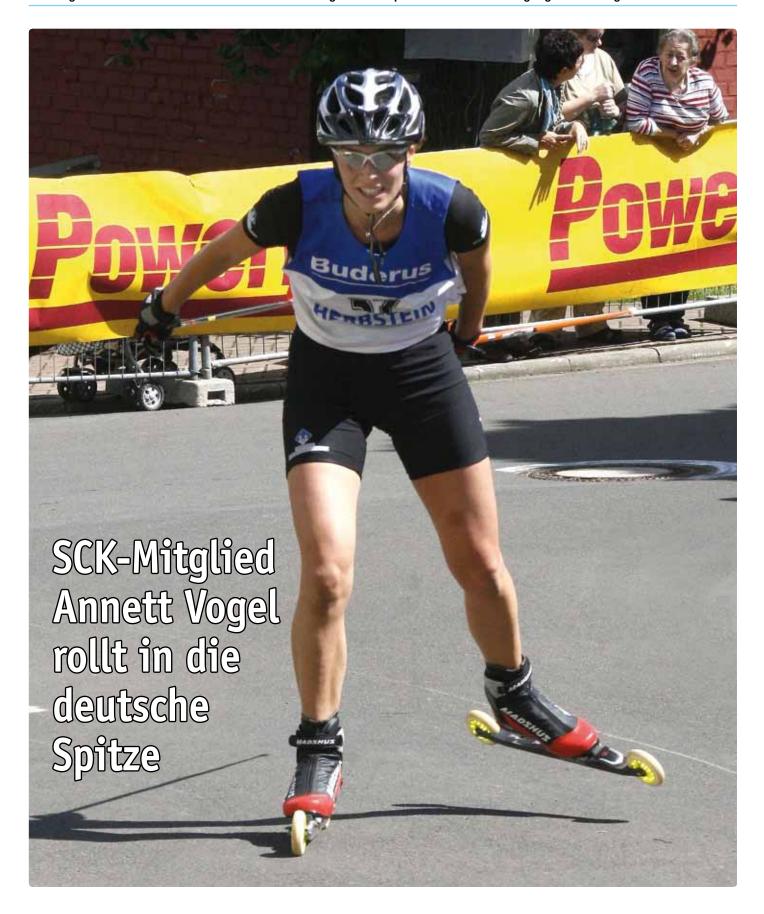
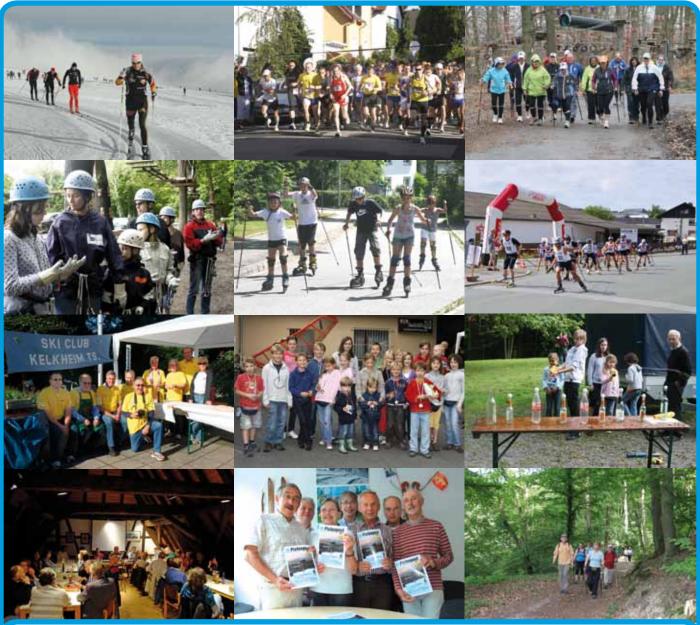
Ex Pistenpost

Herausgeber: Skiclub Kelkheim e. V. - Verein zur Pflege des Skisports

36. Jahrgang 101. Ausgabe November 2010





Impressum

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



Die nächste Pistenpost-Ausgabe wird im Mai 2011 vorbereitet und Anfang Juni gedruckt. Wir freuen uns auch über Ihre **Beiträge**, **Bilder** und **Anzeigen**. Bitte senden Sie diese, gern auch per Email, bis **20. Mai 2011** an die Redaktion (ulrich.kaiser@skiclub-kelkheim.de). Bitte auch Anschriften-Änderungen, Email-Adressen, Bankverbindungen, Vermählungen, Geburten und Adressen von potentiellen neuen Mitgliedern mitteilen.

Vielen Dank – die Redaktion

Fotos: N. Anthes, B. Döring, M. Felgenhauer, A. Herrmann, P. Hillebrecht, M. Landsknecht, S. Malter, B. Tränkner, D. Vogel u.a.

Druck: digitální tisk LUKY Pražská 135 – CZ-54101 Trutnov

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

Bitte beachten Sie folgende Anzeigen

Autohaus Seidler Seite 33, Frankfurter Volksbank Seite 35, Kfz-Service B. Mohr Seite 34, Getränkedienst Port Seite 21, Hof Gimbach Seite 21, Mainova U 3, Schreiner Ulrich Kaross Seite 21, Sport Alf's Seite 15, Sport Ehrl Seite 9, Sport Fischer Seite 2, Technigold Seite 33, Ufer Optik Seite 34



Alfreds Schneeball

Liebe Leserinnen und Leser!

Nachdem während der letzten beiden Jahre gewaltige Schneewehen doch recht schwierig zu walzen waren, planiert die schwere Pistenraupe SCK nun wieder recht gleichmäßig den auch wieder dünner rieselnden Neuschnee.

Mit dem Bau der Vereinsräume, den Vertragsverhandlungen mit der Stadt Kelkheim, der Fixierung rechtlicher und organisatorischer Notwendigkeiten, dem Innenausbau, der Einrichtung, dem Umzug und Einlagerung unseres Vereinseigentums aus allen möglichen Lagerstätten und nicht zu vergessen mit der Herausgabe unserer 100. Pistenpost, gab es schon eine ganze Menge zu tun. Neben all dem sind natürlich die routinemäßigen Vereinsangelegenheiten, das Sportangebot und auch unsere geselligen Veranstaltungen nicht zu kurz gekommen.

Das traditionelle Sommer- und Kinderfest auf dem Gelände der Schützengemeinschaft Münster war wieder ein voller Erfolg – trotz sehr niedriger Temperaturen bei Punsch und Jagatee – eine echte "Beachparty". Zu danken dafür ist wiederum dem engagierten Organisationsteam um Claudia Semrau, Michael Leibssle und Mathias Wolf. Gut zu wissen: mit einem engagierten Team im Rücken kann man sich dann auch getrost mal zurücklehnen.



Berichte zu den herausragenden Sommeraktivitäten bilden dann auch wieder den Kern dieser neuen Ausgabe.

Ein moderates Preisangebot aus dem Riesengebirge – unweit der legendären Schneekoppe – ermöglicht auch diesmal wieder eine prächtige Farbausgabe.

Der überwältigende Zuspruch zur 100. Pistenpost mit ihrem historischen Rückblick hat die Redaktion veranlasst, in den nächsten Ausgaben mit Beiträgen zum Wirken ehemaliger Vorsitzender die Historie des Skiclubs weiter zu beleuchten. In einer ersten Betrachtung der Jahre des, für alle die ihn kannten, unvergessenen Gründungsvorsitzenden Heinz Maschke, wollen wir in dieser Ausgabe beginnen. In lockerer Folge werden in Blöcken dann auch unsere Trainerinnen/Trainer und Übungsleiter vorgestellt.

Dies alles erfolgt nicht zuletzt auch wegen eines Ereignisses, das seine Schatten schon jetzt vorauswirft, dem 40jährigen Vereinsjubiläum, das wir in drei Jahren feiern dürfen. Angefangen hatte es einst mit 38 Gründungsmitgliedern, und just im vergangenen August konnten wir unser 500. Mitglied begrüßen, glücklicherweise ein Vertreter der Jugend. Vorstellung und Bericht hierzu in dieser Ausgabe.

Unverkennbar geht es mit großen Schritten auch schon auf den nächsten Winter zu. Das erkennt man daran, im Supermarkt gibt es seit Mitte September endlich wieder diesen süßen Glühweinfusel zu 99 Cent den Liter und dazu Weihnachtskalender, bunt verpacktes Gebäck und Weihnachtsmänner aus unverkauften und eingeschmolzenen Osterhasen. Wer hat sich nicht schon das ganze Jahr in freudiger Erwartung darauf die Nase am Fenster plattgedrückt.

Die Tage sind auch nur noch ein Schatten derer, die sie im Juni einmal waren. Unser Winterfest und unsere Bude auf dem Kelkheimer Weihnachtsmarkt wartet schon bald auf zahlreiche Besucher. Die erste "Weiße Pracht" an unseren kommenden Reisezielen ist hoffentlich wieder das Vorzeichen für SCK-Reisen der Extraklasse in traumhaft schöne Winterlandschaften.

So darf ich eine tolle Saison erhoffen und schon jetzt einen guten Rutsch in das Jahr 2011 wünschen.

Alfred Herrmann Vorsitzender



Zum Titelbild

Annett Vogel ist in Fehrenbach (Franken) aufgewachsen. Wegen ihres früh erkannten Talentes im Ausdauersport wechselte sie nach der Grundschulzeit auf eigenem Wunsch zum Sport-Gymnasium in Oberhof.

Heimweh gehörte in den ersten Wochen und Monaten zum Alltag, der sich aus 50 % Unterricht und 50 % Training gestaltete. Ihr Trainer war Henner Misersky*.

An einzelnen Tagen betrug der Trainingsanteil über 65 %. Entsprechende gute Leistungen bei nationalen und internationalen Wettbewerben waren schließlich die Folge:



nisse. Ab 2000 standen das BWL-Studium in Mannheim und die anschließenden Praktika in verschiedenen Unternehmen im Vordergrund. Auch nach der Familiengründung im Jahre 2006, trieb Annett Vogel weiter regelmäßig Sport, wenn auch im reduzierten Maß und mit der Zeit in Oberhof nicht vergleichbar.

Mit dem "Einstieg" beim SCK im vergangenen Jahr will sie sich nun wieder verstärkt im Ausdauersport engagieren, soweit es der familiäre Rahmen mit zwei Kindern ermöglicht. Daneben ist sie seit einiger Zeit im Verein "Grundschulen in Bewegung" ehren-

amtlich als Geschäftsführerin tätig. Der eingetragene Verein hat sich unter der Schirmherrschaft von Frau Traudel Herrhausen zum Ziel gesetzt, Grundschulkinder an verschiedene Sportarten und an Sportvereine heranzuführen. Im Rahmen des planmäßigen Schulsports und in Verbindung mit den Lehrkräften bringen sich hierbei u. a. Sportwissenschaftler und Diplomsportlehrer ein.

Bernhard Döring

1993 1. Platz, Bundesskispiele
 (12 Jahre / Klassicher Langlauf)
 1997 1. Platz, Alpencup
 (16 Jahre / Klassischer Langlauf)
 1998 2. Platz, Jugend trainiert für Olympia
 (inoffizielle WM / Freie Technik)

Nach dem Abitur folgte dann ein 1-jähriger Englandaufenthalt zur Festigung der englischen Sprachkennt-

*Henner Misersky war bis 1985 Ski-Langlauftrainer der DDR-Mannschaft. Seine Tochter Antje Misersky begann als Langläuferin und errang 1985 bei den Nordischen Skiweltmeisterschaften in Seefeld die Bronzemedaille mit der Staffel der DDR. 1989 konnte sie bereits vor der Grenzöffnung mit dem Biathlon beginnen und gewann bei den Olympischen Winterspielen 1992 in Albertville Gold über 15 km, Silber über 7,5 km und Silber mit der Staffel, sowie 1994 Silber in Lillehammer mit der Staffel. Bei den Weltmeisterschaften 1995 in Antholz gewann sie Gold mit der Staffel. Im Weltcup errang sie drei Siege und vier weitere Podiumsplätze.



Ski und Tennis Fischer

65817 Eppstein-Bremthal \cdot Am Vogelsang 28 Tel.: 061 98/32169 \cdot Handy 017 0322 47 80

Start in die Skisaison 2010/2011

Atomic - Fischer - Head - Salomon - Võiki

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

Unsere Öffnungszeiten im Winter:

Montag bis 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

BeT



Inhalt

Richtigstellung

In einem Beitrag des Herrn Hubert Leitermann in der Pistenpost Nr. 100 wird auf Seite 22 behauptet: "während der Abfahrt des Zuges vom finnischen Lahti zum Feldflugplatz in Tampere sah Alfred mit Schrecken, dass er seine Reisetasche am Bahnsteig stehen gelassen hatte."

Diese Darstellung entspricht nicht den Tatsachen. Richtig ist, es handelte sich:

- um meinen roten Tagesrucksack als Fluggepäck, stehen gelassen unter nicht geklärten Umständen inmitten der Ankunftshalle des Flughafens – nicht eines Feldflughafens von Tampere
- 2. um Reiner Kretzschmars blaue Reisetasche, stehen gelassen durch den Fahrer des Shuttlebusses auf dem Bürgersteig vor dem Flughafen von Tampere
- 3. um meinen Trolli, stehen gelassen während des Umsteigens zwischen Lahti und Tampere auf dem Bahnsteig von Riihimäki und erst bemerkt, während des fahrenden Zuges beim Verstauen der zahlreichen Gepäckstücke von vier Personen.

Fazit damals: abgesehen von dem "stehen lassen" gleicht das Ziehen von Trollis auf schneebedeckten Bürgersteigen ohnedies einer Tortour. Im Winter mit Skisäcken reisende Senioren sollten ihr übriges Gepäck auf einen großen Treckingrucksack beschränken.

Alfred Herrmann

Editorial
Alfreds Schneeball
Rückblick
Heinz Maschke – SCK-Gründungsvorsitzender . 4 – 5
Erfolgsgeschichte Courchevel
Ausbildung
Ski-Rollsport für Jugendliche 8 – 9
Nordic
Trainingsalltag von Evi Sachenbacher-Stehle 10 – 11
Training im Kühlschrank
Deutsche Rollskimeisterschaften 14 – 15
Tipps & Trends
Skitest 2011 auf dem Stubaier Gletscher 22
Neue Produkte von Völkl und Fischer 23 – 24
Übungsanleitung: Gutes für den Nacken 25
Sommeraktivitäten
25. Kelkheimer Halbmarathon 16 – 18
Beverley's Spezial Walk
in sommerlicher Hitze Jagatee 28
Jugendarbeit
Klettern mit dem Skiclub
Wasserski am Seepark in Niederweimar 20– 21
Verschiedenes
Kurznachrichten
Die Presse über die 100. Pistenpost
Neue SCK-Mitglieder
Wie wachst man Langlaufski
Ausblick
SCK Newsletter
Vorstand & Kontakte
Impressum
SCK-Angebote /-Trainingsfahrten Umschlagseite 4

Zuschuss vom LSB

Erfreuliches Ereignis in der Geschäftsstelle des Sportkreises Main-Taunus. Hier konnten wir vom Vorsitzenden des Sportkreises – Hans Böhl – den Bewilligungsbescheid über einen Zuschuss von 7.670,00 € des Landessportbundes zu unseren Vereinsräumen entgegennehmen. Mittel für den Hessischen Sport stammen ausschließlich aus Einnahmen der staatlichen Lotteriegesellschaft. Demnach sollten private Wettanbieter, die dem Staat Gelder entziehen und deren Einnahmen nur dem eigenen Profit dienen, hierzulande kräftig Steuern abführen. Auch sollten Sportvereine, die für private Wettgesellschaften Reklame betreiben, aus der Sportförderung ausgeschlossen werden.

Alfred Herrmann





Heinz Maschke



Uschi Dannenmann und Reiner Kretzschmar haben sich viel Mühe beim Durchforsten der SCK-Chronik gemacht, um an unseren Gründungsvorsitzenden Heinz Maschke zu erinnern, seine Verdienste um den Club zu würdigen und einige seiner "Besonderheiten" auch denen darzustellen, die ihn persönlich nicht kannten und bestenfalls erzählt bekamen, wie er denn wirklich war.

In den nächsten Pistenpostausgaben werden wir an dieser Stelle unsere SCK-Vorsitzenden, Trainerinnen, Trainer und Übungsleiter würdigen und ihnen über dieses Medium ein Denkmal setzen. Wir beginnen in der 101. Pistenpost mit Heinz Maschke, dem unvergessenen Gründungsvorsitzenden unseres Skiclubs.

Am 12. 12. 1973 wurde im Central-Cafe in Kelkheim unser Skiclub gegründet. Damit begann die "Aera Heinz Maschke", welcher die Geschicke unseres Vereins als 1. Vorsitzender 11 Jahre lang erfolgreich lenkte. Wir wollen einen kurzen Rück- und Überblick zu seiner Person geben.

Heinz Maschke wurde am 9. 5. 1929 in Berlin geboren, war von Beruf Architekt, kam von Berlin nach Frankfurt und arbeitete für

ein Architekturbüro. Im Herbst 1973 zog er mit seiner Frau Karin und dem Sohn Hans Jörg nach Kelkheim in die Theodor-Storm-Straße in ein Reihenhaus, welches er in Eigenregie schlüsselfertig erstellt hatte.

Als dann im Dezember

1973 unter der Regie

von Rudi Alscher die

Gründungsversammlung des Skiclubs statt-

fand, stellte sich Heinz



Hört Ihr Leute lasst Euch sagen, was die Glocke hat geschlagen: Heinz lud ein zum Jubelfeste Skiclub-Vorstand und auch Gäste, denn zum 25. Mal traf der Vorstand seine Wahl ...

so hatte Uschi anläßlich der 25. SCK-Vorstandssitzung gereimt.

Maschke zur Wahl und übernahm das Amt des 1. Vorsitzenden. Der Vorstand bestand aus 5 Personen, die sich vorher alle noch nicht gekannt hatten. Man mußte sich also erst einmal "beschnuppern" und schauen, wie die Zusammenarbeit und somit die Lenkung eines Vereins am besten klappen könnte. Dabei stellte sich heraus, daß Heinz noch nie auf Skiern gestanden und so gut wie keinen Sport getrieben hatte, nur in seiner Jugend etwas geboxt, animiert durch sein Idol Bubi Scholz. Wie sollte ein Skiclub mit solch einem 1. Vorsitzenden erfolgreich werden? Weit gefehlt! Das Unmögliche wurde möglich!

Es war wie ein dynamischer Prozeß. Die Faszination des Vereinslebens, neue Kontakte zu knüpfen und Sport als Hauptziel hatte alle gepackt. Und Heinz vorne dran und mittendrin! Neue Mitglieder wurden gewonnen, die sich sofort "heimisch" fühlten wie in einer großen Familie. Heinz sorgte für gute Stimmung und Zusammenhalt.

Kameradschaft und Geselligkeit waren seine große Stärke. Es entstand eine wunderbare Freundschaft zwischen Heinz Maschke und Reiner Kretzschmar, die das Fundament für eine erfolgreiche Zusammenarbeit bildete.



Vize Reiner Kretzschmar und Heinz Maschke am Strand von Bibione



v.l.n.r.: Landrat Dr. Löwenberg, Heinz Maschke, Vize Präsidente vom Skiclub St. Fons Gerárd und Bürgermeister Dr. Stephan

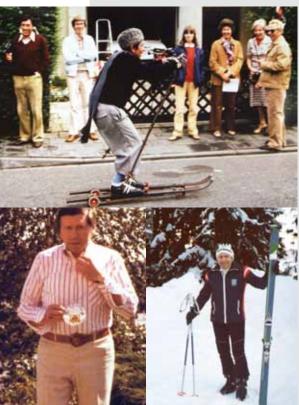


1981 – SCK-Vorstand, v.l.n.r.: Jürgen Winkler, Hans Stock, Gustav Reiser, Rolf Dagenbach, Uschi Dannenmann, Manfred Jansohn, Herbert Penske, Heinz Maschke, Reinhard Mertens und Reiner Kretzschmar



Heinz war im Skiclub für den geschäftlichen Teil, Reiner für die sportlichen Aktivitäten zuständig. Heinz war stets emsig dabei, Kontakte zu knüpfen sowohl mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim, zu den Gremien des Main-Taunus Kreises, dem HSV sowie anderen Vereinen in der näheren und weiteren Umgebung. Es galt, sich bekannt zu machen. Ganz wichtig war es auch, Geld "einzutreiben". Hierbei war Heinz unermüdlich! Dank seiner guten und freundschaftlichen Kontakte kam dann Geld in die schmale Skiclub-Kasse.

Dann begann die eigentliche sportliche Tätigkeit. Heinz, der ursprünglich völlig Unsportliche, war sofort und immer dabei, wenn es hieß Gymnastik, Waldlauf, Skiroller, Grasski, Skilaufen nordisch und alpin. Nicht



zu vergessen ist seine Teilnahme Skimarathon, Frankfurt-Marathon, Volksläufen, Radveranstaltungen Sportabund zeichen. Heinz baute seine Kondition sukzessive auf. Sein "Hghlight" war der Langlauf - wunderbare Technik, tolle Ausdauer.

Ganz groß war Heinz auch, wenn es im Januar zum Skilaufen mit dem französischen Ski-Club Saint

Fons nach Courchevel/Frankreich ging, einem weitläufigen, herrlichen Skigebiet. Die "Jumelage" (Partnerschaft) zwischen Kelkheim und Saint Fons hatte dies ermöglicht, erstmals 1978. Hier wurde Heinz als "Monsieur le Président" angesprochen. Und ab sofort war Heinz für uns nur noch "der Präsident".

Die Krönung im Langlauf war für Heinz das Jahr 1981, als er zusammen mit Reiner Kretzschmar und Manfred Jansohn den Übungsleiter Grundstufe nordisch absolvierte. Wir haben alle davon profitiert, wenn es hieß: "Heute Langlauf-Unterricht im Taunus". Die frischgebackenen nordischen Übungsleiter gaben ihr Können an die Vereinsmitglieder weiter.



Nach bestandener Übungsleiter-Prüfung Nordisch Manfred Jansohn, Reiner Kretzschmar und Heinz Maschke

Heinz tauchte übrigens überall auf mit seiner alten braunen, abgegriffenen Aktentasche, in der stets Skiclub-Unterlagen zu finden waren. So trug er seinen geliebten Skiclub immer unter dem Arm!



Heinz Maschke nach dem jährlichen, Anbaden"

Bei der 1. Mai-Wanderung sorgte Heinz stets für Stimmung, wenn er die Badesaison eröffnete. Er fand immer einen Teich, in den er sich stürzen konnte. Die Chronik war die Idee und das Werk von Heinz. Im Laufe der 11 Jahre füllte er 14 Ordner mit den schönsten Fotos und diversen Andenken an erlebnisreiche Stunden. Heute kann man alles in unseren neuen Vereinsräumen anschauen.

Im Dezember 1984 erlitt Heinz in seinem Auto auf der Fahrt nach Wiesbaden, wo er als Bauleiter tätig war, einen Schlaganfall. Er wurde in die Uni-Klinik Mainz eingeliefert, wo er in der folgenden Nacht im Alter von 55 Jahren starb. Es war der Tag, an welchem das Weihnachtsfest des Skiclubs stattfinden sollte. Einen großen Förderer und Freund hatten wir plötzlich verloren – unfaßbar für uns alle.

Heinz Maschke bleibt in unseren Herzen und Gedanken unvergessen.

Uschi Dannenmann Reiner Kretzschmar



Erfolgsgeschichte Courchevel

Es hat alles einen Anfang – in diesem Fall war es die Städtepartnerschaft zwischen Saint-Fons und Kelkheim, das Zusammensein mit den Sportfreunden von Saint-Fons, die für die Mitglieder des Skiclub Kelkheim zu einer 30-jährigen Erfolgsgeschichte wurde. In dieser und den nächsten Pistenpost-Ausgaben wird über verschiedene Erlebnisse in und um Courchevel mit Text und Bild berichtet.

Am 5. März 1976 trafen sich 32 SCK-Mitglieder zu einer ersten gemeinsamen Begegnung mit Ski-Fans der Partnerstadt Saint-Fons in Falkau im Hochschwarzwald. Der Empfang im Haus "Sonnenbühl" war sehr herzlich. Man schloss schnell Freundschaft mit den französischen Gästen, und das gegenseitige Verständnis war so gut, dass man sofort vereinbarte, sich im kommenden Jahr mit einer gleichen Zahl von deutschen und französischen Teilnehmern in St. Bons, (das liegt im Savoyen, den französischen Seealpen) im Hotel "Les Alobroges" zu einem gemeinsamen Skiwochenende zu treffen.

Die Anreise erfolgte äußerst abenteuerlich mit Privat-PKW unter sehr spektakulären Straßenverhältnissen, denn die olympischen Winterspiele in Albertville fanden ja erst 1992 statt. Bis dahin war es äußerst "anspruchsvoll", diese Region zu erreichen. Vor diesem Hintergrund waren wir offensichtlich viel zu früh am 28. Januar 1977 vor dem Hotel St. Bons. Alles ruhte friedlich, keiner erwartete uns derartig zeitig, denn es war erst 7 Uhr. Nachdem wir uns mit Klingeln bemerkbar gemacht hatten und eingelassen wurden, zierte sich die Wirtin nicht, uns das Frühstück im Negligé zu servieren.

Gut gestärkt ging es dann Richtung Piste mit einer Gondel hoch nach Courchevel 1850. Bereits um 9 Uhr übten wir die ersten Schwünge. Im Laufe des Tages trafen die restlichen Kelkheimer ein, man schwelgte im Schnee, in Schwüngen, Sonne und Begeisterung.

Am Abend trafen dann auch unsere französischen Freunde aus Saint Fonds ein. Küsschen wurden getauscht (etwas ungewohnt noch für uns) und die letzten Reste der Französisch-Kenntnisse aufgefrischt, um eine Verständigung zu erlangen. Gesten, Lächeln und natürlich Rotwein trugen wesentlich dazu bei.

Am Samstag nahmen unsere französischen Freunde uns mit auf die Piste, und wir verbrachten einen ersten gemeinsamen Skitag in der großen Ski-Region Courchevel. Wahnsinn!

Es wurden deutsch-französische Gruppen eingeteilt. Jacques, Bernard und Cathrine hatten je einen Kurs. Der Schnee war prächtig, die Stimmung gut, sämtliche Lifte und Abfahrten wurden probiert. Da die Franzosen als Feinschmecker bekannt sind, durfte ein Mittagessen nicht fehlen: Aperitiv, Vorspeise, Hauptgericht, Nachtisch, Kaffee, Calvados – und immer "Prost, prost Kamerad".

Das war das Schlagwort, das es unseren französi-



schen Freunden angetan hatte. Allzu vieles Prosten machte allerdings die Knie allzu weich, was zu viel Rutschpartien auf der Piste führt.

Abends dann eine Riesen-Fehde in gemütlicher Runde. Wieder mit guten französischen Essen, viel Wein und einem Tanzabend, um eventuellem Muskelkater vorzubeugen.

Die Krönung war ein Striptease von Jacques. Groß war das Erstaunen, als er ein gelbes T-Shirt präsentierte, auf dem ein Skiläufer durch Tore mit der Aufschrift "St. Fons"

und "Kelkheim" fuhr. Von diesen T-Shirts hatte Jacques so viel mit, dass jeder Anwesende sich eine passende Größe aussuchen konnte. Was für eine schöne Geste vom Skiclub St. Fons!

Der Sonntag kam mit strahlender Sonne und bestem Pulverschnee. Die Hänge wurden ein "vorerst" letz-

tes Mal getestet. Bereits am Nachmittag hieß es Abschied nehmen. Reden wurden geschwungen in Deutsch und Französisch, Hände geschüttelt, Küsschen getauscht "Au revoir nos amis de Saint Fons" Bis zum nächsten Mal in Courchevel!

Nach dem für uns großen Erlebnis sind wir mit dem Gedanken nach Hause gefahren: hier fahren wir hin!



Karin Maschke im "St. Fons – Kelkheim T-Shirt"





Für eine erste Courchevel-Gruppenreise fanden sich am 2. Januar 1978 ca. 40 SCK-Teilnehmer zu-

sammer, die wiederum mit Privat-PKW anreisten. Die Unterkunft war die l'Auberge Ensoleillée in Courchevel 1550, dem Stammquartier von Jacques Isnard. Dieser Name wird ab und an noch auftauchen. Er war zu dieser Zeit Präsident des Skiclub Saint-Fons, in späteren Jahren Inhaber eines Skiservice in Courchevel 1550 und den Mitgliedern unseres Skiclubs sehr verbunden. Die andere Hälfte der Hotelbelegung waren wie geplant Franzosen vom Skiclub Saint-Fons. Wie man es nur in Frankreich gewöhnt ist, teilten uns Ecki und Jacques in Gruppen ein und los ging's. Ganz schön verrückt waren sie schon, die französischen Guides. Kaum oben angekommen, die Ski angeschnallt, mit einem ein kräftigen "OleOle" ab in den Tiefschnee. 50 cm Tiefschnee – wer kannte sich von den SCK-Mitgliedern mit derartigen Schneemengen schon aus? Als wir alle danach erschöpft in das Hotel kamen in der Hoffnung, uns nun ausruhen zu können, irrten wir gewaltig, denn jetzt kam der sogenannte Après-Ski. Beim Abendessen versuchte Jacques, uns zum Fallschirmspringen zu animieren mit dem Erfolg, dass Rudi Alscher, Manfred Wilke und Ecki Hunger am nächsten Tag aus den Wolken springen wollten. Anschließend wurde eine Feier mit Übergabe der Präsente des SCK – hellblaue Kapuzenpullover mit der Aufschrift "Skiclub Kelkheim" an unsere Freunde aus St. Fons veranstaltet.

Zu diesem Anlass hatte Heinz Maschke zum Wohle aller Anwesenden einige Bierfäßchen mitgebracht. Am nächsten Tag fand bei schönstem Wetter das Fallschirmspringen statt. Die Fallschirmspringer machten sich früh auf den Weg, denn es musste noch geprobt werden. Die anderen kamen in die Nähe der Absprungstelle. Alsbald kam auch schon das Flugzeug, und gleich darauf schwebten die ersten



Beim Bierfaßanstich Heinz Maschke und Jacques Isnard

vom Himmel. Die drei SCK-Fallschirmspringer waren übereinstimmend der Meinung, dass sich das Unternehmen gelohnt hat und ein einmaliges Erlebnis war.





Fallschirmabsprung von Jacques Isnard mit Ziellandung

Rudi Alscher im Fallschirmdress kurz nach seinem Absprung

Am Abend wurden wir vom Skiclub St. Fons in eine Diskothek eingeladen. Bei Sangria und heißen Rhythmen war die Verständigung vollkommen. Am Mittwoch, welche Überraschung – Neuschnee, und es schneite und schneite! Wir übten Tiefschneefahren, und nicht selten waren Schneemänner das Resultat. Das Tiefschneefahren wurde abends auf der dick verschneiten Eisbahn durch Eis-Schnelllauf und Pirouetten abgerundet.

Für diesen Abend hatten unsere Freunde aus St. Fons eine Käsefondue arrangiert sowie Volksmusik-Untermalung, dargeboten von Jules und Marie in Originaltrachten und mit einer Drehleier (einem alten Saiteninstrument).

Am Donnerstag startete eine Gruppe von uns zur ganztägigen Ski-Tour durch die drei Täler Savoyens (Trois Vallées). Von Courchevel über den 2.708 m hohen La Saulire ging die Abfahrt nach Meribel. Der nächste Talort war Les Menuires und schließlich Val Thorens mit dem 3.000 m hohen Mont de Péclet. Nach 120 km Berg- und Talfahrt bei schönstem Wetter kehrten alle Teilnehmer am Abend wohlbehalten zurück. Die Erlebnisse dieser Tour ließ alle Müdigkeit vergessen.

Am nächsten Tag nach herrlichen Stunden im Schnee und Besuch beim Eishockey-Training gestaltete der SCK den Abend. Nach einem gelungenen Raclette vergingen die Stunden bei Faschingstreiben und vielen neckischen Spielchen wie im Flug. Am Samstag genossen wir zum letzten Mal ausgiebig die Abfahrten um Courchevel. In jedem Fall waren die Erlebnisse in dieser Ski-Region mehr als "mächtig und gewaltig". So viel Schnee, so große Hänge, so lange Pisten und so hohe Berge! Besonders nachhaltig in Erinnerung blieben auch die gemeinsamen Abendessen mit den französischen Freunden unserer Partnerstadt Saint-Fons an einer langen Tafel und die anschließenden sehr, sehr langen Nächte.

Aus der Chronik zusammengstellt von Reiner Kretzschmar und Bernd Tränkner



Ski-Rollsport für Jugendliche



Stefan Malter kam zum Skisport schon als junger Erwachsener, damals noch im Alpinbereich. Im Skiclub betreibt er seit 2004 Skilanglauf in Ramsau. Ebenfalls sieht man ihn in letzter Zeit häufiger beim Hallentraining oder bei den verschiedenen Familienaktivitäten des Vereins.

Auch in diesem Jahr gab es für interessierte Jugendliche wieder mehrere von Alfred organisierte Treffen, bei denen er in die verschiedenen Möglichkeiten des Roll(ski)sports einführte und damit zeigte, dass man auch im Sommer ein skibezogenes Ausdauertraining absolvieren kann.

Einige Erwachsene nutzen die Treffen ebenfalls, um erste Versuche auf so genannten Skikes zu machen, die vom Verein zur Nutzung zur Verfügung gestellt werden und auf die es wegen der Lagermöglichkeiten im neuen Vereinsheim nun raschen Zugriff gibt.





Dankenswerterweise übernahm Renzo hier die fachkundige Anleitung. Alle trafen sich bei der ersten Zusammenkunft zunächst einmal im Vereinsheim.



Alfred verteilte die verschiedenen Sportgeräte und stellte sie für die jeweiligen Personen ein.

Die Räder der Skikes mussten mit kleinen Luftpumpen aufgefüllt werden, was einige Zeit in Anspruch nahm. Ansonsten gab es noch Rollski und einige der Kinder hatten auch ihre Inlineskates mitgebracht, deren üblicher Einsatz hier modifiziert wurde, denn es wurden Stöcke hinzugenommen, wie es beim Skisport nun mal so üblich ist.

Als dann alle soweit waren, ging es auf die dafür bestens geeignte asphaltierte Strecke neben dem Kelkheimer Schwimmbad.





Um Sicherheit auf dem Sportgerät zu entwickeln und das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern zu können, wurden verschiedene Übungen angeboten. Der Abstoß mit einem Bein und auch das richtige Bremsen waren ebenfalls wichtige Bestandteile des Trainings.

Unterdessen übten die Erwachsenen mit Renzo Ähnliches auf den Skikes. Hier zeigte sich, dass im Gegensatz zum Training mit Langlaufskiern im Winter, bei dem man ja "nur" in den Schnee fallen kann, hier doch gewisse Hemmschwellen überwunden werden mussten, denn die Vorstellung, bei einem Sturz auf dem harten Asphalt zu landen, ließ einige der Erwachsenen mit großer Vorsicht an die Sache herangehen.



Doch nach einigem Hin und Her auf dem streckenweiese wegen Wurzelaufbrüchen und Schlaglöchern äußerst sanierungsbdürftigen Asphaltweg hinter dem Schwimmbad ging es kontinuierlich besser, und mit steigender Sicherheit auf den anfangs noch wackligen Sportgeräten entdeckten die Protagonisten – Jugendliche wie Erwachsene · die nahe Verwandtschaft zum faszinierenden Bewegungsablauf beim Skaten.

Auf jeden Fall hatten alle ihren Spaß und sehen einer Fortsetzung des Trainings mit freudiger Erwartung entgegen. Als geeignete Strecke – besonders für Inlineskates – bietet sich hierfür der in den Ferien verwaiste Parkplatz hinter der Eichendorffschule an.

Stefan Malter

Kleiner Exkurs

Alle Rollsportgeräte werden mit Stöcken gelaufen. Absolut empfehlenswert ist die Benutzung einer geeigneten Schutzausrüstung, die aus einem Helm und je Rollerart unterschiedlichen Gelenkprotektoren bestehen sollte.

Rollski bestehen aus einem Holm und zwei bis vier Rädern, dabei gibt es sowohl Modelle für die klassische, als auch für die Skatingtechnik.

Wegen des großen Achsabstandes der Räder und der geringen Rollengröße eignen sich Rollski überwiegend nur für Läufe auf glatten Flächen (Asphalt). Luftbereifte Modelle eignen sich auch für unebenes Gelände.

Skikes, (Wortschöpfung aus den Elementen Skate und Bike) auch Cross Skates genannt, haben zwei mit Luft befüllte Räder mit einem größeren Durchmesser von 15 cm.

Am Hinterrad befindet sich ein Bremssystem, das mit der Wade bedient wird. Skikes können mit normalen Schuhen benutzt werden, der Fuß wird über Klettverschlüsse fixiert.

Bewegt werden die Skikes in der Skatingtechnik, sie sind auch für unebenes Gelände, wie Waldund Feldwege geeignet.

Beim Nordic Blading werden die bekannten "Inliner" mit modifizierten Langlaufstöcken benutzt, auch hier verwendet man die Skating-Technik auf breitem asphaltiertem Gelände.



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



Trainingsalltag: 24 Stunden im Leben von Evi Sachenbacher-Stehle



Mario Felgenhauer ist verantworlicher Redakteur des bekanntesten deutschsprachigen Langlaufportals im Internet, www.xcski.de. Er berichtet dort über die Skilanglauf-Szene, den Weltcup und den Volkslaufbereich. Er war auch schon bei so exotischen Rennen wie dem Arctic Circle Race auf Grönland oder dem Kangaroo Hoppet in Australien am Start.

Die Pulsuhr auf dem Nachttisch zeigt 22:30 Uhr. Ein langer Trainingstag in Ramsau am Dachstein geht zu Ende, der für Evi Sachenbacher-Stehle allerdings in den Jahren als Leistungssportlerin zur Gewohnheit geworden ist. 24 Stunden drehte sich alles fast ausschließlich um den Sport, den sie professionell betreibt. xc-ski.de durfte sie einen Tag lang dabei begleiten.

6:55 Uhr: Im ersten Stock des **Blasbichlerhofs im österreichischen Ramsau** klingelt der Wecker von Evi Sachenbacher-Stehle. Gemeinsam mit Zimmerkollegin Nicole Fessel schwingt sie sich aus dem Bett und macht

sich bereit für das Frühstück.

7:00 Uhr: Nur fünf Minuten später betreten die beiden den Gastraum des Traditionsquartiers der DSV-Skilangläufer und bedienen sich am Frühstücksbuffet. Evi



schaufelt Müsli in einen Suppenteller und weicht es in Jog-hurt ein. Während die Herren ihr Frühstück bereits beendet haben, stärken sich die Frauen in den nächsten 30 Minuten für den Tag.

7:30 Uhr: Die erste Mahlzeit des Tages ist eingenommen und es geht zurück aufs Zimmer. Es bleibt nicht viel Zeit, um sich in Trainingsbekleidung zu schmeißen und sich für die Abfahrt zum Gletscher vorzubereiten.

8:00 Uhr: Schnell noch die Ski aus dem Wachsraum geholt und im DSV-Bus verstaut, dann geht es los. Die Fahrt vom Dorf hinauf zur Talstation der Dachsteinbahn dauert zehn Minuten. Dort angekommen kämpft sich Evi vollbepackt die letzten Meter bis ins Gebäude, wo sich schon eine lange Schlange vor dem Zugang zur Gondel gebildet hat. Aber sie schafft es trotzdem, mit dem nächsten Schwung von 60 Athleten auf die Bergfahrt zu gehen. Wenige Minuten später tritt die zweimalige Olympiasiegerin auf 2.700 Metern ins Freie. Nach dem Anziehen der Handschuhe, dem nicht ungefährlichen Abstieg zur Loipe und dem Steigwachsen der Ski kann es endlich losgehen.

8:45 Uhr: Evi startet ihre erste Trainingseinheit des Tages. Es steht Ausdauer in klassischer Technik auf

dem Plan. Man will die guten Klassikbedingungen noch möglichst lang ausnutzen, skaten kann man immer. Die Rundenlänge beträgt 7,5 Kilometer und die Strecke windet sich in Serpentinen über den Hallstädter Gletscher.

Die Trainer und Betreuer verteilen sich auf der Loipe, während Evi die ersten Kilometer in Angriff nimmt. Bereits nach circa sechs Kilometern wartet Physiotherapeutin Christina mit dem Laktatmessgerät: Ein Piks ins Ohrläppchen, ein Tropfen Blut auf den Teststreifen, und eine Minute später steht das Ergebnis fest.

Der Wert ist okay, das heißt, Evi trainiert im angestrebten Intensitätsbereich. Nur eine Serpentine später steht Wissenschaftler Axel mit der Videokamera. Er filmt die



Ausführung der Technik für eine Analyse am Abend. Schließlich wird Evi noch eine Zeit lang von Janko Neuber begleitet. Der Trainer der Damenmannschaft verschafft sich einen eigenen Eindruck vom Laufstil seines Schützlings und folgt ihr selbst auf Skiern. So werden die zwei Stunden auf Schnee ziemlich kurzweilig, und um 10:45 Uhr ist die Einheit beendet. Allerdings warten nun noch einige Höhenmeter auf dem Rückweg zur Bergstation der Dachsteinbahn, das Umziehen und erneutes Anstehen am Einlass zur Gondel auf Evi.

11:20 Uhr: Die Gondel setzt sich in Bewegung und läutet damit den Rückweg zur Unterkunft ein. Dort werden die Ski wieder im Wachsraum verstaut und die nassen Klamotten zum Trocknen aufgehängt.

12:00 Uhr: Zu Mittag tischt Monika, die Chefin am Blasbichlerhof, Lachs und Salzkartoffeln auf. Evi lässt es sich schmecken, und auch die anderen Damen füllen verbrauchte Energiereserven wieder auf.

13:00 Uhr: Nach dem Essen beginnt die Mittagsruhe. Bis circa 15 Uhr ist nun Zeit, sich von der Vormittagseinheit zu erholen. Evi und Nicole legen sich ins Bett und sind bald eingeschlafen. Schließlich regeneriert sich der Körper so am besten.



xc-ski.de



15:00 Uhr: Der Wecker klingelt zum zweiten Mal an diesem Tag. Jetzt heißt es, sich für einen Crosslauf und das anschließende Krafttraining herzurichten.

15:30 Uhr: Während die Trainer mit dem Bus Wechselklamotten zum Kraftraum im Zentrum von Ramsau



bringen, läuft Evi mit den anderen DSV-Damen zu Fuß dorthin. So sparen sie sich das Aufwärmen.

16:00 Uhr: Im Sportzentrum angekommen, wo im Untergeschoss auch ein großes Rollerlaufband steht, erklärt Janko im Obergeschoss die einzelnen Übungen der Trainingseinheit. Die Mädels gehen immer paarweise an eine Station und absolvieren dort eine Kraftausdauerund eine Stabilitätsübung. Nach vier Durchgängen geht es zur nächsten Station. Der Belegungsplan des Kraft-



raums ist im Oktober vollgefüllt und so warten nach einer Stunde mit Petra Majdic und Justyna Kowalczyk bereits zwei weitere Stars darauf, an die Geräte zu dürfen.

17:00 Uhr: Für Evi und das Damenteam steht nun noch eine Stunde Volleyball in der kleinen Mehrzweckhalle auf dem Programm. Auch die Trainer, Physio Christina und Wissenschaftler Alex spielen mit. Dafür entfällt aufgrund des nasskalten Wetters das nach Hause Laufen und alle steigen in den Kleinbus ein.

18:30 Uhr: Wieder bleibt nicht viel Zeit bis zum nächsten Fixpunkt im Tagesablauf. Nach einer schnellen Dusche wartet das Abendessen auf die hungrigen Athletinnen. Es gibt Nudeln in verschiedensten Zubereitungsformen und Salat. Evi nimmt sich eine große Portion und gönnt sich auch noch Grießbrei als Nachtisch.

19:30 Uhr: Wer denkt, das Tagwerk sei nun vollbracht, der irrt. Im Trainingslager müssen die Kaderathleten ihre Ski nämlich selbst präparieren. Und so entfernt Evi Klister vom Klassik-Ski und wachst ein Paar ihrer Skating-Ski mit Gleitwachs ein.

20:00 Uhr: Während in der ARD die Tagesschau läuft, sitzen auch die DSV-Athletinnen vor dem Fernseher. Allerdings flimmern dort nicht die neuesten Weltnachrichten über den Bildschirm, sondern die Videoaufnahmen vom Vormittag. Janko und Co-Trainer Stefan Dotzler geben Hinweise zur Verbesserung der Technik, die dann am nächsten Tag in die Tat umgesetzt werden sollen.

21:00 Uhr: Zum Abschluss des Tagesprogramms wartet nun meist noch eine Massage oder Gymnastik auf Evi. Heute bleibt dagegen etwas mehr Zeit, um mit Ehemann Johannes in der Heimat zu skypen. Seit sieben Uhr ist sie nun auf den Beinen und zum ersten Mal an diesem Tag frei von Zeitdruck.

22:30 Uhr: Die Lichter im ersten Stock gehen aus. Nach 15,5 Stunden seit dem Aufwachen und fast fünf Stunden Training ist das Tagwerk vollbracht. Es folgen 8,5 Stunden Schlaf, ehe der Wecker Evi erneut unermüdlich zum Aufstehen ruft und der ganze Ablauf von vorne beginnt

Mario Felgenhauer www.xc-ski.de



Training im Kühlschrank

DKB-Skisport-HALLE



Alfred Herrmann beim Test neuer Trainingsmöglichkeiten! Wie er uns im nebenstehenden Beitrag versichert, fühlte er sich im Oberhofer Kühlschrank ganz wohl. Außen sommerliche 28 Grad und in der Halle minus 4 Grad - aber mal erhrlich, eine richtige Winterlandschaft ist doch schon noch etwas anderes – oder?



Ein Schweizer Witz längst vergangener Tage gefällig? Warum haben die Aargauer so gute Eishockeyspieler? Na, weil sie doch im Kühlschrank trainieren können! Ha-ha-ha.

Nicht-Schweizern zum Verständnis: Aargauer allgemein gelten in der Schweiz als relativ kleinwüchsige Eidgenossen.

Zurück zur Gegenwart.

Eigentlich galt der Kurzaufenthalt in Oberhof in erster Linie einem hochkarätigen

Sportereignis. Denn Teamchef Jochen Behle hatte für die Zeit vom 18. bis 19. Juli unsere Langlaufelite zur ersten Zentralen Leistungskontrolle

dieses Jahres nach Oberhof gerufen. Dabei muss am Samstag ein harter Geländelauf als Prolog und Sonntag ein ebenso kräftezehrendes Skirollerrennen absolviert werden. Und da es für einen Fan immer eine interessante Angelegenheit ist, unsere Spitzenathletinnen und -Athleten hautnah im Wettkampf gegeneinander zu erleben, hatte ich mich für einen Fünftagetrip in den Thüringerwald entschieden. Zumal die Sommerhitze im Rhein-Main Gebiet noch kaum zu ertragen war und es auf den Höhen des Rennsteiges doch stets um einige Grad kühler ist und, um dies zu verbinden mit einigen Stunden Abkühlung in der neuen Langlaufhalle.

Noch mal zurück auf die Sache mit dem Kühlschrank.

Bezüglich Körpergröße entspreche ich zwar nicht ganz einem Aargauer, doch selbst eine Körpergröße von 8 m ist noch nicht zu viel, um im riesigen

Gefrierschrank der Oberhofer Halle zu laufen, denn so hoch ist sie in ihrem zentralen Bereich. Jetzt wird mir auch klar, warum dieser Schweizer Skiclub mit seinen rund 60 Teilnehmern eine Sommertrainingswoche in Oberhof einlegte. Sie kamen nicht aus dem Aargau, sondern aus dem Züricher Umland. Doch nun Spaß beiseite.

Hier im Olympiastützpunkt und Bundesleistungszentrum hat man zusätzlich zum neuen Langlauf- und Biathlonstadion, den Rollskistrecken, den Sprungschanzen, der Rodel- und Bobbahn eine in der Welt einmalige Anlage geschaffen. Während es sich bei den Anlagen in Schweden und Finnland um reine TrainingsTunnel handelt, hat man hier in Oberhof eine in Schleifen

angelegte und dem ursprünglichen Gelände angepasste Halle geschaffen.

Steigungen und Abfahrten bis 12%, eine maximal mögliche Laufstrecke von 2.000 m und ein Gesamtanstieg von 25 m bieten jeder Leistungsklasse, vom Kind bis zum Spitzensportler, abwechslungsreiches Laufen zu jeder Jahreszeit. Sommers wie Winters kann in erstklassigem Schnee wetterunabhängig in relativ leichter Langlaufkleidung gelaufen werden.

Eine Mütze dient nur der Erkältungsvorsorge.



Steffi Böhler



Tobi Angerer und Tom Reichelt

Bei nicht ganz billigen Eintrittspreisen kann zwischen Stundenkontingenten und Tageskarten gewählt werden. Beim Stundenkontingent wird der Besuch minutengenau erfasst und vom Zeitkonto abgezogen. Tageskarten erlauben eine beliebige Benutzung. Spinde und Duschen stehen außerhalb der Schleuse kostenlos zu Verfügung. Auch wer sich davor scheut, seine ganze Ausrüstung mitzubringen, kann bis hin zur Kleidung, alles ausleihen.

So können auch Kinder, die bekanntlich schnell wieder aus einer Ausrüstung herauswachsen, vergnügliche Übungsstunden im Schnee erleben.





An jenem heißen Sommertag im Juli also, Außentemperatur 28°C, innen frischer, pulvriger Kunstschnee bei minus 4°C Lufttemperatur – ein gewaltiger Temperatursturz schlägt mir hinter der Schleusentür entgegen. Zuschauer auf dem Innenbalkon in Badelatschen, Shorts und Muskelshirts bibbern mir visuell hinterher.

Überhitzt von außen, aber noch kalter Muskulatur empfinde ich den Fahrtwind während der Abfahrten als stünde ich in Unterhosen auf den Brettern und presse mir zum Schutz die Unterarme und Hände eng vor die Brust. Im langen Anstieg muss ich erst mal eine Verschnaufpause einlegen. Bei griffigen Anstiegen und flotten Abfahrten in der noch unberührten Doppelspur macht es mir nach 20 bis 30 Minuten des Einlaufens dann doch so richtig Spaß. Selbst für den Klassiker gibt es bei diesen konstanten Verhältnissen keinerlei Wachsproblem. Wer der Wachsempfehlung folgt oder mit Steighilfe läuft, ist in der sicheren Spur.

lch bin der Erste an diesem Vormittag in der klassischen Spur. Das ist zu erkennen an der noch unberührten



Stockspur. Nur ein einziger Skater hat in der Waschbrettpiste nebenan noch seine Fischgrätenspur hinterlassen, und ich habe ihn gebeten, ein Foto von mir zu schießen.

Geteilte Meinungen über ein derart energieaufwendiges Prestigeobjekt bleiben da nicht aus. Paradoxerweise einerseits wegen des Klimawandels global ansteigende Temperaturen, wärmere Winter, weniger Schnee durch immer noch weiter ansteigende Kohlendioxid-Konzentration. Andererseits vermehrter Strombedarf, der noch nicht ausschließlich durch saubere und erneuerbare Energie gedeckt werden kann. Für den Spitzensport – als nationales Aushängeschild – ist halt vieles möglich. Wenn dabei für den Breitensport noch etwas abfällt, halt Schwamm drüber. Ein schlechtes Gewissen habe ich nicht. Das sollten andere haben. Jedenfalls war ich deswegen auch nicht zum ersten und zum letzten Male da.

Alfred Herrmann

Das Traumhaus eines jeden Skifahrers?

Beliebte Einkehrstation bei Nordic Walking-, Schneeschuh- und Langlauftouren: Das Forsthaus Sattelbach unweit von Oberhof im Thüringer Wald mit seiner ausgefallenen, nur mittels Kettensäge zu überwindenden Einzäunung.









Deutsche Rollski-Meisterschaften

Sprint und Flachstrecke, am 22.08.2010 in Schmalenberg Marvin Ulbrich (Schotten) wird deutscher Schülermeister



Rernhard Döring ist im SCK erster Ansprechpartner für den Bereich Nordic. Erst vor kurzem für HSV-Skibezirk Lin die Funktionen des stellvertretenden Vorsitzenden, Kassenwart und Sportwart Nordisch gewählt. Auch sportlich ist er das ganze Jahr über vielbeschäftigt, denn was im Winter Skilanglauf ist, das ist im Sommer Rollski, siehe nebenstehenden Beitrag.

Im Vorfeld der Rollskisaison hatten sich die Verantwortlichen des Bereichs Rollski nordisch im deutschen Skiverband darauf geeinigt, künftig jährlich nur noch eine Wochenendveranstaltung mit jeweils zwei Wettbewerben als Deutsche Meisterschaft durchzuführen. In diesem Jahr richtete dementsprechend der SV Lützel, in Verbindung mit dem SC Schmallenberg, die DM im Sprint und in der Verfolgung (Flachstreckenrennen mit vorangegangen Prolog) im Stadtgebiet von Schmallenberg, Hochsauerland, aus.

Der hessische Skiverband war mit 13 Aktiven aus 5 Vereinen standesgemäß vertreten.

Der Sprintwettbewerbe begann am Samstagnachmittag mit der Qualifikation, einem Einzelzeitfahren (-rennen). Daran schlossen sich die jeweiligen Achtel-, Viertel-, Halbfinals und schließlich die kleinen und großen Finale an. Alle Läufe wurden auf einer 200 m langen Geraden, einer Hauptstrasse in Schmallenberg, ausgetragen.

Während Nico Rieckhof (Grebenhain) bei den Schülern, mit einem 5. Platz vorlieb nehmen musste, erreichte Daniel Thiem (Seligenstadt) bei den Herren I das kleine Finale und wurde 4. Bei den Herren II ließ Heinrich Hau

(Lanzenhain) ein weiteres Mal nichts anbrennen und setzte sich erwartungsgemäß gegen Jürgen Rademacher (Bad Grund) im Finale deutlich durch. Das kleine Finale schloss Andreas Dillemuth (ebenf. Lanzenhain) erfolgreich ab und wurde 3. Alle Sieger und Platzierten wurden am späteren Abend im Touristikzentrum der Stadt geehrt.

Der Sonntag stand zunächst im Zeichen des Prologs, den nicht alle Schüler laufen mussten.

Im Einzelstartmodus wurde zunächst die spätere Startreihenfolge für die Verfolgung auf dem 1,4 km-Stadtrundkurs ermittelt. Die Schülerrennen (nach Massenstart) schlossen sich entsprechend an. Bei den älteren Schülern, die auch den Schülermeister ermit-

telten, setzte sich Marvin Ulbrich (Schotten) bereits nach dem Start an die Spitze des Feldes und lief über 7 km ein überzeugendes Rennen. Im Ziel setzte er sich gegen Eric Böhme, (+ 1.7 sec. Liebertwolkwitz) und Sebastian Valerius, (+ 8,5 sec. Ernstberg) durch und wurde Deutscher Schülermeister 2010. Nico Rieckhoff und Mika Ulbrich

schlugen sich beachtlich. In der separaten Wertung (Schüler 12) belegten sie Platz 2 und 5.

Über 14 km (Jugend, Juniorinnen, Damen sowie Herren ab AK 5) ging Hans Hedrich (Grebenhain), als ältester Teilnehmer ins Rennen.

Bei den Herren A 8 mischte er gut mit, schlug sich beachtlich und musste sich dennoch in dieser Klasse mit einem undankbaren 4. Platz zufrieden geben. Nicht desto Trotz erfolgte schließlich seine Ehrung als ältester Teilnehmer und als Erster in der AK 9!

In der Klasse HAK 5 musste sich Albert Henning (Lanhenhain) erneut mit seinem Dauerkonkurrenten Lutz Kaiser (Klotzsche) und dem für den SV Lützel startenden starken Niederländer Hermann Hofs, auseinandersetzen. Im Ziel hatte er 8,5 sec Rückstand auf Hofs und 5,3 sec auf Kaiser. Das bedeutete Platz 3.



Bei den Herren 7 entwickelte sich nach den Prologzeiten zunächst eine Verfolgungsgruppe um Jürgen Rademacher (Bad Grund), dem eigentlichen Favoriten. Mit dabei waren Anne-Laura Cune (FRA, Gastläuferin), Hendrik Cording (Stadthagen/Jug.) sowie Bernhard Döring (Kelkheim). Im Ziel wurde der Kelkheimer dann, knapp geschlagen, 2. in dieser Klasse, vor Toni Tsitsos (Donauwörth).

Das Rennen der Junioren und Herren über 28 km nahm ein unvorhergesehenes Ende. Vom Start weg lag eine Spitzengruppe von 6 Läufern mit allen vermeintlichen Favoriten in Führung.







Dabei waren auch zwei französische Gäste, die außer Konkurrenz gestartet waren. Dahinter bildetet sich, mit respektablem Abstand, eine Verfolgergruppe mit den besten Junioren und weiteren Herren. Mit dabei waren auch Heinrich Hau sowie zunächst Michael Henning (beide Lanzenhain) und Daniel Thiem (Seligenstadt). Michael und Daniel mussten später abreißen lassen. Auhau!

Bei normalem Rennverlauf hätte der Deutsche Meister aus der Gruppe der Führenden kommen müssen. Aber weit gefehlt! Durch Missverständnisse beim Rundenzählen bekamen die Führenden zu früh den Hinweis, ins Ziel zu laufen. Die gesamte Gruppe setzte nach 19 von 20 zu laufenden Runden den Schlusssprint an und stürmte über die Ziellinie. Als die Verfolger den Durchlauf erreichten, um ihre Schlussrunde zu absolvierten, war eigentlich allen Beobachtern klar, dass die ursprünglich führende Gruppe zu früh ins Ziel gelaufen war. Dies musste schließlich zur Disqualifikation dieser Läufer führen.

Somit kam der deutsche Meister 2010, Jürgen Treude (Lützel) aus der eigentlichen Verfolgergruppe. Er siegte vor Heinrich Hau und Harald Treude, die eigentlich zum Favoritenkreis zu zählen waren und im Rennverlauf Probleme bekamem. In der detaillierten AK-Wertung profitierten auch Michael Henning und Daniel Thiem vom geschilderten Missgeschick der vermeintlichen Favoriten. Sie wurden bei den Herren, allgemein 2. und 3. Weiterhin konnten sich Jan Ulbrich (HA 4/ Schotten) und Andreas Dillemuth (HA 3/Lanzenhain) über 2. Plätze freuen. Die Bilanz, aus hessischer Sicht, war damit mehr als zufriedenstellend.

Bernhard Döring



Der 25. Kelkheimer Halbmarathon ein Gemeinschaftserlebnis des Skiclubs



Der diesjährige Kelkheimer Halbmarathon war vermutlich der 20., an dem Hubert Leitermann mit Top-Platzierung teilnahm. Ganz so leicht wird es nicht weitergehen, denn es war vermutlich für einige Zeit der letzte Halbmarathon in Kelkheim - wenn sich nicht schnell ein anderer Organisator findet. Daumen drücken ist angesagt!

Ohne den Skiclub läuft nichts. Das gilt vor allem für den traditionsreichen Internationalen Kelkheimer Halbmarathon, der in diesem Jahr am 5. September sein 25jähriges Jubiläum hatte. Von Anfang an war der Skiclub bei dieser Sportveranstaltung bestens präsentiert.

In diesem Jahr waren von den insgesamt etwa achtzig Freiwilligen 34 Mitglieder des Skiclubs als Helfer im Einsatz. Ulli Kaiser konnte 23 Streckenposten rings an der Laufstrecke in Position bringen. Der Vorstand ging dabei mit Anne, Bernhard und Kurt mit gutem Beispiel voran.



Beim 1. Stadtlauf am 16. August 1986 -Start und Ziel waren damals noch an der Eichendorffschule in Münster - glänzte der Skiclub als Verein mit den meisten Teilnehmern. Von den insgesamt etwa 200 Startern gingen für den Skiclub 17 Läufer, davon 3 Frauen ins Rennen und bewiesen teilweise mit sehr guten Zeiten, dass unser Club auch im Sommer seinem Ruf als Ausdauer-Sportverein alle Ehre macht. Seit 1993 gehörte unser Club auch zu

den Mitveranstaltern. Was die Organisation anbelangt,

Zum Gebu r I. Stadtlauf (21,1 km) mit Start und in der Elchendorffischule in Münster uuf Anhieb ein schöner Erfolg. Der palite prima zum Jubilaum von SG beim und Tuß Hornau (100 Jahre ah). Teilnehmer (364 im Ziel), darunter soen, achiekte Hornaus Abteilungs-Egon Weck pünktlich um 17.30 Uhr ie Strecke.

waren wir damals für den SV Fischbach eingesprungen, der zusammen mit TuS Hornau und SG Kelkheim zu den "Gründern" dieser Laufveranstaltung gehört.

Das in mustergültiger Zusammenarbeit zwischen den Vereinen erreichte silberne Jubiläum war natürlich eine besondere Herausforderung.

Internat. Halbmarathon, Kelkheim am 16. August 1986 .1 km Günther Cellarius 1:27:03 Manfred Jansohn 1:36:05 Klaus-Dieter Schulz 1:36:42 Stephan Kretzschmar 1:39:05 Werner Stenglein Alfred Herrmann 1:39:27 1:40:06 Gerhard Riegger 1:42:42 Roland Gutjahr 1:42:43 Reiner Kretzschmar 1:48:00 Trautel Cellarius 1:50:08 Hans Schell 1:55:18 1:57:14 Andrea Kretzschmar Timo Tohidipur 1:58:45 Kai Penske 1:59:01 Reinhard Mertens 2:18:19 Jürgen Sommer

Aber auch Ehrenmitglied Klaus Dieter Schulz feuerte mit einer zünftigen Kuhglocke die Läufer an. Er erinnerte sich dabei gern an seinen Weltrekord im Skirollerdauerlauf (426 km in 26 Stunden), den er 1984 auf einer ähnlichen Rundstrecke in Kelkheim aufstellte und bei dem er von zahlreichen Fans des Skiclubs Tag und Nacht begeistert unterstützt wurde.



Die Breslauer Strasse war wieder einmal fest in der Hand der Ski-Connection: Ulli, Reiner, Kurt, Axel, Sonya, Maru, Ulrike und Steffi samt Familie sicherten das richtige Einfädeln im Münsterer Labyrinth. Marlene konnte mit



Charme und guten Worten alle anrollenden Autofahrer Warten bewegen. Fast alle. Denn eine Frau im BMW zeigte keinerlei Verständnis für die "blöden Läufer" und drohte Marlene umzufahren. Die Raserin ließ sich auch von Thomas und Gigi nicht aufhalten, die ansonsten problemlos für einen flüssigen Durchlauf sorgen konnten.



Herbert und Gisela nutzten den Heimvorteil und bauten vor ihrem Haus einen eigenen Getränkestand auf. Das Geschehen auf der Frankfurter Straße hatten wie immer die langerprobte Routiniers wie Hans, Uschi D., Elfi, Renate, Gerhard B. und Michael H. total unter ihrer Kontrolle. Jürgen musste ohne seinen Sohn Nils auskommen, der sich schon sehr auf den Job gefreut hatte, aber dann kurzfristig zu einem ehrenamtlichen Einsatz beim Roten Kreuz abberufen wurde.



Der Stand für Getränke und Bratwurst gehörte traditionell ebenfalls zum Hoheitsgebiet des SCK. Auch hier wurde das Team dem Ansturm der Läufer gerecht. Bestens vorbereitet war alles von unseren bewährten kulinarischen Experten Manfred und Irene K. Da beide im Urlaub waren, bewiesen Ralph und Beverly mit bemerkenswertem Talent, dass auch für waschechte Engländer Kochen

Fast 500 Läufer am Start

So gerüstet hätte man bis zu 700 Läufer betreuen können, wie das in besten Zeiten der Teilnehmerzahl entsprach. Dass diesmal nur knapp 500 Läufer für Kelkheim zu begeistern waren, lag wohl an der Konkurrenz zu anderen gleichzeitig in der Region stattfindenden Laufveranstaltungen. Letztlich star-

teten beim Halbmarathon 293 und beim Jedermann-Lauf 173 Läufer.

Zu den Startern gesellten sich auch einige altgediente Läufer aus dem Skiclub. Am Jedermann-Lauf über eine Runde von 5 km beteiligten sich Walter, Manfred J. und Rolf. Für unsere Senioren war dies ein wahrer Jungbrunnen. Denn im Rahmen dieses Laufs wurden die 3, Offenen Kelkheimer Jugendmeisterschaften in den Altersklassen 12 bis 19 Jahre ausgetragen. Da konnten unsere drei, die inmitten der Schüler ins Ziel kamen, mit ihrem generationen-übergreifenden Lauf

sehr zufrieden sein.



kein Fremdwort mehr ist. In der Hitze des Gefechts schlugen sich Rosi und Gerd W. sehr wacker, während die dursterfahrenen Oberwanderer Klaus B., Ulli Kaniess, Rolf und Johannes Oktoberfest-gemäß Maß für Maß den

brennenden Durst der Läufer am Bierwagen löschten. Annette und Andrea konnten beim Verkauf von Verzehrbons erneut ihr einnehmendes Wesen für unseren Club unter Beweis stellen.

Zufriedenheit gab es anschließend auch bei den lauferprobten SCK-Mitgliedern, die sich die 21 Km





des Halbmarathons zutrauten. Der Schnellste war der "Igel" (Wolfgang Haas), der allerdings mit angezogener Handbremse lief, weil er vom LG Bad Soden/Neuenhain als Pacemaker verpflichtet war, andere Läufer in der Zeit von 1:30 Std. ins Ziel zu führen. Günther gewann souverän seine Altersklasse M 60. Da er aber offiziell für den MTV Kronberg gestartet war, zeigte er sich auf dem Siegertreppchen zum Beweis seiner Vereinstreue ganz demonstrativ mit dem T-Shirt des Skiclubs. In den Altersklassen M 70 und M 75 konnten sich für den Skiclub Horst bzw. Hubert als Sieger mit einem goldenen Läufer-Pokal ehren lassen.



Die letzten Pokale?

Die wichtige Aufgabe des "Stadion"-Sprechers übernahm während des Laufs Gerd Löwer. Es war bereits das 21. Mal, dass er das Geschehen beim Kelkheimer Halbmarathon moderierte. Dank seiner intimen Kenntnis der Laufszene konnte er viele Läufer ganz persönlich ansprechen und anfeuern. Die Siegerehrung übernahm sein Nachfolger Uwe Martin, der seit 2005 in der "Organisation Kelkheimer Halbmarathon" aktiv ist und seitdem als deren Sprecher fungierte. In dieser Organisation, in der die veranstaltenden Vereine zusammenarbeiten, ist der Skiclub durch Ulli Kaiser vertreten. Ebenso wie Gerd Löwer hat sich Uwe Martin um die Organisation des Kelkheimer

Halbmarathons große Verdienste erworben. Deshalb bedauert es auch der Skiclub, dass Uwe Martin aus beruflichen Gründen für die kommenden Jahre nicht mehr zu Verfügung steht. Ein geeigneter Nachfolger ist bisher nicht in Sicht. Falls es nicht doch noch gelingt, jemanden zu finden, der die Verantwortung für die Vorbereitung und Durchführung der Laufveranstaltung in der bisher bewährten Form übernimmt, war der 25. Kelkheimer Halbmarathon gleichzeitig der letzte. Ist ein attraktives Sportereignis inzwischen nur noch Geschichte? Ein schönes Gemeinschaftserlebnis für den Skiclub war es auf jeden Fall.

Hubert Leitermann



Klettern mit dem Ski-Club

im Waldseilgarten Kelkheim

An einem Sonntag, der zunächst etwas verregnet aussah, ging der SCK in den Waldseilgarten Kelkheim. Diesen Tag hat die Jugendleiterin für uns Kinder organisiert. Wir haben uns schon lange auf dieses Angebot gefreut.

Wir trafen uns in den schönen, neuen Vereinsräumen. Nach der Begrüßung und einem kleinen Austausch gingen wir nur auf die andere Straßenseite, denn dort ist der Kletterpark. Zunächst wurden alle ausgestattet mit Helmen, Gurten und Handschuhen. Das hat schon etwas gedauert, bis wir alle soweit angezogen waren.

Es folgte eine Einweisung, in der gesagt wurde, wie



man sich im Kletterpark zu verhalten hat. Das ist sehr wichtig für die eigene Sicherheit. Nach dieser Einweisung mussten alle erst einmal einen Probeparcours durchlaufen. Nur wenn man diesen Probeparcours gemäß den Sicherheitsvorgaben und Anweisungen geschafft hatte und man wirklich alles richtig gemacht hatte, durfte man ENDLICH auf die Bäume.



Auf einmal waren alle verteilt in den verschiedenen Parcours. Und überall hörte man Stimmen und Unterhaltung und Lachen.

Für die Kleineren von uns gab es Strecken, die nicht zu hoch waren, nicht höher als 1-3 Meter, so dass auch die jüngeren Kinder ihren Spaß hatten.

Für die älteren Kinder, aber auch für die Erwachsenen, waren die Parcours fast in den Baumkronen. Ganz schön beeindruckend war die Höhe, aber auch die unterschiedliche Gestaltung der Strecken. Wir haben alle ausprobiert: manche waren gut zu schaffen, andere wiederum sehr anstrengend.

Wir haben auch Pausen eingelegt – und zwar einfach auf der Straßenseite gegenüber, in unseren Vereinsräumen – wie praktisch! Wenn auch manche Pause etwas länger dauerte, weil wir gerade so nett am Quatschen waren. Aber in den Vereinsräumen konnten wir uns Getränke und was zu essen holen, denn alle



Eltern hatten etwas für ein kleines Büffet mitgebracht, damit wir nicht vor Hunger umfallen. Übrigens: die Eltern haben sich in den

Pausen auch sehr gut entspannt bei einem Getränk, Knabberzeug und Small Talk. Naja, durften sie ja auch, denn sie haben beim Klettern auch feste mitgemacht!



Zwischendurch hat es zwar mal geregnet, aber da der Kletterpark unter Bäumen liegt, sind wir überhaupt nicht nass geworden. Wir müssen sagen, dieser Ausflug ist ein Allwetterspaß für die ganze Familie. Wir freuen uns schon auf das nächste Klettern mit dem SCK.

> Hannah Semrau Patrick Leibersperger



Hannah Semrau ist trotz ihrer erst 13 Jahre ein schon langjähriges Mitglied des SCK, eine begeisterte Teilnehmerin an der Ramsau-Langlaufwoche und an verschiedenen Jugend-Aktivitäten des SCK, wie z.B. Fislaufen. Waldseilgarten, Wasserski-Wochenende usw. Dabei sein ist alles!

Wasserski am Seepark in Niederweimar



Patrick Leibesperger, mit 13 Jahren ein fast schon langjähriges Mitglied unseres SCK, u.a. engagierter Teilnehmer an der Ramsau-Langlaufwoche sowie an verschiedenen Jugend-Aktivitäten des SCK. Es macht ihm so viel Spaß, dass er die Angebote auch anderen SCK Mitgliedern noch mehr bekannt machen möchte. Auch deshalb sein nebenstehender Beitrag.

Am Samstag, den 14. August 2010 kamen wir nach einer nur 45minütigen Fahrt am Seepark in Niederweimar an. Voller Freude sind wir durch das Eingangstor des Seeparks gelaufen, direkt an den großen Badestrand aus Sand und Wiese des Sees.

Es war ein warmer, sonniger Tag, so sind kleine sowie große Kinder gleich ins warme, klare Wasser gehüpft. An diesem See gibt es einige tolle Attraktionen, die wir alle in Anspruch genommen haben. Nachdem wir lange Zeit im Wasser und auf den Wasserattraktionen, wie Wassertrampolin, Wasserkatapult, Wasser-



moonwalk, einer Schaukel über dem Wasser und einer Badeinsel verbracht hatten, haben wir den Aufenthaltsort gewechselt und sind

aus dem Wasser an den Wasser-Spielplatz gegangen. Dort gab es einige sehr schöne Spielmöglichkeiten, eine Pumpe und Wasserläufe, die in den See oder in einen künstlichen Teich, in dem das Wasser sehr warm war.

Nach dem Aufwärmen in der Sonne trauten sich sogar die Erwachsenen ins Wasser und hatten auch ihren Spaß auf den Wasserattraktionen.

Nach dem Badespaß haben einige kleinere Kinder, etwas größere Kinder und auch Erwachsene einen Schnupperkurs im Wasserskifahren gemacht. In dem Schnupperkurs konnte man zwischen Wasserski und Kneeboard wählen und erste Stehversuche machen.



Das Kneeboard ist ein breites Brett mit Rillen für die Knie, auf dem man kniend über das Wasser gleitet. Am Anfang des Schnupperkurses wurde erst mal alles erklärt, auch das Kurven Fahren, danach ging es ans Praktische. Die meisten legten einen lustigen Start hin, z.B. blieb das Brett stehen und die Person flog vorn über, zum Glück kann einem dabei nichts passieren, da man "nur" auf dem Wasser landet. Doch nach und nach funktionierte es bei allen immer besser, und nun war man bereit für die richtige Wasserstrecke.

Doch zuerst gab es eine Stärkung: wir haben Fleisch, Gemüse, usw.....das wir mitgebracht hatten, auf dem



gemütlichen Gemeinschaftsplatz des Campingplatzes gegrillt. Man kann aber auch in einem schönen Cafe-Restaurant essen und verweilen.

Danach gab es eine Verdauungspause, in der wir ein paar ruhige Spiele in einer netten Runde spielten, andere vertieften sich angeregt ins Gespräch. Aber dann endlich ging es los!

Bei allen wurden Neoprenanzug und Schwimmweste anprobiert und ausgeliehen. An der Startbahn mussten alle ins Wasser und man wurde eingewiesen, wie man sich schützt, falls man im Wasser ans Ufer schwimmt und jemand einen "überfährt", was zum Glück bei uns nicht passierte. Aber solche Anweisungen gehören wohl immer dazu.

Nun konnte man sich Kneeboards und Wasserski aus einem Schrank holen und sich anstellen, was nicht so lange dauerte, da der Skiclub die Bahn für sich allein



gemietet hatte. Für das Wakeboard, einem Brett wie ein Snowboard nur auf Wasser, musste man leider eine Leihgebühr zahlen. So gut wie jeder ist beim ersten Mal vom Brett geflogen.

Aber es gab auch Experten und diese halfen jedem mit guten Tipps, sich in die Materie einzufinden.



Wenn man es dann geschafft hat, auf den Skiern zu bleiben, hat es total viel Spaß gemacht, und wenn man in einer Kurve raus fiel, konnte man an zahlreichen Ausstiegen wieder ans Ufer gelangen oder über eine Treppe und einen Steg zurück laufen. Die meisten Kinder und auch ein paar Erwachsene sind zum Einstieg Kneeboard gefahren. Für weit Fortgeschrittene gab es Schanzen, Railstangen, die sind zum darauf Gleiten usw...

Jeder hatte an diesem Tag Spaß und konnte fahren, ob

klein oder groß, ob jung oder älter, ein Vergnügen für die ganze Familie.

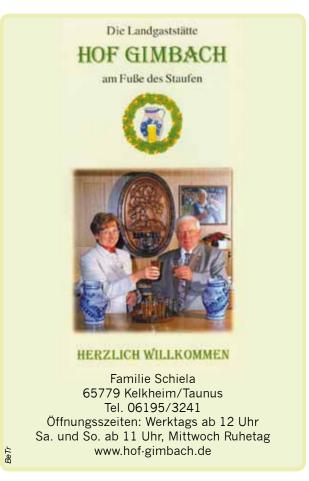
Am Abend sind manche mit großem Muskelkater, aber auch Freude über das Geschaffte nach Hause gefahren, andere sind aber zum Übernachten auf dem Campingplatz geblieben und haben es sich dort gut gehen lassen

Hannah Semrau Patrick Leibersperger











Tipps & Trends



Seit fast 30 Jahren bietet Reiner Fischer mit seinem Sportfachgeschäft in Eppstein-Bremthal umfangreiche Serviceleistungen rund um Tennis und Ski an. Für interessierte Kunden organisiert er zur Skisaison-Eröffnung eine 3-tägige Kurzreise zum Skifahren auf dem Stubaier Gletscher, bei dem die neuesten Modelle der Saison 2011 getestet werden können.

Herr Fischer, Sie sind gerade zurückgekommen von der dreitägigen Skisaison-Eröffnung und "Großem Skitest 2011" auf dem Stubaier Gletscher in Tirol, wo Sie auch für Ihre Kunden eine Teilnahme organisierten. Was für Trends zeichnen sich ab, was ist Neues hinzugekommen?

Nach dem Carvingski sind "Rocker" nun das große Thema in der Skiszene. Viele Ski- u. Snowboardfahrer haben davon gehört, sind skeptisch, möchten es aber gerne testen. Die Rocker-Technik wird beim Tiefschnee-Ski seit einiger Zeit angewendet. Es gibt eine stark aufgebogene Schaufel, um das Eintauchen der Ski-Spitze in den Schnee zu verhindern. Dann ist der Skiauflagepunkt nach hinten verlagert, was eine kürzere Auflagefläche mit sich bringt, aus der eine höhere Drehfreudigkeit resultiert. Außerdem verkantet der Ski bei Fahrfehlern nicht so schnell.

Rocker besitzen eine negative Vorspannung, und die Vorzüge dieses Ski liegen eindeutig im Tiefschnee und abseits der Piste.

Da aber ca. 80 % der Skifahrer nie ins Gelände geht, ist die spannende Frage: "wie verhalten sich Rocker auf der Piste?". Die Piste ist der Haupteinsatzbereich eines normalen Skifahrers. Ich persönlich habe mich auf dem

Peak 78 FR (Semirocker) von HEAD sehr wohl gefühlt. Unser Übungsleiter war von dem Salomon Enduro 84 begeistert (Vollrocker). Racer werden die neuen Semi-Rocker aber nicht werden, denn bei höheren Geschwindigkeiten laufen sie unruhig.

Eine Aussage des vergangen Jahres war, das der Markt für hochwertige All-Mountainski noch stärker zulegen wird als bisher.

Die verschiedenen Zielgruppen wie Race, Allmountain, Allround, Freeride, Ladyski werden alle parallel laufen. Es ist wie in der Mode, es gibt keine einheitlichen Trends mehr.

Was sind im Moment die größten Innovationen im Skibereich?

HEAD hat mit seinem "Intelligence-System" meiner Meinung nach die Nase vorn. Auf der HEAD-webseite ist u. a. darüber zu lesen: Intellifibers, in einem Winkel von 45° vor der Bindung einlaminiert, verwandeln mechanische Impulse in elektrische Energie. Je härter man fährt, desto mehr Energie wird produziert. Diese Energie wird an die Intellifibers zurückgeleitet und

führt dazu, dass diese sich versteifen und dem Ski mehr Rückstellkraft und Torsionssteifigkeit verleihen....

Es wird also die über die Piezofibre erzeugte Energie genutzt, um die Fahreigenschaften des Skis zu beeinflussen.

In den Racemodellen findet das System in der KERS-Version seinen Einsatz. KERS kommt aus der Formel 1 und heißt "Kinetic Energy Recovery System". HEAD schreibt dazu: Die KERS Technologie funktioniert wie ein Turbolader, der das Heck des Skis zum Schwungende gezielt versteift und den Fahrer in den nächsten Turn katapultiert: merklich mehr Druck und mehr Speed! Wie wenn ein Formel-1-Pilot auf den KERS-Knopf drückt, um seinen Gegner abzuhängen....

Beim Ski wird also die Energie vor dem Schwung gespeichert und in der Endphase des Schwungs abgegeben. Bode Miller und Maria Riesch fahren mit diesem System sehr erfolgreich.

High Tech Materialien wie Carbon sind weiter verstärkt im Einsatz und lassen die Ski laufruhiger, belastbarer und leichter machen. Ab der Saison 2010/11 können wir als Fachhändler, z. B. dank einer federnd-gelagerten Carbon-Spindel im Skikörper des neuen Völkl Racetiger RC und SC, den Flex des Ski ganz individuell wie bei einer Maßanfertigung an den Fahrer anpassen: Per Schlüssel wird gespannt oder entlastet – je nach Gewicht, Alter und Können. Zudem sorgen integrierte Stahleinlagen für mehr Agilität.



Sie hatten bei der Eröffnung in der letzten Saison guten Schnee und traumhaftes Wetter. Wie war es dieses Jahr?

Durch den frühen Wintereinbruch hatten wir sehr gute Schneeverhältnisse. Der Föhnsturm hat uns sonntags einen Ruhetag beschert. Solches Wetter gehört zum Wintersport nun mal dazu. Am Montag konnten wir die Ski dann bei schlechter Bodensicht testen.

Trotz des erzwungen Ruhetages war eine Top-Stimmung in der Truppe von 13 Skiläufern.

Gesprächsführung Bernd Tränkner

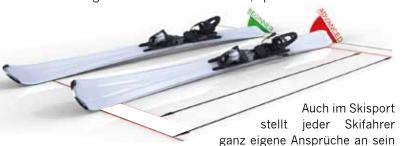
Tipps & Trends

Um Einsteiger und Gelegenheitsfahrer aktiv zu unterstützen und sie zugleich bei ihren Fortschritten optimal zu begleiten, hat Völkl **PROGRESSive** entwickelt – ein intelligentes Technologiepaket, das den ersten "mitwachsenden" Ski ermöglicht. PROGRESSive ist so konzipiert, dass sich der Ski mit zunehmendem Können auch zunehmend sportlicher fahren lässt. Ein einziger Ski deckt so ein deutlich breiteres Performance-Spektrum ab.

PROGRESSive FLEX beschreibt eine besondere Bauweise, bei der sich der Ski-Querschnitt im Heck des Skis verjüngt – vom stärkeren Kantenbereich zur dünneren Mitte. Der hintere Teil des Skis wird so flexibler. Dies macht sich vor allem am Kurvenende positiv bemerkbar, aus dem der Ski weniger aggressiv heraus

beschleunigt. Der Fahrer wird aktiv dabei unterstützt, eine neutrale Standposition einzunehmen und Rücklage zu vermeiden. Kurven lassen sich mit niger Kraftaufwand ausfahren.

Hinter **PROGRESSive EDGE** steckt die innovative Idee einer variablen Kantenlänge. Dazu erfolgte eine moderate Aufbiegung im Frontbereich – vergleichbar mit einer überlangen, aber sanften Schaufel. Setzt der Fahrer den Ski mit einem flachen Winkel (Kurven mit mäßigem Tempo) in den Schnee, so hat ein kürzerer Abschnitt der Kante Kontakt zum Schnee. Die Auflagefläche ist insgesamt geringer, der Ski dreht leichter. Mit zunehmendem Können ist der Fahrer immer mehr dazu in der Lage, seinen Ski stärker aufzukanten. Durch die spezielle Geometrie verlängert sich so automatisch die Auflagelänge der Kante. Der Ski wirkt "länger" und unterstützt den Fahrer mit mehr Stabilität und Kantengriff bei seiner neu erlernten, sportlicheren Fahrweise.



we-

Material. Gewicht, Alter und Können. Um einen Ski ganz exakt auf diese Kriterien abzustimmen, gab es bislang nur eine Lösung: Maßanfertigung – die "Liga der Profis".

Mit **PSi**, dem **Power Switch individual**, stellt Völkl nun erstmals eine Ski-Technologie vor, die tatsächlich mit einer Maßanfertigung vergleichbar ist. Für das PSi-System hat Völkl seine Power Switch-Mechanik noch einmal neu erfunden.

Anders als die situationsabhängige Anpassung der bewährten



Power Switch-Mechanik, erlaubt PSi erstmals eine Abstimmung nach den physischen Parametern des Fahrers. Um ein möglichst optimales Setup zu gewährleis-

ten, erfolgt die Einstellung daher auch ausschließlich durch den qualifizierten Fachhändler. Ähnlich wie bei der Bestim mung des Einstellwertes (DIN/IOS) für die Bindung ermittelt der Fachmann alle relevanten Parameter im Dialog mit seinem Kunden. Die Justierung selbst geschieht über eine versenkte Stellschraube im Heck des Skis. Mit ihr wird eine federnd gelagerte Carbon-Stange im Skikörper gespannt bzw. entlastet. Härte,

Flex und damit auch Grip und Drehfreudigkeit des Skis können so bis zum gewünschten Optimum variiert werden. Ändern sich die Anforderungen des Skifahrers – etwa durch ein sportlicheres Fahrniveau im nächsten Winter – so genügt ein kurzer Besuch beim Fachhändler, der den Ski auf die Fortschritte seines Benutzers

"nachjustieren" kann. Völkl bringt die neue PSi-Technologie ausschließlich bei den neuen sportlichen Carver-Modellen RACETIGER RC PSi und RACETIGER SC PSi zum Einsatz.

Der Skisport hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt: Das Tempo ist höher, die Schräglagen sind extremer! Nicht nur im Rennsport gewinnen daher die Kanten an Bedeutung: je sportlicher der Fahrstil, umso größer sind die Aufkantwinkel. Der Ski hat nicht mehr nur mit der Lauffläche Kontakt zum Schnee, sondern zunehmend auch über die Ski-Flanken. Vor diesem Hintergrund hat Völkl seine neue **SPEED-WALL** Technologie entwickelt, das Tuning für die Seitenwange.

Im Gegensatz zu einer gängigen Seitenwange bei Skimodellen in Sandwich-Bauweise besteht die SPEEDWALL von Völkl aus exakt demselben Material wie der Belag – einer gesinterten Polyethylen-Splitbase mit Diagonalstruktur. Mit anderen Worten: Die SPEEDWALL ist die konsequente Vergrößerung der Lauffläche über die Kanten hinweg. Sie zeichnet sich durch überragende Gleiteigenschaften und ideale Widerstandsfähigkeit aus. Für den sportlichen Skifahrer bedeutet das: weniger Reibung und höherer Speed! Mehr noch: Genau wie die Lauffläche lässt sich die SPEEDWALL sogar wachsen.



Tipps & Trends

RCS Carbonlite Skating - Komfort auf höchstem Niveau

Mit dieser Generation setzt Fischer neue Maßstäbe im Highend-Schuhbereich. Es wurden Technologien entwickelt, die speziell auf höchste Funktionalität für mehr Komfort und auf höchste Nutzerfreundlichkeit ausgerichtet sind. Dieser Skating-Rennschuh garantiert



Nordic Lochski – Die neue Leichtigkeit des Siegens Ein Loch mit Mehrwert – weil nichts weniger wiegt, als eben dieses "Nichts", beweist Fischer mit dem brandneuen Nordic Lochski sogar in der scheinbar ausgereizten Gewichtsreduktion praxisorientierte Innovationskraft. Mit noch geringerem Gewicht und dadurch reduzierter Pendelbewegung wird die Dynamik der Skating-Technik optimal unterstützt. Und das gleich in drei verschiedenen Modellen: Das Plus-Modell für -5°C und wärmer, das Cold-Modell für unter -2°C, sowie das

Modell Soft Track für weiche / nasse Bedingungen.

Basalight – Die Leichtigkeit des Seins

Mit der neuen Basalight Core Technologie werden auch in der Mittelklasse Standards geschaffen: Basalight sorgt für eine Gewichtsreduktion der Ski, so



dass die gewohnten Klassenverhältnisse gehörig durcheinander kommen! Vulkanische Basalt-Fasern ersetzen das herkömmliche Fiberglas. Das neue Material kommt dabei den spezifischen Skibewegungen beim Langlaufen optimal entgegen, und die durchgängig über alle Temperaturbereiche perfekten Flex-Eigenschaften ermöglichen ein völlig neues Lauferlebnis.

SOMA Progressor 130 – Design trifft auf Perfektion

Funktion und Design sind vereint im Highlight des kommenden Winters. Der im Soma Progressor neu integrierte On/Off Piste-Modus ist eine individuell verstellbare Vorlage und gewährleistet Präzision auf und neben der Piste. Der in Perfektion geformte Skischuh bringt außerdem ein weiteres, raffiniertes Detail mit. X-Rail, eine verstärkte Schale im Bereich des Kraftdreiecks, sorgt für ideale Kraftübertragung



Präzision aus Carbon

und geniale Performance.

Carbon ist ein Hightech-Werkstoff erster Klasse: leicht, extrem steif, äußerst wertvoll. Fischer verwendet Car-

bon erstmals im Skibau als "tragende Schale", sozu sagen das Chassis des Skis. Wie ein Mantel umhüllen die Carbonfasern den Skikern und sorgen somit für optimale Torsionssteifigkeit und Stabilität. Die Full Carbon Jacket (FCJ)-Konstruktion ermöglicht höchste Präzision beim Skifahren.

RC4 Worldcup SC C-Line, der einzigartige Ski für Slalomindividualisten mit gehobenen Ansprüchen. Dank der speziell von Fischer konstruierten Full Carbon Jacket entspricht er höchsten individuellen Ansprüchen. Sie gibt dem Ski eine ideale Torsionssteifigkeit

und sorgt damit für spurgetreue Skiführung und besten Halt.

QuickFit Strap – Innovationskraft für neue Siege

Mit der neuesten Entwicklung beweist Fischer einmal mehr hohe Innovationskraft. Die neue revoluti-

onäre QuickFit steht für Strap schnellsten Ein- und Ausstieg bei unverändert perfekter Passform der Handschlaufe! Während herkömmliche Schlaufen nach jedem Öffnen neu eingestellt werden müssen, findet diese Innovation von Fischer durch das Schließen des Reißverschlusses automatisch und wieder in die vorherige Einstellung.

Gutes für den Nacken Informationen und Übungen für Schulter und Nacken

Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Abschnitt unserer Wirbelsäule. Das Schultergelenk hat – im Gegensatz zum Hüftgelenk – nur eine kleine Gelenkpfanne. Die Schulterblätter gleiten auf dem Brustkorb und sind lediglich an den Schlüsselbeinen über "Gelenke" mit dem Rumpf verbunden.

Diese hohe Beweglichkeit im Schulter-Nackenbereich erfordert eine gute muskuläre Stabilisierung. Wahrnehmungsübungen für eine aufrechte Haltung und ökonomische Bewegungsmuster sowie ein Kraftausdauertraining helfen, Beschwerden vorzubeugen und zu lindern.

Das Nervengeflecht von der Halswirbelsäule in die Arme kann durch unsere Gewohnheitshaltung in seiner Gleitfähigkeit eingeschränkt sein. Die beschriebenen Übungen zur Nervenmobilisation wirken hier wohltuend.

Wahrnehmungsschulung

1. "Glasscheibe" (Abb. 1)

Partnerweise gegenüberstehen. Die Fingerspitzen werden auf Schulterhöhe sanft aufeinander gelegt ("schmetterlingsleicht").

(a) Gemeinsam langsam eine Schulter zum Ohr ziehen/nach hinten-unten sinken lassen (wechselseitig rechts/links). Dabei bleiben die Hände auf einer Höhe ("kleben an einer Glasscheibe").



Variationen:

- Beide Schultern
 gleichzeitig, dann gegengleich bewegen.
- Die Hände in Augenhöhe halten.
- Die Augen dabei schließen.
- (b) Ausgangsposition wie (a), beide Schultern gesunken. Den Abstand zwischen Ohrläppchen und Schultern wahrnehmen. Gemeinsam im Zeitlupentempo eine Hand an der "Glasscheibe" hoch-/runterschieben. Abstand Ohr-Schultern soll sich dabei nicht verändern.

Variationen:

- Beide Hände gleichzeitig/gegengleich hoch/runter.
- Die Hände beschreiben kleine Kreise.
- Augen dabei schließen.
- (c) Bewegungsausführung wie (b), aber mit Druck gegen die Handflächen des Partners. Kann der Abstand zwischen Ohr und Schultern groß bleiben?

Kraftausdauertraining

2. "Die Hantel schwingen"

Kraftausdauertraining für den gesamten Schultergürtel mit Aufmerksamkeit bei einer ökonomischen Haltung. Übung a·c jeweils 60·90 Sekunden durchführen, dann Seitenwechsel. Stand in Schrittstellung, in einer Hand eine Kurzhantel (1,0·1,5 kg). Die andere Hand liegt auf dem Brustbein als Erinnerungshilfe, "etwas stolz" zu sein (=Aufrichtung der Brustwirbelsäule, Einsortieren des Schultergürtels). Langsame Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein und wieder zurück, dabei:

- (a) Arm nach vorn strecken, bis die Hantel auf der geöffneten Handfläche liegt. Kann dabei das Schulterblatt nach hinten-unten sinken? Dann zufassen, und die Hantel langsam zurück bis an die Hosentasche ziehen. Tempo: ca. 40 bpm
- (b) Die Hantel beschreibt einen Kreisausschnitt: von der Hüfte den Arm etwas nach außen (geöffnete Hand), dann nach vorn, zufassen und zurück zur Hüfte. Den Kreis nach und nach größer werden lassen (beschwerdefreier Bereich).



(c) Wie (b) in entgegengesetzter Richtung. (Abb. 2)

Stark gegen Verspannungen

Die Halswirbelsäule wird außer durch die Nackenmuskeln auch von Muskelgruppen stabilisiert, die vorn im Hals verlaufen (z. B. Mm. scaleni). In der Gewohnheitshaltung ist der Nacken eher überstreckt: die hinteren Nackenmuskeln können in ihrer Verkürzung nicht genügend nachgeben, die vorderen Halsmuskeln sind verlängert und nicht ausreichend aktiviert.

Dieses Haltungsmuster kann häufig auch bei Übungen aus der Rückenlage heraus beobachtet werden (z. B. bei Crunches). Wahrnehmung und regelmäßiges Aktivieren der vorderen Halsmuskulatur kann hier ausgleichend wirken und Nackenverspannungen mildern.

Wolfgang Kungbiel Beitrag aus Übungsleiter 10 /2010 I 5 Sport in Hessen



BSW - Beverley's Special Walk



Traudel Korf ist über die Lust am Alpinen Skifahren vor fünf Jahren zu uns gekommen. Inzwischen sind Langlauf, Mittwochs-Abends-Radeln und Nordic Walking – erlernt über einen gut geführten SCK-Kurs - die Bindeglieder zu unserem Club. Sie ist eine aktive Hobby-Malerin und stellt u.a. auch in der Kelkheimer Künstlerausstellung in der Stadthalle mit aus.

Zu einer einfach bis mittelschweren Rundtour treffen wir uns zum "warm up" am Samstag, den 26. Juni 2010 um 14 Uhr vor unserem Vereinsheim. Alle sind frohgemut, warm sind wir auch, denn auch ohne warm up sind es schon 26 Grad im Schatten. Noch ein Foto als Beweis wie wir beim Start noch fit ausgesehen haben, dann geht's los und das gleich bergauf.

Über den Sonnenweg hoch zur Martinswand – Beverly hat alles Wissenswerte ausgedruckt, und es wird vorgelesen – Beverley's Special Walk hat also auch mit Kultur zu tun.





Die Gedenkstätte wurde 1912 vom Gesangverein Concordia aus Eppstein für Felix Mendelssohn-Bartholdy, dem Komponisten (1809-1847) errichtet. Die erste Rast wird schon dankbar angenommen, und



Beverley hat außer Kultur auch noch Power-Riegel im Rucksack!

Zum Kaisertempel ist es nicht mehr weit. Hier gibt es einen wunderschönen Ausblick. Gerd liest die Geschichte vom Kaisertempel vor und erzählt, dass er als kleines Kind immer Angst vor dem "schwarzen Mann" hatte – ein Relief von Kaiser Wilhelm, das an der Wand hängt. Wir haben gelernt, dass der Kaisertempel 1892-94 erbaut wurde aus Freude über den Sieg über Frankreich und der Gründung des II. Deutschen Reiches. Steil, sehr steil geht's runter nach Eppstein – hier hüpfte Ralf noch einige Abkürzungen, später tat er das nicht mehr!





Wir überqueren die Straße und steigen auf einem asphaltierten Weg hinauf zum Neufville-Turm.

Eigentlich wollten wir nach 2 Stunden nicht schon wieder eine Rast (!) – aber als wir das nette kleine Café sehen, sind wir natürlich schnell überredet.

Auch hier holt Beverly Kultur aus dem Rucksack: der 30 Meter hohe Turm wurde 1894 als Bergfried von dem Frankfurter Bankier Alfred de Neufville für seine Kunstund Jagdsammlung erbaut.

Jetzt gehört er der Stadt Eppstein. In der 88 Quadratmeter großen Wohnung im Turm wohnt das nette Turmwächterpaar, das am Wochenende das kleine Café betreibt. Wer mal hin will: samstags ist von 13 bis 18 Uhr und sonn- und feiertags ist es von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Es lohnt sich bestimmt, denn richtig schön ist es hier.



Aber wir wollen ja weiter – zum Bahai Tempel. Nach der Beschilderung noch 4,9 km. Auf breiten Waldwegen schreiten wir klick-klack munter dahin – meist geht's bergauf. Nach weiteren 1,5 Stunden fragen schon mal einige "ist es noch weit"?

Dann kommt eine Schutzhütte mit einem tollen Blick auf Frankfurt. Jetzt haben wir 12,5 km, erklärt Beverley – das kann nicht stimmen – gefühlt sind das mindestens 25 km, vielleicht ist Beverley's Tacho auf Meilen eingestellt?

Zum Trost holt sie ein ganzes Bündel Bananen aus dem Rucksack – hat sie die ganze Zeit getragen!





Wasser bietet sie auch noch an, aber das haben wir ja selbst, als Schweißtropfen und auch aus der Flasche. Anne benutzt ihre bewährte Rückenflasche.



So gegen 17 Uhr kommen wir aus dem Wald raus, machen einen Abstecher zur Sternwarte und sind am Bahai-Tempel. Dort wird das Sommerfest für morgen vorbereitet. Wir gehen natürlich rein in den Tempel, das muß einfach sein. Mich beeindruckt dieses Gebäude immer wieder. Am Ortsrand von Langenhain geht's entlang, dann müssen wir einen weniger schönen Schotterweg hinter uns bringen und kommen zur Ringwallanlage "Alteburg". Der hölzerne Turm wurde als Aussichtsturm errichtet.

Wir machen hier unsere voraussichtlich vorletzte Rast, d.h. die letzten Power-Riegel werden aus den Rucksäcken geholt.

Durch Wald gehen wir runter ins Lorsbachtal, über die Straße und wieder hoch in den Wald. "Wir nehmen den kürzesten Weg" sagt Beverly!? – und kommen am Walterstein raus.

Jetzt zieht's sich! Im Gänsemarsch wird marschiert – klick-klack hört man nicht mehr auf Wald- und Grasboden. Auch sonst hört man nicht viel, die Kommunikation wird immer weniger – der Weg scheint endlos. Sind wir denn überhaupt richtig? Es kommen die ersten Zweifel.





Aber Beverly ist unverzagt fröhlich – sie scheint überhaupt nicht angestrengt. Ich schon, schließlich sind wir nun über 5 – sprich fünf – Stunden unterwegs! Aber dann sehen wir die Heimat, unseren Sonnenweg, und schon haben wir wieder Kraft, und im Nu sind wir oben und dann unten am Ausgangspunkt.

"Beverley, wie viele Kilometer waren das?"

Nur 16,5 km behauptet sie – aber ich bin immer noch überzeugt – es sind Meilen!! Dietmar hat 24.000 Schritte gezählt – hört sich schon besser an.

Zum "cool down" streiken einige, aber zum Nachher-Foto bekommt Beverly ihren Applaus. Es war eine sehr schöne Wanderung, danke für die gute Führung und Vorbereitung.

Beverley's Special Walk ist für eine Wiederholung gut!

Irmtraud Korf



... in sommerlicher Hitze Jagatee



Seit 25 Jahren ist Anne Kaiser SCK-Mitglied und seit 10 Jahren Stellvertretende Vorsitzende. Nicht nur weil sie dafür bekannt ist, jede sportliche Herausforderung anzunehmen, ist sie seit 2003 eine unserer ersten beiden Nordic Walking-Trainerinnen, die schon beim Pilotlehrgang des Deutschen Skiverbandes ihre DOSB-Trainerlizenz C erhielten.

Nein, diese Veranstaltung – unser diesjähriges SCK-Sommerfest – wurde nicht wie andere Feste oder Vorstellungen in einen Festsaal verlegt. Schließlich sind Skiläufer meist abgehärtete Naturen und trotzen auch schlechtem Wetter, selbst in Kelkheim.



Also wussten sie zwar, dass die Räume der Münsterer Schützen (ganz offiziell: Schützengemeinschaft 1963 Münster/Ts. e.V.) für das Fest auch ihnen offen standen, wenn es zu sehr schütten sollte, aber sie blieben lieber im Freien unter den auf dem Gelände aufgebauten Zelten.





Doch auch sie entrichteten einigen Tribut an die gerade mal 15,5 Grad Celsius, die der Nicht-Sommertag uns gerade heute bescherte.



Vorsitzender Alfred Herrmann und Manfred Goralczyk erinnerten sich daran, dass vom letzten





Weihnachtsmarkt noch Jagatee übrig geblieben war. Und dieses köstliche Getränk, eigentlich eher für winterliche Tage gedacht, fand nun doch noch Verwendung – beim Sommerfest.

Am wenigsten ließen sich die Kinder von dem kühlen Wetter beeinflussen. Sie nutzten die Zeit für Spiele,

und voll im Trend: das Bearbeiten von Speckstein. Und immerhin, von den etwa hundert jugendlichen Mitgliedern waren rund dreißig an die Lorsbacher Straße gekommen.

Kurzum; das Wetter ist eben nur so schlecht wie die Bekleidung, in der man steckt, und so wurde es – wie eigentlich üblich beim Skiclub – ein rundes Fest. Und man war gern ein weiteres Mal Gast bei den

Münsterer Schützen, wie Alfred Herrmann versicherte.

Annemarie Kaiser

Bettelbrief

Danksagung durch den Vorstand bei einem Glas Sekt und Aufhängung der Tafel mit den Namen der Spender im Clubraum. Der Betrag reichte aus, um die Tischkombination zu finanzieren.

Michael Lederer, in der zweiten Hälfte der 70er Jahre Spitzenathlet des deutschen Mittelstreckenlaufes, ehemaliger Staffel-Weltrekordler über 4x 1.500 m und heute allgemein bekannt als Initiator und Cheforganisator der ARQUE-Läufe, hat uns eine private Spende über 150,00 € zukommen

lassen. Besondere Anmerkung: er ist kein SCK-Mitglied. Allen Spendern ein herzliches Dankeschön! A.H.







Jahreshauptversammlung des Skibezirk I in unserem Clubraum

Da erfahrungsgemäß fünfundzwanzig Sitzplätze hierfür ausreichend sind, nahm der Vorstand des HSV-Skibezirks I das Angebot wahr, die alle zwei Jahre stattfindende Jahreshauptversammlung in unseren Räumen



abzuhalten. Mit Bernhard Döring als stellvertretendem Vorsitzenden, Kassenwart und Sportwart Nordisch sind wir nun mit Irene Kilp als neue Schriftführerin doppelt im Vorstand vertreten.

A.H.



SCK Jahreshauptversammlung

Am 29. Oktober fand die diesjährige Jahreshauptversammlung "unter dem Dach" der Gaststätte Altes Rathauses in Münster statt. Mit nur etwas über 30 anwesenden Mitgliedern blieb der Veranstaltungsbesuch unter den Erwartungen. Nach der Eröffnung erstattete Alfred Herrmann seinen Bericht als SCK-Vorsitzender. Danach folgten die Berichte der Sportwarte Bernhard Döring für Nordic und Rollski (er warb um stärke Beteiligung bei den ausgeschriebenen Meisterschaften), Alex Solzer für Alpin – sein Anliegen Erhöhung des Budgets für die Übungsleiterausbildung – und der Jugendwartin Claudia Semrau. Ihr Anliegen ist u. a. weitere kontinuierliche Freizeitangebote für Jugendlich wie Eislaufen, Klettern, Waldseilgarten, Sommerfest usw.

Als Kassenwart gab Dr. Kurt Kroneberger seinen Bericht, die Kassenprüfung erfolgte ohne Beanstandungen, durch die Versammlung wurde die Entlastung einstimmig ausgesprochen. Bei den anschließenden



Vorsitzende und Dr. Kurt Kroneberger als Kassenwart für weitere zwei Jahre gewählt.

BeTr



Nachtreffen Jugendfahrt Gosau

Die Teilnehmer der Osterjugendfahrt waren die ersten Nutzer unserer neuen Option, während der Schließungszeiten des Freibades auf dem Gelände hinter dem Vereinstrakt zu feiern. Reiseorganisator Michael Leibssle hatte schon im zeitigen Frühjahr hierhin zu Nachtreffen geladen. Busfahrer Detlef ließ sich dabei nicht lumpen und spendete Frei-Bionade für alle.

ΑН

Maiwanderung



Wegen des einst stark zurückgegangenen Interessesan unserer traditionellen Maiwanderung hatte diese über einige Jahre nicht mehr stattgefunden. Die Clubräume



boten nun erstmals die Möglichkeit hierfür als Ausgang und Endpunkt zu dienen. So machte sich dann nach mehrjähriger Pause wieder eine Wandergruppe auf eine landschaftlich wunderschöne Streck von rund 15 km. Die Route führte über die Gundelhardt, durch das Lorsbachtal hinauf zum Bahai-Tempel und auf ei-



ner anderen Route zum abschließenden Grillen wieder an die Vereinsräume zurück.

ΑH

Langlauf-Clubmeisterschaften im Hochsommer und dann noch in Kelkheim-Münster?



... die spinnen, muss sich so mancher Autofahrer an der Ortseinfahrt in Münster gedacht haben. Einfache Erklärung – das Plakat zum Halbmarathon hatte Ende August dem tagelang anhaltenden Regen und Sturm nicht mehr standgehalten. Hervor der Plakatuntergrund, der in den 90er Jahren mal als Hinweis im Taunus stand.



Elfi Barthel und Irene Kilp ...



... nutzen jeweils die Clubräume um – und hierzu schweigt der Kavalier – ihre runden Geburtstage nachzufeiern.

Schlaue Idee von Schriftführerin Irene mit weißen Papiertischdecken die Regale abzuhängen um im Lager das Buffet unterzubringen.

AH





Die Presse über unsere 100. Pistenpost

Am 15. Juni 17 Uhr war die örtliche Presse in das SCK-Vereinsheim eingeladen, um die 100. Pistenpost-Ausgabe vorzustellen. Mit nachvollziehbarem Stolz wurde die "Pistenpost-Historie" erläutert. Stolz auch deshalb, weil ja sehr vielen ähnlich strukturierten Vereinen mitunter bei solchen Projekten schon mal die Luft ausgeht. Aber - so stand es im Kreisblatt zu lesen: wie in der Loipe oder auf der Piste, Ausdauer ist gefragt. Und die wurde unter Beweis gestellt, denn seit 1974 bringt der SCK ohne Unterbrechung - die Pistenpost zwei Mal im Jahr heraus, und ihren Ursprung hat die Pistenpost dem SCK-Gründer und langjährigen Vorsitzenden, inzwischen verstorbenen – aber nicht vergessenen – Heinz

Maschke zu verdanken. Damals war nicht abzusehen, wie sich seine Anregung, den Mitgliedern eine Informationsquelle zu bieten, in der alles Wichtige dokumentiert ist, einmal so dauerhaft entwickeln würde. Aber nichts läuft von allein, auf Dauer schon gar nicht!



Ohne die tatkräftige Unterstützung "schreibwütiger SCK-Mitglieder" und ohne Ulli Kaisers in den letzen 10 Jahren permanent "am Ball bleiben", wären wir vermutlich mit diesem Heft nicht schon bei der 101. SCK-Pistenpost.

Bernd Tränkner

Die "Pistenpost" schweißt den Skiclub zusammen

Mit seiner 100. Ausgabe feiert, der Verein nun Jahiläum, Nach den bescheidenen Anfängen präsentiert er erstmals ein Hochglanzheft ganz in Farbe.

Kelkheim. Viele Clubs haben ihre eigenen Vereinszeitungen – mal sind sie weniger professionell gemacht, mal mehr. Mal sind es kurze Misteilungsblätter. mal ganze Hochglamzbraschüren. Uod nicht alle erscheinen regelmäßig, meist geben die Vereine zu Jubalaen umfangesche Hefte heraus. Nicht so der Skielub Kelkheim (SCK): Hier ist – wie in der Luipe oder auf der Piste – Ausdauer gefragt. Seit 1974 bringt der Verein ohne Unterbeschung seine Cluberitung zwei Mal im Jahr beraus – und jezt feiert die "Pistenpost" Jubiläum: Vor kurzen ist die 100. Ausgabe aus dem Druck gekommen – mit einer Auflage von 600 Stück und zum besonderen Anlass erstmals komplett in Furbe. "Das Printmedaum ist allen frei

"Das Printmodaum ist, allen früheren Unkenrufen zum Trotz, bisher nicht ausgestorben. Im Gegentril, es erfreut sich gar wieder zunehmender Beliebtheit", weiß Vorsitzender Alfred Hesrmann, Deshalb setzt der Verein auf seine "PP", denn die könnten 48t Mitglieder aus der Rhein-Main-Region an jedem Ort, beim Frühstücken oder vorm Einschlafen lesen. Das Heft habe den "Zusammenhalt des Clubs geprägt", sagt Holger Müller, einer der Redaketune der ersten Stunde. Die "Pistenpost" sei der "Kleber für den Verein", sagt der Mitarbeiter einer Werbaugentut.

Verbotene Koplen

Mit diesem Fachmann an der Spitze ging's 1974 los. Von einer umfangreichen Zeitung war anfang aber noch nicht die Rede, vieltnehr wollte der langsährigt und inzwischen verstorbene Vorsitzende Heinz Maschke dem 1973 gegründeten Verein "eine Informationsquelle bieten, in der alles Wichtige dokumentiert werden konnte", blickt Müller in der Juhiläumsausgabe zurück. Mit Schreibmaschine,



Blei- und Filzstift legten Müller, Reiner und Stephan Kretzschmar sowie Uschi Dannemann lob. "Manchen Schweißropfen gab es, damit alles zum geplanten Redaktionsschlus fertig werden konnte", weiß Müller, der als "Handwerker" die Seiten ausammenbautele. Sin musste Reiner Kretzschmar die Exemplare in der Firma kopieren – sehr zum Arger der Kollegen, wenn gerade 1300 Blast durchliefen.

Es dauerte nicht lange, da waren die "Club-Nachrichten" passé. Der SCK latte einen Namenswettbewerh für seine Zeitung initiert, und die "Fistenpost" von Harald Weil machte das Rennen, Auch Inlaß und Layout wurden fortechritlicher. Die Titelseite erhielt ein grofles Foto, Texte und Bilder wurden übersichtlicher platziert, die Jugend hatte eine eigene Seite. 3/a, wir machten Zeitung", ist Müller heute nuch stolz auf das Team und sagt; "Ohne, Pistenpost" wär der SCK wie ein Skifahrer ohne Ski, Das Papier int zwar weiß wie Schnere, aber der Inhalt für vielfältig und hunt,"

Schneetexte im Sommer

Das kann das aktuelle Redaktionsteam nur bestätigen. Neben Müller sind oder waren auch Vereinschef Herrmann, Bernd Trankner. Rolf Kümmel, Irone Kilja, Hubert Leitermann und Reiner Kretzschmar bestelligt. Sie alle und sieher, dass ihre Zeitung Seltenheitswert hat. "Diesen langen Atem zu haben, ist

schon mit viel Fleiß verbunden", lobe Herrmann die Initiative sei-

ner Clubkollegen. Froh sind sie alle über die Vielzahl von Autoren, die Spaß am Schreiben haben und vo für eine "hobe Qualität" sorgen, wie Fachmann Müller attotiert. Dabei ist es gewöhnungsbedürftig, im Sommer Artikel über Win-

Dabei ist es gewöhnungsbedürftig, im Sommer Artikel über Winteraktiviciaren zu lesen. Erwa über
den Langlauf auf der Schwimmhadwiese mit historischer Schneemenge und einem Kreisblatt-Langlauffest. Oder den Erlebnissen auf
verschiedenen Skifterzeiten. Es geht
in der aktorellen "PP" auch um das

Lachen der Langläufer, die Liepen im Tautun, um Ausbildungstheemen und Tippis- und ein kleinen Bild stellt jeweih den Autor des Artikels vor Immerlim 40 Seiten hat die 100. Ausgabe – und der Verein hat dank dieser bevonderen Zeinung in der Vergangenheit sehon das eine oder andere Mitglied für den SCK begeistern können.

Informationen zum Skicke Kelkhem göt es bei Alfred Hermann unter Telefon (0.61 95) 3355.

Neue SCK-Mitglieder Die Schallmauer ist durchbrochen – wir haben 500 Mitglieder

Im vergangenen August war es soweit. Andrea Rieß, als Kind noch unter ihrem Mädchennamen Kretzschmar seit 1978 SCK-Mitglied, hat nun auch ihre eigenen Familienmitglieder angemeldet. Ihr ältester Sprössling, Arthur (13), ist damit unser 500. Mitglied. Beim Skiken und Bladen und beim Nostalgischen Skifasching war Arthur auch schon dabei. Als Fünfjähriger hatte er schon verkündet, Skispringer werden zu wollen wie es sein Großpapa Reiner Kretzschmar selbst in



seiner Jugend war. Zur Überreichung seines Begrüßungspräsentes - ein SCK-Shirt - war der stolze Opa selbstverständlich dann auch dabei.

Wir begrüßen herzlich folgende bis September 2010 eingetretenen neuen Mitglieder: Sabine Henkel, Steffen Ullrich, Uta Ullrich, Fanny Ullrich, Hannes Ullrich, Holger Weiss, Michael Gruber, Arthur Rieß, Viktor Rieß, Thomas Rieß, Claudia Lange, Martin Lange, Lars Lange, Levin Lange, Karin Zobel und Lara Janina Spoden.

Wir wünschen allen neuen Mitgliedern mit den umfangreichen Angeboten unseres SCK, die sich über das ganze Jahr verteilen, viel Spaß, sportliche Erfolge und das Erlebnis guter Kameradschaft.

Bernd Tränkner

Technigold

luwelier & Uhrmachei

Produkte + Service · Reparaturen + Anfertigungen Edelsteine · Gravuren + Entwürfe Katalog auf Anfrage

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

Frankfurter Straße 52 65779 Kelkheim Fon 061 95 / 7252128 Fon 061 95 / 7252129 technigold@t-online.de

Wie wird man Mitglied im Skiclub Kelkheim?

Webseite aufrufen: www.skiclub-kelkheim.de und dann Navigator: Mitgliedschaft wählen!







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

Der Opel Meriva ist Innovation pur.

Zahlreiche praktische Lösungen machen ihn zum kompetenten und eleganten Partner für Ihren Alltag. Und in Sachen Flexibilität macht ihm so schnell keiner



Buchen Sie jetzt Ihre Probefahrt – und entdecken Sie die neue Generation des Opel Meriva für sich.

Unser Barpreis

für den Opel Meriva Selection mit 1.4 ECOTEC®, 74 kW

schon ab

14.799,-€

Kraftstoffverbrauch in I/100 km Opel Meriva Selection 1.4 ECOTEC®, 74 kW, innerorts: 7,9, außerorts: 5,1, kombiniert: 6,1; CO₂-Emissionen, kombiniert: 144,0 g/km (gemäß



Industriestr. 11 · 65779 Kelkheim Telefon 061 95/9912-0 · www.autohaus-seidler.de



Wie wachst man Langlaufski ... für Skiwanderer und Rennläufer

Zu diesem Thema fand Samstag, den 6. November um 16.00 Uhr in den Clubräumen des SCK eine Informationsveranstaltung statt, die vom Senioren-Weltmeister im Skilanglauf Wolfgang Härle aus dem Algäu – Deutschlandrepräsentant und Wachsexperte des weltweit führenden Skiwachsherstellers SWIX – gestaltet wurde.

SWIX ist der führende Ausrüster im nordischen Skisport (Stöcke, Langlaufbekleidung, Skiwachs, Accessoires), ist in Lillehammer ansässig und versorgt u.a. mit seinem Skiwachsprodukten 70-80% der Weltcupläufer in den Bereichen: Alpin, Nordic und Snowboard.

Etwas über 20 SCK Mitglieder folgten aufmerksam den sehr anschaulich dargebotenen Ausführungen zum Thema: Weshalb wird wann, an welchen Stellen und wie gewachst.

Selbst für eingefleischte und erfahrene Langlaufexperten war interessant, was Wolfgang Härle aus seinem reichen Erfahrungsschatz in lockerer Form zum Besten gab. Es ging dabei nicht nur um Altbewährtes, sondern auch um neue Erkenntnisse und Techniken. Schade, dass nicht noch mehr Mitglieder Zeit zum Besuch dieser Veranstaltung fanden, ausreichend Platz wäre durch den Wechsel in andere Räume vorhanden gewesen.

BeTr

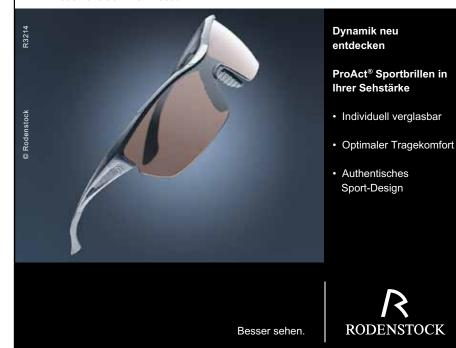




Optik & Akustik

Frankenallee 22 65779 Kelkheim Tel.: 061 95 / 54 05 Hauptstraße 59 65719 Hofheim Tel.: 061 92 / 66 44

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!











Herausgeber: Skiclub Kelkheim e. V. – Verein zur Pflege des Skisport

Nr. 1 - Oktober 2010

Badmintonspielen am 31. Oktober
Anmeldeschluss Familienfahrt Films/Schweiz am 28. Oktober
Redaktionsschluss für die 101. Ausgabe der PP am 28. Oktober
SCK-Jahreshauptversammlung am 29. Oktober
Anmeldeschluss Langlauf in der Ramsau am 1. November
SCK Winterfest am 20. November
Eislaufen am 4. Dezember in der Eissporthalle Frankfurt
Weihnachtsmarkt vom 3. bis 5. Dezember

Der erste SCK-Newsletter wurde Mitte Oktober allen Mitgliedern, die z. Z. per Email erreichbar sind, zugestellt. Der Newsletterversand soll künftig in unregelmäßigen Abständen erfolgen und bietet Vorstand, Übungsleitern und weiteren Aktiven die Möglichkeit, zeitnahe Information über geplante Veranstaltungen, notwendige Zusammenkünfte oder Ähnliches an die Mitglieder weiterzugeben. Damit wird eine Informationslücke geschlossen zwischen der halbjährlich erscheinenden Pistenpost (mit ihrem etwas längeren Vorlauf) und aktuell notwendigen Informationen.

Der Newsletter erreicht die Empfänger nur mit Überschriften (siehe Beispiel oben). Diese sind auf die SCK-Webseite verlinkt. Das ist ein "schlanker Datenversand", denn wir "müllen" nicht den Posteingang der Empfänger zu. Ein "Klick" auf die Überschrift, deren Inhalt interessant ist, und schon erfolgt die ausführliche textliche Darstellung auf der Webseite in der Rubrik "Newsletter".

Anregungen für Newsletter-Informationen nehmen wir sehr gern entgegen, notwendig dazu ist bitte nur eine Word-Datei. Wir können dabei möglichen Kreativitätsausbrüchen (MS-Word bietet vieles) aber nicht den Raum geben, den sie vielleicht verdient haben.

Jetzt aber im Ernst – innerhalb des Webseiten-CI ist es nicht möglich, mit unterschiedlichsten Schriftarten und Grafiken zu arbeiten. Schnelle Information ist das Ziel!

Um einen effizienten Newsletter-Verteilerkreis innerhalb unserer Mitglieder aufzubauen, bitten wir, Email-Adressen (und Änderungen!) unserer Schriftführerin Irene Kilb (irenekilp@skiklub-kelkheim.de) mitzuteilen.

Bernd Tränkner

Regional verankertstark und kompetent

Frankfurter Volksbank



Vorstand des Skiclub Kelkheim e.V.

Alfred Herrmann Vorsitzender

Tel.: 06195/3355

Irene Kilp Schriftführerin Tel.: 06195/4714

Claudia Semrau Jugendwartin Tel.: 06195/805742

Bernhard Döring Sportwart Nordisch Tel.: 069/515395













Annemarie Kaiser Stellvertende Vorsitzende Tel.: 06195/4118

Dr. Kurt Kroneberger Kassenwart Tel.: 06192/31820

Alexander Solzer
Sportwart Alpin
Tel.: 06432/9139

SCK-Pistenpost Redaktion

Ulrich Kaiser Danziger Straße 18 65779 Kelkheim Tel.: 06195/4118

Email: ulrich.kaiser@skiclub-kelkheim.de

Rolf Kümmel In den Padenwiesen 3 65779 Kelkheim Mobil: 0163 6274 370

Email: rolf.kuemmel@skiclub-kelkheim.de

Layout, Marketing-Anzeigen Bernd Tränkner Heinrich-von-Kleist-Straße 7 65779 Kelkheim

Tel.: 06195/3738

Email: bernd.traenkner@skiclub-kelkheim.de

Alfred Herrmann Am Schieferberg 40 65779 Kelkheim Tel.: 06195/3355

Email: alfred.herrmann@skiclub-kelkheim.de

Simone Henties Tanushöhe 9 65779 Kelkheim Tel.: 06195/975232

Email: simone.henties@skiclub-kelkheim.de

Sandra Passarge Adolf-Guckes-Weg 365817 Eppstein Tel.: 06198/2506

Email: Sandra.passarge@skiclub-kelkheim.de

Die nächste Pistenpost-Ausgabe wird im Mai 2011 vorbereitet und Anfang Juni gedruckt. Wir freuen uns auch über Ihre **Beiträge**, **Bilder** (bitte als Anlagen) und **Anzeigen**. Bitte senden Sie diese bis zum **20.05.2011**, gern auch per Email, an die Redaktion (ulrich.kaiser@skiclub-kelkheim.de). Bitte auch Anschriften-Änderungen, Email-Adressen, Bankverbindungen, Vermählungen, Geburten und Adressen von potentiellen neuen Mitgliedern mitteilen.

Vielen Dank – die Redaktion



Noch besser als unser Service sind nur unsere Preise.





Wir sind Deutschlands Stromgrundversorger Nr. 1 – das bestätigt die Verivox Servicestudie 2009. Top-Service, faire Verträge und günstige Preise zahlen sich eben aus – vor allem für unsere Kunden. www.mainova.de



Monatlicher Plaudertreff

Jeden 2. Dienstag im Monat 19.30 Uhr in den Vereinsräumen und jeden letzten Dienstag im Monat 19.30 Uhr im "Alten Rathaus" Kelkheim Münster.





Hallentraining plus Skigymnastik

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





Lauf- und Nordic-Walking am Schwimmbad Kelkheim (Treff am Vereinsheim)

Nordic-Walking dienstags 8.30 bis 9.30 Uhr, donnerstags 8.30 bis 9.30 Uhr sowie von 19.00 bis 20.00 Uhr. Laufen und Nordic-Walking samstags 16.30 bis 18.00 Uhr (in der Winterzeit 15.30 bis 17.00 Uhr).



SCK-Winterfest

20. November, 19.00 Uhr – Hof GimbachKelkheimer Weihnachtsmarkt3. bis 5. Dezember – Stadtmitte-Süd



Reisetermine 2011

Ramsau am Dachstein –Skilanglaufwoche für Familien vom 2. bis 9. Januar sowie eine weitere Skilanglaufwoche vom 9. bis 16. Januar 2011 Kontakt:alfred.herrmann@skiclub-kelkheim.de



Familienfahrt nach Flims /Schweiz vom 2. bis 9. Januar 2011 Kontakt:alexander.solzer@skiclub-kelkheim.de, sowie: simone.henties@taunushoehe9.de



SkiToTal Erwachsenenfahrt 5. bis 12. Februar 2011 Kronplatz Italien, Hotel zur Post in Kiens Kontakt:m-leibssle@t-online.de



Jugend- und Familienfreizeit, Trainingsfahrt Zillertal vom 16. bis 23. April 2011 Jugend- & Aktivhotel Gasthof Eberleiten 6260 Bruck am Ziller Kontakt:spassarge@hotmail.com



Skiclub-Sommerfest 2011

Samstag, 13. August 2011 ab 16:00 Uhr auf dem Gelände der Schützengemeinschaft Kelkheim-Münster, Lorsbacher Straße