATEN.

Solbrunnen mit Sodeniatempel im Quellenpark von Bad Soden

Frankfurter Volksbank

Frankfurter Straße 34-36, 65779 Kelkheim (Taunus)
Telefon 06195 7000-0

„Breitnau im Regen“ – der 7. X-Trail und der 12. Nordic-Walking-Gipfel

„Kelkheim im Regen“ – so beginnt ja ein bekanntes Lied der ortsansässigen Szeneband – konnte beim diesjährigen, erneuten Gastspiel der kleinen Dreier-Abordnung vom Skiclub Kelkheim in Breitnau auch angestimmt werden. Doch ganz so schlimm wie anderenorts war es nun auch wieder nicht! Die Teilnahme an den nunmehr schon vertrauten Veranstaltungen war für uns wieder in einen kürzeren bzw. längeren Urlaub eingebettet. Die jeweilige Anfahrtszeit stand dazu allerdings wegen der langen Baustellen vor Karlsruhe im Gegensatz.
Einmal im Schwarzwald angekommen, ging es gleich zur Sache: Trotz einer etwas anders lautenden Wettervorhersage konnte ich noch Donnerstag den höchsten Punkt des Feldbergmassivs (mit 1.493 m) erklimmen.

Der Start dazu erfolgte, in Fortsetzung früherer Expeditionen, unweit von Alpersbach / Rinken. Zunächst führte ein „leicht alpiner“ Naturlehrpfad zur Zastler-Hütte (hat allerdings donnerstags Ruhetag). Auf dem weiteren, nicht markierten Rundweg boten sich, bereits im Sonnenschein, interessante Fernsichten auf die südwestlich vom Feldberg gelegenen Gipfel des Schwarzwaldes. Vorbei an der „Wilhelmer Hütte“ (höchste Hütte der Region) ging es zum Feldberg-Plateau am Sendemast bzw. unweit der alten Wetterstation. Nach dem Abstieg brachte die (dann notwendige) Einkehr eine Erholungspause. Diese schöne Tour verlangt unbedingt nach einer Wiederholung beim nächsten Aufenthalt und möglichst in einer größeren Gruppe!

Am Freitag wurde dann ausgeschwärmt: Anne und Uli verließen ihre bereits in 2015 gebuchte Ferienwohnung, um sich mit den mitgebrachten Fahrrädern trainingsmäßig auf die kommenden Ereignisse vorzubereiten. Für mich war Bus und Bahn sowie Fußmarsch angesagt, denn ich wollte meine neue „Hochschwarzwald-Card“ nutzen, die an die (von mir erstmalig gewählte) Unterkunft im „Löwen“ gebunden war. Mit dieser Karte sind nicht nur die Fahrten mit Bus und Bahn umsonst. Die nutzbaren Möglichkeiten sind allerdings mehr für normale Touristen als für zu anderen Zwecken angereiste Sportler bestimmt, obwohl sie auch sehr gut für die Planung weiterer Unternehmungen genutzt werden können. So erlaubte ich mir erstmalig in den zwölf Jahren meiner Ausflüge nach Breitnau eine Schiffsfahrt

auf dem gar nicht so kleinen Titisee mit anschließender Kaffeepause am Ufer (allerdings beizeiten, d.h. noch vor dem Ansturm der übrigen Touristen).

Am Samstag stand bereits zum siebten Mal der „X-Trail-Run“ auf dem Programm laut Überschrift in der Badischen Zeitung „Mehr kraxeln als laufen“. Die Teilnehmerzahl übertraf mit 337 Meldungen die des bisherigen Rekordjahres 2015, allerdings war in Gestalt von Uli nur ein Kelkheimer dabei. Die Strecken über 10 bzw. 21 km basieren auf den Trainingsstrecken von Charly Doll und haben es „in sich“. Während sein Sohn (Weltcup-Biathlet) Benedikt Doll auf den 10 km ganz knapp geschlagen auf dem zweiten Platz landete, konnte seine Schwester ihren nunmehr schon dritten Sieg auf dieser Strecke erringen und somit die Familienehre retten. Bei den Kelkheimer Herren, d. h. Starter sowie Foto-Reporter und beide nunmehr im 66. Lebensjahr, geschahen unerklärliche Dinge, dieses soll heißen: „sie sahen bzw. fanden sich nicht an der Strecke“. Zu beider Entschuldigung muss aber gesagt werden: Ein konkreter Treffpunkt war vorher auch nicht ausgemacht worden. Auch war ich als (eigentlich ortskundiger) Zuschauer zum ersten Mal nicht beim Start dabei, sondern rechtzeitig an der Strecke – auf der Suche nach einem guten Beobachtungspunkt.

Dieser wurde mit einem sitzbaren Baumstumpf in der Ravennaschlucht, allerdings hinter einem Draht und in Nachbarschaft zu zwei (männlichen) Schwarzwald-Rindern, gefunden. Das war genau dort, wo sonst immer die Nordic Walker auf der 16-km-Runde abwärts stolpern.
Hier mussten sich nun die X-Trailer der 10-km-Fun-Strecke aufwärts quälen. Bald kamen auch schon die Spitzenläufer vorbei. Die jeweilige Beobachtungszeit des Fotografen war allerdings sehr kurz. Auf einigen Läuferinnen muss wohl auch der Blick etwas länger verweilt sein und nebenbei mussten auch die oben genannten Nachbarn beobachtet werden. So wird es wohl dazu gekommen sein, dass Uli unbemerkt vorbeistürmte. Aufgrund des für „Finisher“ bekannten „Tunnelblicks“ konnte er auch nicht um ein Foto bitten – leider! Später im Ziel trafen dann alle drei SCK’ler glücklich zusammen und das auch noch bei Sonnenschein.
Am Abend gab es für Einheimische und Gipfel-Gäste etwas Kultur: Das aus Titisee-Neustadt stammende Duo „Funny-

moon“ präsentierte sich mit diversen Songs und Sketchen unter dem Thema „Szenen einer Ehe“. So richtig konnte der Funke aber erst im zweiten Teil überspringen, da haben wir in der Gipfel-Vergangenheit schon wesentlich mehr erlebt! Bei späteren Gesprächen mit einigen der langjährig bekannten Sportfreunde von der Skizunft Breitnau zum Thema „Frühere Kulturangebote und Schinkenseminare“ kam u.a. ein so nicht erwarteter Grund zum Vorschein: die „baden-württembergischen“ (also einheimischen) Gipfelteilnehmer sollen wohl, im Gegensatz zu den auswärtigen Gästen keinen Bock mehr auf solche Angebote gehabt haben. Eigentlich schade, war es doch bisher immer schön, auch als kleine Belohnung für die weite Anreise, etwas vom Schwarzwälder Brauchtum zu erleben. Vielleicht kann da mal wieder ein Umdenken einsetzen?

Am Sonntag, dem üblichen Starttag der Nordic-Walker, wurden wir nicht vom Sonnenschein geweckt, sondern mit dicken Wolken und Dauerregen begrüßt. Das gab‘s ja so bei den bisherigen Veranstaltungen noch nicht, es hatte höchstens mal davor bzw. danach geregnet. Da musste es doch wohl eine Eingebung gewesen sein, dass ich mir in Titisee-Neustadt eine neue und wasserdichte Kappe zugelegt hatte? Doch was soll‘s – wir waren nun mal zur Teilnahme angereist und wollten auch starten.
Das übliche „warm up“ mit Anke Faller und Charly Doll sah dann die 21-km-Starter etwas „verkleidet“, somit auch nicht schön bunt wie gewohnt.

Auch war das sonst übliche Geklapper auf der Ortsausgangsstrecke durch die Pfützen gedämpft. Bereits am ersten Anstieg zum Roßberg wurde die Regenjacke zwecks besserer Kühlung in den Rucksack gestopft. Mit den Schuhen war es nicht so einfach. Deren Durchnässung hielt sich wohl aufgrund der Wärme von innen im Gleichgewicht.
Ein bisschen leid taten mir ja die im Regen ausharrenden Streckenposten, sie müssen wohl etwas gefroren haben.

Beim Rückweg von der Weißtannenhöhe kam noch der Wind dazu und die Nordic-Walking-Stöcke drehten seitwärts ab. An einen vorherigen Abbruch mit direktem Abstieg ins Dorf war schon mal gedacht worden, jedoch dazu war es noch nicht zu unangenehm. Gewundert habe ich mich dann aber doch noch, wo war denn der sonst übliche Stützpunkt für Getränke, Müsliriegel & Co. am Fuße der Breitnauer Windkraftanlage geblieben? Ein paar hundert Meter weiter klärte sich die Frage auf: die gesamte Helfer-Mannschaft hatte mit ihrem Equipment einen trockenen Unterstand beim naheliegenden Bauernhof gefunden!
Für besonders bedürftige (!) Nordic-Walker, so wie z. B. mich, wurde dort sogar auf Wunsch eine Kostprobe der hochprozentigen Schwarzwald-Erzeugnisse bereit gehalten. Deren ungeahnte Wirkung zeigte sich alsbald, es kam nämlich etwas die Sonne heraus.

Die sonst am Zieleinlauf übliche Jubelschar, so auch die anderen zwei aus Kelkheim, hatte sich allerdings bereits in der Kultur- und Sporthalle eingefunden. Nach erfolgter Umkleidung bzw. Trockenlegung am Auto stürmte ich auch mit Hunger und Durst dort hinein.
Es gab wie immer Leckeres vom Charly und herrliche, hausgebackene Schwarzwälder Torten! Auch war uns mal wieder die Tombola-Fee etwas hold. Insgesamt war es also wieder einmal eine gelungene Veranstaltung.

Der Erfolg gibt ihr Recht: Sie hat sich in Deutschland behauptet, im Gegensatz zu einigen anderen, die mittlerweile schon wieder eingestellt wurden. Neben den ansprechenden Naturerlebnissen soll hier vor allem auch der Einsatz der vielen freiwilligen Helfer und die Unterstützung der Einwohner gewürdigt werden. Finanzielle Überschüsse der Veranstaltung werden bei der Skizunft Breitnau für die Förderung der Jugendarbeit eingesetzt, vielleicht auch für zukünftige Sieger in den Nordischen Ski-Disziplinen?
Leider war es aber in der Woche danach viel zu nass für die angedachten Radeltouren der zwei noch ausharrenden Kelkheimer, so dass mehrere Wanderungen zum Teil nur mit Regenschirm unternommen werden konnten.
Abschließend meine Bitte an alle Skiclub-Walker und Trail-Runner: Vom 24. bis 25. Juni 2017 lädt Euch die Skizunft Breitnau zum nunmehr schon 13. Nordic-Walking-Gipfel sowie 8. X-Trail-Run ein! Kommt bitte zahlreich mit in den Schwarzwald!

Klaus Boschann

Bergläufe schließen die Rollskisaison 2016 ab

Je näher der Herbst rückt, desto eher interessieren sich die Rollskiläufer hierzulande fürs steile Gelände. Dann werden die Rollski für die klassische Technik geprüft, nochmal fit gemacht und es geht darum, möglichst schnell viele Höhenmeter zu überwinden. Mehrere Veranstaltungen dieser Art stehen jedes Jahr im Rennkalender, die meisten mit einer beachtlichen Tradition.
Bereits zum 16. Mal veranstaltete der Skiverband Rheinhessen seine Rheinland-Pfalz-Bergmeisterschaft in Boppard am Rhein, mitten im UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal. Das ist garantiert kein Wintersportort, aber Höhenmeter gibt's am Rhein allemal, wie jeder weiß, der schon mal den Rheinsteig gewandert ist. In Boppard geht es über 350 Höhenmeter und 5,5 km bis hinauf auf die Höhen des Hunsrücks.

Erschöpfung im Ziel des Bopparder Rollski Berglaufs

Mit uns – aber sicher!

Audi

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

göthling Autohaus

Autohaus Göthling GmbH
www.goethling-kelkheim.de

kaufmann.

Autohaus Kaufmann GmbH
www.kaufmann-hofheim.de

ŠKODA

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

Göthling & Kaufmann

Auch für die Rollskiläufer des SCK ist Boppard immer am ersten Samstag im September eine Reise wert: In diesem Jahr hatten sich Günther Cellarius, SCK Sportwart nordisch Bernhard Döring und Holger Weiß auf den relativ kurzen Weg gemacht, um die Form zu testen. Das Besondere am Bopparder Rennen ist: Im Gegensatz zu den meisten anderen Rollskiwettkämpfen wird auf einheitlichen Rollski gelaufen, die vom Veranstalter gestellt werden. Für viele Teilnehmer bedeutet es eine große Umstellung, vom vertrauten Sportgerät auf die relativ wenig verbreiteten, recht langsamen und dazu mit 850 mm recht langen „Geräte" umzusteigen. Der Vorteil dieser Regel ist aber, dass es keine Vor- oder Nachteile aufgrund von schnelleren oder langsameren Rollen gibt und „echte" Vergleichbarkeit von Zeiten ermöglicht wird. Selbstverständlich wird in Boppard die Landesstraße 207 zur Freude der Rollskiläufer (und zum Ärger vieler Motorradfahrer!) für den Durchgangsverkehr gesperrt.

Boppard zeichnet sich außerdem dadurch aus, dass meistens schönes Wetter herrscht. Auch 2016 war die Bekleidungsfrage schnell geklärt. Alle mehr als 40 Teilnehmer konnten ihren kurzen (und leichten) Renndress wählen. Am Berg zählt bekanntlich jedes Gramm.

Das warme Wetter macht Kaltgetränke sehr begehrt

Günther Cellarius hat es geschafft

Selbstverständlich können Rollski-Rennen nicht mit den Teilnehmerzahlen von Cityläufen aufwarten, trotzdem wurde auch in Boppard großer Sport geboten: Weltcup-Teilnehmerin und Nationalmanschaftsmitglied Tina Willert vom SV Lützel beispielsweise trat sowohl im kurzen Damenrennen über 2,5 km wie auch im Hauptlauf über 5,5 km an und siegte beides Mal souverän.
Herren-Gesamtsieger Tobias Rath vom SC Speyer lieferte mit 22:36 Minuten Laufzeit über die lange Strecke eine tolle Zeit ab.

Und natürlich schlugen sich auch die Skiclub-Teilnehmer einmal mehr beachtlich: Bernhard Döring (32:43) und Günther Cellarius (34:13) landeten in der Klasse H61 einen Doppelsieg, Holger Weiß (29:29) belegte in der Klasse H51 den dritten Platz. Und bei der Siegerehrung offenbarte sich einmal mehr eine weitere Besonderheit der Bopparder Veranstaltung und definitiv ein Pluspunkt gegenüber anderen Veranstaltungen: Die Geehrten erhielten jeweils, typisch für Rheinhessen, eine Flasche Wein – und das zuzüglich zu einer gut organisierten, kleinen, aber feinen Veranstaltung.

Thomas Bing schiebt dem Streckenrekord und dem Meistertitel entgegen

Bernhard Döring beim Überholvorgang im Steilstück

Jan Ullbrich (TGV Schotten, Nr. 119) dynamisch im Anstieg

Holger Weiß musste ganz schön beißen

Im thüringischen Ruhla fanden fünf Wochen später die Deutschen Meisterschaften im Rollski-Berglauf in der klassischen Technik statt. Auch diese Veranstaltung hat Tradition. Sie wurde 2016 zum 14. Mal ausgetragen, zum wiederholten Mal als Deutsche Meisterschaft. Auch hier war der SCK in diesem Jahr mit zwei Läufern vertreten: Bernhard Döring und Holger Weiß. Das Tolle für uns Flachlandtiroler: Wegen der Nähe zum Thüringer Wintersportzentrum Oberhof nehmen regelmäßig auch Spitzensportler die 8,5 km lange Strecke unter die Räder und man kann mal sehen, wie die Profis mit einem solchen Berg umgehen.

Auch in Ruhla wird die Straße für die Dauer des Wettkampfs gesperrt. Zudem sind Zuschauer zahlreich vertreten und verleihen je nach Gusto der Läufer zusätzlichen Schwung oder geben Anlass zur Bescheidenheit. Ruhla ist in allem eine Nummer größer als Boppard, und es ist noch perfekter organisiert. So standen insgesamt 113 Damen und Herren aus den allermeisten deutschen Ski-Landesverbänden am Start zur langen Strecke. Insgesamt 14 Schüler, Damen und die Herren ab 70 nahmen ein verkürztes 4,5 km-Teilstück in Angriff.

Die Strecke in Ruhla ist unrhythmisch, steilere und etwas flachere Passagen wechseln sich ab, ebenso wie die Langlauftechnik: Wenig Diagonalstil muss sich mit viel Doppelstock-Schieben in der richtigen Dosierung mischen. Außerdem braucht es ca. fünf Kilometer ab dem Start, bis das steilste Stück kommt und das Rennen richtig losgeht. Bei falscher Renneinteilung ist der gemeine Rollskiläufer aber schon kaputt, bevor die Schlüsselstelle kommt...

Im Gegensatz zum Rennen in Boppard war in Ruhla (wieder) lange Kleidung angesagt, es herrschte zwar kein Frost (wie 2015), trotzdem war es empfindlich kühl, als die Läufer aus dem Shuttlebus stiegen, der sie zum Start brachte. Im Rennen zeigten dann die Kaderläufer des Deutschen Skiverbandes ihre Klasse: Thomas Bing setzte sich in neuer Streckenrekordzeit von 23:43 Minuten vor seinem Nationalmannschaftskollegen Marius Cebulla (25:18) durch. Den alten Streckenrekord hatte in 2012 Axel Teichmann aufgestellt, ehemaliger Weltmeister und Weltcup-Gesamtsieger. Fast noch höher zu bewerten als der Streckenrekord war die Laufzeit der neuen deutschen Berglauf-Meisterin bei den Damen: Victoria Carl, ehemalige Juniorenweltmeisterin und neue Langlauf-Hoffnung des DSV benötigte lediglich 27:04 Minuten und erreichte damit insgesamt als achte aller Teilnehmer das Ziel auf dem Rennsteig, übrigens dicht gefolgt von Martin Gillessen (TuWi Adenau, Eifel), der im Rhein-Main-Gebiet wohnt und uns gelegentlich beim dienstäglichen SCK-Rollski-Training die Ehre gibt.

Schnellster Hesse bei den deutschen Meisterschaften war übrigens einmal mehr Heinrich Hau vom SC Lanzenhain (28:11) nur zwei Zehntelsekunden vor seinem Vereinskollegen Michael Henning. Jan Ullbrich vom TGV Schotten erkämpfte sich in tollen 31:40 Minuten einen Platz auf dem Siegerpodest der H51 und wurde damit Dritter dieser Klasse. Die SCK-Teilnehmer konnten ebenfalls sehr zufrieden mit ihrem Abschneiden sein. Bernhard Döring (37:57) erreichte in der Altersklasse H66 den beachtlichen fünften Platz. Holger Weiß wurde in 34:17 Minuten Siebter der H51. Für SCK-Sportwart nordisch Bernhard Döring war der Tag damit keineswegs beendet: Als Beauftragter des Deutschen Skiverbandes für den Rollskisport hatte er auch bei der Siegerehrung alle Hände voll zu tun, bzw. er musste alle Siegerhände schütteln: In der besonderen wintersportlichen Atmosphäre im Auslauf der gleich drei Sprungschanzen von Ruhla eine reizvolle Aufgabe.

Holger Weiß

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

Laufsportabteilung – das ganze Jahr unterwegs

Wie bekannt, geht die Saison der SCK-Laufabteilung von der Winterlaufserie in Lorsbach nahtlos und ohne Pause direkt in die Frühlings- und Sommerläufe über. Wir sind das ganze Jahr über aktiv. Was Wettkämpfe angeht, unterstützen wir immer die Laufvereine in unserer Region in nachbarschaftlicher Art und Weise bei ihren jeweiligen Laufveranstaltungen und sind somit in Lorsbach, Eppstein, Rambach, Schwalbach, Hofheim, Niedernhausen und einigen anderen mit vielen Läuferinnen und Läufern bei den jeweiligen Wettkämpfen dabei. Bei unseren Trainingsaktivitäten werden wir nach wie vor von Sportlerinnen und Sportlern der TuS Hornau begleitet. Hier hat sich eine tolle Gemeinschaft gebildet, die nach einem Lauf auch gerne mal bei einem der Teinehmer zu Hause einkehrt, um dort bei ausgezeichneter Bewirtung das Training in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen. Unser diesjähriges Highlight war erst kürzlich die Teilnahme am 20. Köln-Marathon wo Gabi, Thorsten und Michael beim Halbmarathon antraten.

Bei angenehmen Temperaturen ging es um 8.30h auf die 21,1 km lange Strecke und vor einer tollen Kulisse, begleitet von zahlreichen Zuschauern und fantastischen Bands, kamen alle drei mit hervorragenden Zeiten ins Ziel.

Was unsere neue eigene Laufveranstaltung angeht, so ist das komplette Orga-Team schon jetzt wieder mit den Vorbereitungen für den 2. Staufenlauf des Skiclub Kelkheim beschäftigt: Am 22.04.2017 geht es in Kelkheim wieder um gute Zeiten auf mehreren Strecken, vor allem aber um den Spaß am Laufen.

Michael Herrenleben

Staufenlauf ermöglicht große Spende für die ARQUE

Die Arbeit hat sich gleich doppelt gelohnt: Nicht nur gelang beim Staufenlauf die erfolgreiche Premiere für einen schönen Frühlingswaldlauf im Kelkheimer Forst, es kamen auch über 2.000 Euro Überschuss zustande, die das Organisationsteam und der Vorstand des Skiclubs an den zweiten Vorsitzenden der ARQUE, Michael Lederer, überreichten. Wie viele wissen, steht die Abkürzung ARQUE für „Arbeitsgemeinschaft für Querschnittgelähmte mit Spina Bifida“ und ist ein Selbsthilfeverein von und für Menschen mit dieser seltenen Rückenmarkserkrankung und auch für deren Angehörige.

Die ARQUE kümmert sich seit 1979 darum, insbesondere Kindern und Jugendlichen mit angeborener Querschnittslähmung ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen und unterstützt dabei immer auch die Angehörigen. Der Skiclub wiederum unterstützt die ARQUE bereits seit vielen Jahren, sei es mit Spenden, aber auch mit handfester Hilfeleistung z.B. beim traditionellen Arquelauf, der im November von Kelkheim nach Mainz stattfindet.

Die Premiere des Staufenlaufs im April hatte trotz anfänglich eher schlechten Wetters zahlreiche Läufer nach Kelkheim gelockt und ihnen auf verschiedenen Strecken rund um den Staufen einiges abverlangt. Bereits gleich nach der Veranstaltung hatte der Skiclub ein positives Fazit gezogen, das durch die Möglichkeit einer großzügigen Spende im Sommer sogar noch aufgewertet werden konnte. Beigetragen zu dem schönen Erfolg haben neben den Organisatoren um Lauftreff-Chef Michael Herrenleben auch regionale Sponsoren und das exorbitante SCK-Kuchenbüffet.

Da kann man nur sagen: Weiter so! Die Ausgabe Zwei des Kelkheimer Staufenlaufs ist ja auch, wie man hört, bereits in der Vorbereitung. Es geht los, wenn die Bäume wieder frisches Grün tragen!

Holger Weiß

35. Frankfurt-Marathon

„Generationen-Lauf“ als Marathon-Staffel

Ein Traumtag für den Laufsport: Bei strahlendem Sonnenschein und einer idealen Lauftemperatur von bis zu 14 Grad wagten sich am 30.Oktober beim 35. Frankfurt-Marathon 15.850 Laufwillige auf die Strecke von 42,195 km. Vor rund einer halben Million Zuschauern liefen zudem nahezu 8.000 Läufer in fast 2.000 Staffeln. An den immer beliebter werdenden Staffelläufen beteiligten sich auch in diesem Jahr wieder unsere „Ski-Oldies“. Und das zum sechsten Mal in Folge!

Eines war allerdings diesmal anders: Eigentlich passte diesmal der ansonsten originelle Name nicht so recht. Warum?

Weil es das gab, was man sich immer im Skiclub wünscht: eine Verjüngung. Im Grunde genommen hatte das Quartett eine ideale Altersspanne für einen „Generationen-Lauf“: Felix Beutner 28, Gabriele Hessemer 55, Horst Barthel 78 und Hubert Leitermann 82 Jahre.

Ein großer Stadtmarathon hat bekanntlich zwei sehr unterschiedliche Gesichter: Da ist einmal die Elite, die im Licht des öffentlichen Interesses steht. Was die Profis leisten, ist spektakulär und findet Eingang in die Geschichtsbücher. Geschichten, die das Leben schreibt, kommen aber weit eher aus der großen Zahl der Breitensportler.

Zunächst ein Wort zu den Spitzenzeiten: In 2:06:48 Stunden kam der Kenianer Mark Korir vor zweien seiner Landsleute als Sieger ins Ziel in der Festhalle, verpasste damit aber einen Streckenrekord. Schnellste bei den Frauen war mit einer Zeit von 2:25:27 Stunden die Äthiopierin Mamitu Daska, die sich allerdings nur mit 15 Sekunden Vorsprung vor der Zweiten ins Ziel retten konnte. Die zweite Frau heißt Fate Tola und ist eine Deutsche mit äthiopischen Wurzeln. Sie ließ sich zugleich als Deutsche Marathon-Meisterin feiern.

Aber der älteste deutsche Stadtmarathon war schon immer auch ein stimmungsvolles Fest des Breitensports.

Wer es noch nicht erlebt hat, dem sei gesagt, dass es ein wundervolles Gefühl ist, mit einem Heer von Gleichgesinnten durch die Frankfurter Altstadt, über den Main nach Sachsenhausen und Niederrad und von dort über die Schwanheimer Brücke nach Höchst und Nied zurück zur Festhalle zu laufen.

Man taucht gleichsam ein in eine Welt in Laufschuhen. Läufer aus 104 Nationen waren diesmal gemeinsam unterwegs. Die stärksten Laufgemeinschaften hinter den Deutschen bildeten die Franzosen (589) und die Briten(360), Grönland war hingegen mit nur einem Läufer vertreten. Labsal für die Läuferseelen waren wieder die Musikgruppen, die mit Pauken und Trompeten Rhythmus in die müden Beine hämmerten. Dabei brauchten die vielen fleißigen Bläser genauso viel Luft wie die Läufer.

„Atemlos“ war nur angesagt, wenn immer wieder einmal der heiß geliebte Gassenhauer von Helene Fischer für Stimmung sorgte. Ernsthaft atemlos war allerdings nur ein Läufer, der bei Kilometer 39 in der Nähe der Hauptwache wegen einer Herzschwäche zusammenbrach und für den jede Hilfe zu spät kam. Seit 35 Jahren war es der erste Tote beim Frankfurt-Marathon.

In der Skiclub-Staffel fühlten sich alle gesund und gut vorbereitet. Auf dem Foto von Manfred Hessemer präsentiert sich das Quartett in bester Laune.

Gemeinsam wurde die Startläuferin Gabriele mit der Startnummer S 185 A vor der Festhalle in Position gebracht. Die „wilde Gabi“, sonst bekannt für ihr Temperament, wusste sich zu zügeln und lief mit einer Bekannten, die sich mit Kopfschmerzen plagte.

Damit konnte sie sich ihren Streckenabschnitt klug einteilen, der immerhin fast 13 km lang war und durch die engen Gassen der Altstadt führte.

Ihre Wünsche erfüllen wir auch gern in unseren neu konzipierten Geschäftsräumen in Kelkheim!

Optik & Akustik

Frankenallee 22 · 65779 Kelkheim · Tel.: 06195 / 5405 – Hauptstraße 59 · 65719 Hofheim · Tel.: 06192 / 6644

UFER

Bestens motiviert war sie zudem noch vom Kölner Halbmarathon, den sie am 2.Oktober gemeinsam mit Laufkollegen vom Skiclub erfolgreich bewältigt hatte.
Siehe dazu Beitrag Seite 23.
An der ersten Wechselstelle in der Nähe der Konstablerwache übergab Gabriele das „ Staffelholz“, ein Klebeband mit Chip, an Horst Barthel. Der von Jugend an leidenschaftliche Tennisspieler hatte sich als Spätberufener zu seinem 75.Geburtstag einen vollen Marathon gegönnt und gehört ansonsten zur Stammbesetzung der Ski-Oldies. Diesmal betrug seine Strecke nur sieben Kilometer, die er aber allein schon deswegen in recht guter Zeit bewältigte, weil er sich anschließend noch Angelique Kerber beim WTA-Finale in Singapur ansehen wollte. Zum Sieg konnte er ihr an diesem Tag freilich nicht verhelfen.
An der zweiten Wechselstelle in der Bürostadt Niederrad konnte sich als dritter Staffelläufer Hubert den Transponder um die Wade binden. Er ist mit 14 erfolgreichen Einzel-Teilnahmen und der „ewigen“ Startnummer 190 Mitglied im angesehenen Frankfurt-Marathon-Club. Mit seinen inzwischen 82 Jahren hat er naturgemäß eine Vorliebe für die Staffel. Er ist deshalb in den letzten sechs Jahren nicht nur bei den „Ski-Oldies“ mitgelaufen, sondern hat auch die Rolle des Initiators übernommen. Auf seiner fast zehn Kilometer langen Strecke von Niederrad nach Nied überholte er nicht wenige Läufer, die sich über die volle Distanz von 42 km kämpften. Vielen sah man an: Marathon ist kein reiner Spaß, sondern eine persönliche Herausforderung nach der Devise: Erst der Kampf, dann der Sieg. Hubert konnte dagegen die Volksfeststimmung in Alt-Schwanheim genießen, die Überquerung des Mains an der Schwanheimer Brücke und das Multikulti-Ambiente in Höchst.

Kurz vor Höchst kam ihm Armin Beutner auf dem Mountain Bike entgegen, um ihn anzufeuern und für Felix Späherdienste zu leisten. Felix übernahm an der dritten Wechselstelle in Nied den Part des Schlussläufers.
Schön, dass Mutter Andrea und Schwester Britta dorthin mitgekommen waren, um der SCK-Staffel praktischen und moralischen Rückhalt zu geben, so wie das auch schon vorher Elfie Barthel und Manfred Hessemer getan hatten. Das half enorm.
Wie nach dem Genuss von Red Bull wuchsen unserem Jungtalent die Flügel und trugen ihn über die fast 14 km lange Strecke in persönlicher Rekordzeit zum Ziel.
Im Einlaufkanal vor der Festhalle lauerten die anderen Drei und in wildem Schlussspurt ging‘s dann zu viert über den roten Teppich. Die gesamte Laufzeit von 4:35 Stunden schien am Ende durchaus angemessen für eine „Generationen-Staffel“, die Läufer zwischen 28 und 82 Jahren zu einem harmonischen Gemeinschaftserlebnis zusammenbringt.

Hubert Leitermann

HORNAUER APOTHEKE

Wir beraten Sie gern zu Ihren Arzneimitteln, aber wussten Sie auch, dass wir ...

- ✔ zertifiziert sind?
- ✔ uns auf dem Gebiet der Homöopathie und der Schüßler-Salze spezialisiert haben?
- ✔ Ihnen Ihre individuelle Bachblüten-Mischung herstellen?
- ✔ Ihnen Kompressionsstrümpfe anmessen und anfertigen lassen?
- ✔ Pari-Inhaliergeräte, Babywaagen und elektrische Milchpumpen verleihen?
- ✔ Ihnen Blutdruck, Blutzucker und Gesamtcholesterin messen können?
- ✔ Ihnen Fragen zur Ihrer Diabeteserkrankung gern beantworten können?
- ✔ regelmäßige Aktionen durchführen?
- ✔ Ihnen Ihre persönliche Kundenkarte anbieten können? Neben vielen Vorteilen erhalten Sie 3 % Sofortrabatt auf Nichtarzneimittel.
- ✔ Ihnen Ihre Arzneimittel im Krankheitsfall nach Hause liefern?

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

BeTr

Frühjahrsauftakt zur Nordic Walking- und Waldlaufsaison am 19. März 2016. Wegen des wenig frühlingshaften Wetters fand nur eine gut überschaubare Anzahl von Teilnehmern den Weg zum Treff am Schwimmbad Kelkheim.

Nach einer moderaten Wanderung gemütlicher Nachmittag am 1. Mai auf der Schwimmbadwiese.

Begegnung in luftiger Höhe!

Skiclub-Mitglieder trifft man überall, das haben auch Gitta und Günther Cellarius und Sonja und Axel Detels erlebt. Unabhängig voneinander hatten beide Ehepaare beschlossen, das Kaiserwetter in den Alpen zu nutzen, um die Zugspitze zu besteigen. Von der Bergstation der Ehrwalder Almbahn ging es über das Gatterl (Grenztür auf 2024 m zwischen D und AT) zur Knorrhütte. Gerade hatten sich die Detels eine Erfrischung bestellt, da gab es plötzlich ein überraschendes „Da sind ja Kelkheimer vom Skiclub“ von den ebenfalls ankommenden beiden Cellarius. In fröhlicher Runde folgte dann einen reger Austausch über die schöne Bergtour bis zum Gipfel, den alle nach fast 7 Stunden geschlaucht aber glücklich erreichten.

Sonja Detels

Nordic Walking, einmal woanders

Am 14.8. am Rheinsteig, von Lorch nach Kaub, 15 km auf dem Höhenweg bei 28 Grad und gleißendem Sonnenschein. Mit dabei waren Beverley, Melanie, Ulli und Anne.

Die Nordic Walking Gruppe am Samstagnachmittag ist meistens abseits der breiten Forstwege unterwegs.
Hier geht ein schmaler Pfad durch die blühenden Ginster-Büsche. Anlass für eine Fotopause.

Sonja Detels

Oktoberfest im September
Auch beim Skiclub findet im September ein „Oktoberfest“ statt. Getränke gemäß unserem Dauerangebot im Clubraum. Einige Besucher ließen ihr original Souvenir-Maß von der Wies´n mal zum zünftigen Feiern „mitgehen“.

Jahreshauptversammlung
Am 11.11.2016 um 20.15 Uhr eröffnete der Vorsitzende des SCK Alfred Herrmann die Jahreshauptversammlung als außerodentliche Mitgliederversammlung. Satzungsgemäß wurde dazu eingeladen, es gab keine Mitgliederanträge, so begann er mit seinem Bericht über das Geschäftsjahr 2015/2016. Die Mitgliederzahl ist über Jahre stabil geblieben (z. Z. 404 Erwachsene und 90 Jugendliche). Einen positiven Rückblick gab es über die Veranstaltungen, Beispiele dazu: Winterfest, Sommerfest, Plaudertreff, Unterstützung des ARQUE-Lauf, Staufenlauf (organisiert vom SCK), Hallentraining, Softgymnastik, Wasserskiwochenende, Nordic-Walking, usw. usw. (siehe dazu die Berichte in dieser PP). Es folgten die Berichte der Sportwarte Alpin (Michael Leibssle, wurde verlesen), Nordisch (Bernhard Döring), des Jugendwartes (Martin Geyer) und des Kassenwartes Dr. Kurt Kroneberger. Die Kassenprüfer Gerlinde Münch und Rolf Kümmel bestätigten eine fehlerfreie und vorbildliche Kassenführung. Die Versammlung wählte Anne Kaiser als stellvertretende Vorsitzende, Dr. Kurt Kroneberger als Kassenwart für weitere zwei Jahre und Manfred Jansohn und Hans Schell für das laufende und nächste Geschäftsjahr als Kassenprüfer. Die Versammlung wurde um 21.50 Uhr beendet.

Bernd Tränkner

Mitglieder

Neue SCK Mitglieder

Wir begrüßen seit Erscheinen unserer letzten Pistenpost folgende neue Mitglieder: Achim Beer, Barbara Cezanne, Charlotte Crawford, Marianne und Erwin Graf, Hanna und Michaela Hessedenz, Simone, Tamir, Dana und Liam Levi, Elisa und Marius Müller-Rohde.
Der aktuelle Mitgliederstand unseres Skiclub Kelkheim im November 2016 beträgt 498 Mitglieder (im Mai 2016 waren es 508 Mitglieder).

Irene Kilp

Wer kennt sie nicht im Verein?
Skiclub-Urgestein Uschi Dannenmann wurde 75

Glückwünsche, Dank und große Anerkennung für alles, was sie im Skiclub bisher geleistet hat, überbrachten SCK-Vorsitzender Alfred Herrmann und Reiner Kretzschmar, Gründungsmitglied und langjähriger Stellvertretender bzw. Vorsitzender des Skiclubs.

Uschi Dannenmann war von Anfang an dabei und hat als Gründungsmitglied seit 1973 die Aufbaujahre des SCK mitgestaltet. 1975 übernahm sie für zwölf Jahre das Amt der Schriftführerin. Auch sportlich war sie gleich in allen Bereichen mit dabei – und sie ist es noch heute: Alpinski, Skilanglauf, Hallentraining, Waldlauf, Nordic Walking machen ihr noch immer Spaß. Der Skiclub ist aus ihrem Leben nicht wegzudenken. Als frühere Sekretärin im ehemaligen Forschungszentrum der VARTA Batterie AG macht es ihr auch heute noch großen Spaß, jede Ausgabe unserer Pistenpost am Ende Korrektur zu lesen und darüber hinaus auch für den Vorstand die Beteiligung beim SCK-Hallentraining zu dokumentieren.
Nochmals Dank und Anerkennung für ihr vorbildliches Engagement.

Alfred Herrmann

SCK-Vereinskleidung – Restposten zum Verkauf
Es können auch noch Teile nachbestellt werden!

Das Bestellformular ist nicht mehr auf der Homepage.
Wer interessiert ist, bitte direkt anrufen bei:
Anne Kaiser Tel. Nr.: 0 61 95 / 41 18 Mobil 01 629 204 995
E-Mail: kaiserannemarie1@t-online.de

Kapuzenjacke in rot.
Aus atmungsaktivem Material, wärmendes Microfleece auf der Innenseite. Bonded-Polyester-Jersey. Leichte Taillierung bei den Damenmodellen.

Trainingshose in schwarz.
Ebenso aus atmungsaktivem Material. Polyester-Twill, Innenfutter: Polyester-Mesh

Polohemd in weiß mit schwarz/roter Applikation. Das atmungsaktive Material gewährleistet eine hohe Luftzirkulation und ein trockenes Körpergefühl. Leichte Taillierung bei den Damenmodellen.

Größen Jacken und Hosen	**Größen Polohemd**
Frauen: 34, 36, 38, 40, 42, 44	Frauen: 34/36, 38/40, 42/44
Herren: S, M, L, XL, XXL, 3XI, 4XI	Herren: S, M, L, XL, XXL, 3XI, 4XI

Netto-Preis für SCK-Mitglieder	Damen/Herren
Jacke	40,00 €
Hose	25,00 €
Polohemd	20,00 €

Wir sind traurig ...

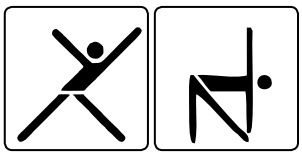
Ein dem Verein immer treu gebliebenes Herz hat aufgehört zu schlagen. Nur wenige Tage nach ihrem 81. Geburtstag verstarb unser langjähriges Mitglied

Ursula Tietze

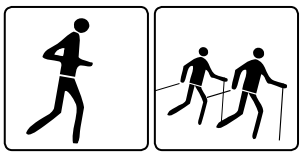
1978 war sie gemeinsam mit ihrem leider schon allzu früh verstorbenen Ehemann Heribert in den Verein eingetreten. Heribert war über mehrere Jahre hinweg mit der Organisation von Touren und Wanderungen für den SCK beauftragt. Sein größtes Projekt war, unter kräftiger Mithilfe von „Uschi“, die Organisation des Großwandertages des Hessischen Skiverbandes 1988 in Kelkheim.
Wir werden Uschi Titze in ehrenvoller Erinnerung behalten.

Für Mitgliedschaft und Vorstand
Alfred Herrmann

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 mittwochs in der Schulturnhalle Sindlinger Wiesen
„Individual-Soft“-Gymnastik von 19 - 20 Uhr, Skigymnastik, Konditions- und Krafttraining für Erwachsene ab 20 Uhr bis 21.30 Uhr, ggf. mit kleinen Spielen. Ballsport entfällt ab der Sommerpause wegen Teilnehmermangel. Kein Training während der Schulferien!



Nordic-Walking und Lauftraining am Schwimmbad Kelkheim (Treff am Vereinsheim)
Dienstags und donnerstags 8.30 bis 9.30 Uhr und donnerstags von 19 bis 20 Uhr, sowie samstags von 16.30 bis 18 Uhr, (während der Winterzeit von 15.30 bis 17.00 Uhr) Lauftraining sonntags 10 Uhr nach Vereinbarung.

Skiroller- und Skike-Training dienstags 18.30 bzw. 19 Uhr
1. Treffpunkt dienstags 19 Uhr (MEWZ) Friedberger Landstraße in Frankfurt zwischen Unfallkrankenhaus und Abzweig Bad Vilbel-Heilsberg, Kontakt: B. Döring, Tel.: 069/51 53 95
2. Treffpunkt Kelkheim, dienstags 18.30 Uhr, Parkplatz hinter dem Hauptfriedhof, Einfahrt Schmiehbachtal, Kontakt: A. Kaiser, Tel.: 0 61 95/41 18
3. Treffpunkt Rollski-Berglauf-Training im Köpperner Tal – donnerstags, nach vorheriger Absprache, Zufahrt zum BW-Depot, Kontakt: B. Döring, Tel.: 069/51 53 95

SCK-Jahreshauptversammlung am 11. November 20 Uhr – Altes Rathaus Münster

SCK-Winterfest am Samstag, dem 26. November – 19 Uhr im Hof Gimbach

Kelkheimer Weihnachtsmarkt vom 2. bis 4. Dezember – Stadtmitte

Eislaufen in der Eissporthalle Frankfurt am 3. Dezember
Treffpunkt 13 Uhr am Eingang der Halle, Kontakt: Martin Geyer, Tel.: 0 61 95/67 59 80
Besinnlicher Ausklang auf dem Kelkheimer Weihnachtsmarkt
Altenativ Termin: 4. Dezember je nach Laufplan Eissporthalle bzw. Teilnehmeranzahl

Badminton spielen am 29. Januar – 11 bis 14 Uhr im Sportpark am Kloster
Anmeldeschluss 22. Januar 2017, Anmeldungen an Sandra Passarge, Tel.: 0 61 98/25 06
E-Mail: sandra.passarge@skiclub-kelkheim.de

Trainingsreisen 2017

7. bis 14. Januar 2017 – Skilanglaufwoche in der Ramsau am Dachstein
Kontakt: Alfred Herrmann, Tel.: 0 61 95/33 55

31.12. 2016 bis 7. Januar 2017 – Familienfahrt ins Top Skigebiet der Schweiz! Flims/LAAX
Kontakt: Simone Henties, Tel.: 0 61 95/97 52 32, E-Mail: info@henties.eu
und Alexander Solzer, Tel.: 0 64 32/91 39 777, E-Mail: alexander.solzer@skiclub-kelkheim.de

1. bis 8. Januar 2017 – Fam-Edition: Trainingsfahrt für Kinder, Jugend und Familien
Sportwelt Amadé, Jugendsporthotel Bachlehen, Radstad

12. bis 19. März 2017 – 24. Ski-to-Tal Trainingsfahrt für Erwachsene
nach Mittersill Hotel Wieser, Skigebiet Kitzbühel/Kirchberg

1. bis 8. April 2017 – SnowXXpress Trainingsfahrt für Kinder, Jugendl. und Familie
Zillertal, Hotel Eberleiten
Kontakt für Sportwelt Amadé, Mittersill und Zillertal:
Melitta + Michael Leibssle, Tel.: 069/47 94 21 oder 0172 7777313

mainova

Unsere Energie bewegt Rhein-Main.

Als Partner der Region geben wir den Menschen mehr als günstige Energie: Wir engagieren uns für ein Miteinander geprägt von Fairness und Teamgeist. Zum Beispiel durch die gezielte Förderung des Breiten- und Vereinssports. Für gesundes Leben und sozialen Zusammenhalt in einer aktiven Region.

Mehr Schwung: www.mainova.de