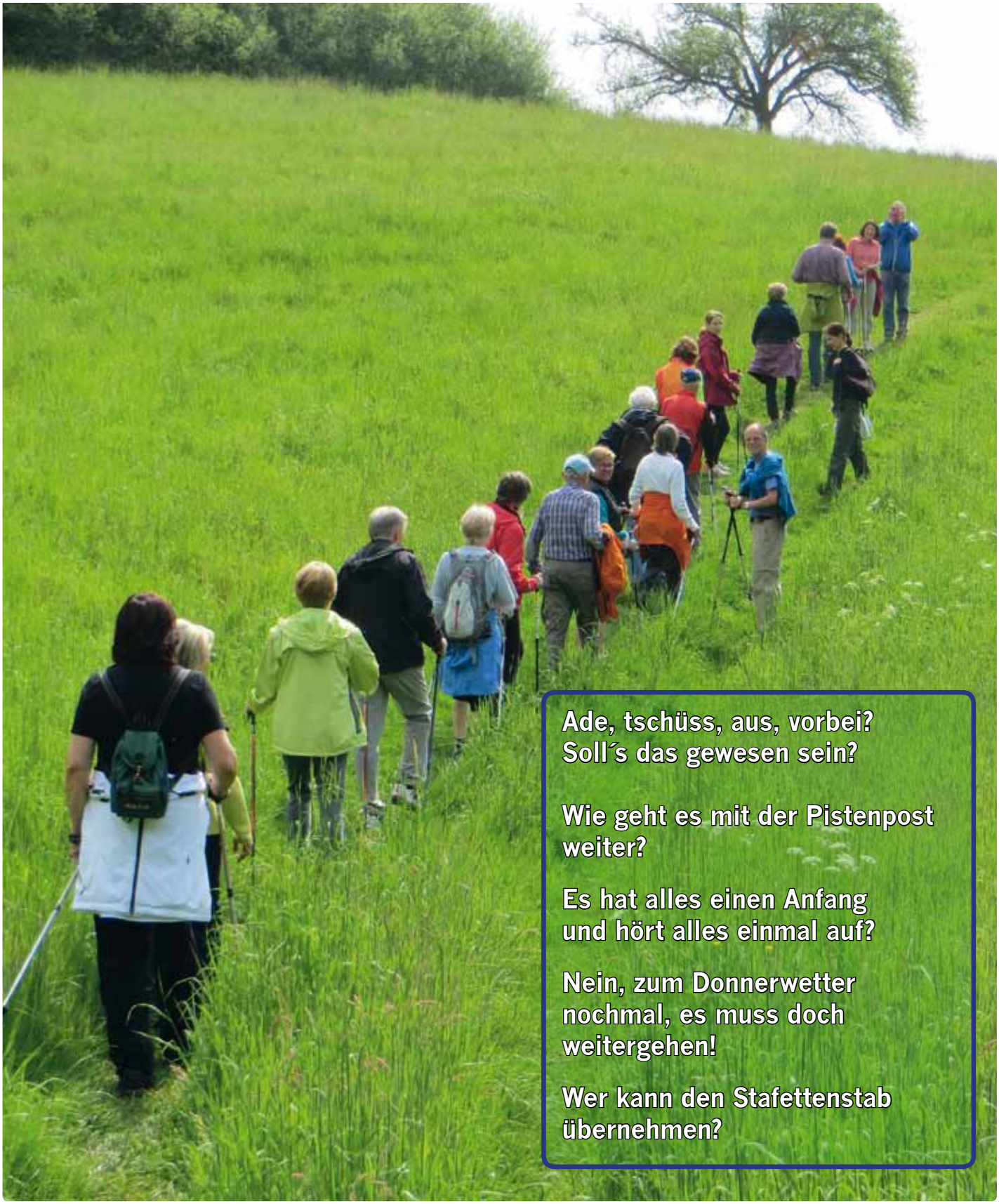
Pistenpost

Herausgeber: Skiclub Kelkheim e. V. – Verein zur Pflege des Skisports 40. Jahrgang 109. Ausgabe November 2014



**Ade, tschüss, aus, vorbei?
Soll´s das gewesen sein?**

Wie geht es mit der Pistenpost weiter?

Es hat alles einen Anfang und hört alles einmal auf?

Nein, zum Donnerwetter nochmal, es muss doch weitergehen!

Wer kann den Stafettenstab übernehmen?

SCK-Vorstand

Alfred Herrmann
Vorsitzender
Tel.: 06195/3355

Annemarie Kaiser
Stellvertretende Vorsitzende
Tel.: 06195/4118

Irene Kilp
Schriftführerin
Tel.: 06195/4714

Dr. Kurt Kroneberger
Kassenwart
Tel.: 06192/31820

Martin Geyer
Jugendwart
Tel.: 06195/675980

Michael Leibssle
Sportwart Alpin
Tel.: 069/479421

Bernhard Döring
Sportwart Nordisch
Tel.: 069/515395

Inhalt

Editorial
Alfreds Schneeball 1

Winteraktivitäten
Trainingsreise 7 Familien in Ischgl . . . . . 2 – 3

Sommeraktivitäten
1. Mai SCK-Wanderung wie in jedem Jahr 4
10. Breitnauer Nordic Walking-Gipfel 5
SCK-Sommerfest . . . . . 10 – 11
4. Kelkheimer Sommerbiathlon . . . . . 12 – 13

Nordisch-Rollski
Offene Hessische Rollski-Berglaufmeisterschaften . 7
14. Rollskiberglauf im oberen Mittelrheintal 8
12. Ruhlaer Rollski-Berglauf/ Finale Thüringencup . 9
Skiken: Sicher bremsen mit dem Klositz . . . 22 – 23

Laufsport
Laufsaison 2014 . . . . . 14 – 15
Wunder Fuß oder wunde Füße? . . . . . 16 – 17
Fachvorträge 19
SCKler beim BMW-Marathon . . . . . 20 – 21

Kurznachrichten
Neue SCK-Mitglieder 24
SEPA-Basis-Lastschriftverfahren 24
Jahreshauptversammlung 24
Wie weiter mit der Pistenpost 24
Impressum . . . . . Umschlagseite 2

für die Pinnwand: Trainingsangebote/Veranstaltungen
Umschlagseite 3

Öffentlichkeitsarbeit Rolf Kümmel Tel.: 0163 6274 370 – Die nächste Pistenpost-Ausgabe wird im Mai 2015 vorbereitet und Anfang Juni gedruckt. Wir freuen uns auch über **Ihre Beiträge**, **Bilder** und **Anzeigen**. Bitte senden Sie diese, gern auch per Email, bis zum **20. Mai** an die Redaktion (sck@skiclub-kelkheim.de). Anschriften-Änderungen, Email-Adressen-Änderungen, Vermählungen, Geburten und Adressen von neuen Mitgliedern bitte Irene Kilp (irene.kilp@skiclub-kelkheim.de) mitteilen.

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

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

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

Fotos: Norbert Beck, Thomas Becker, Simone Henties, Alfred Herrmann, Manfred Hessemer, Peter Hillebrecht, Matthias Knapp, Kurt Kroneberger, Marcel Lorenz, Bernd Tränkner.

Wir danken unseren Anzeigenkunden für ihre Unterstützung: Restaurant „Altes Rathaus“ Seite 6, Autohaus Göthling & Kaufmann Seite 17, Autohaus Seidler Seite 20, Ehrl Orthopädie + Sport Seite 19, Erdel-Metallbau Seite 9, Frankfurter Volksbank Seite 23, Sport Fischer Seite 15, Gasthaus zum Taunus (Schäfer Jakob) Gebrüder Bender Seite 8, Getränkedienst Port Seite 4, Hof Gimbach Seite 14, Kfz Service Mohr Seite 9, Optik & Akustik Ufer Seite 13, Sport Alf´s Seite 18, Taunussparkasse Seite 21, Tischlerei Kaross Seite 19, Mainova U 4

Alfreds Schneeball – in eigener Sache

Schluss? Aus? Vorbei?

Unser geliebtes SCK-Sprachrohr, die „Pistenpost“ wird es nicht mehr geben? Nach vier Jahrzehnten droht die Ausgabe Nr. 109 die letzte zu sein.
Die „PP“ – nach Heinz Maschkes über die ersten 10 Jahre lückenlos geführter Vereinschronik, **das** unser Vereinsgeschehen dokumentierende Organ, die von Mitgliedern verfassten Artikel zu vergangenen Ereignissen, das Bild-Magazin des Vereins ist gefährdet!

Unsere SCK-Vereinszeitschrift, die der Redaktionsleiter des größten deutschsprachigen Skilanglaufportals – www.xc-ski.de – „besser als das Magazin des Bayrischen Skiverbandes“ bezeichnet hat, wird es nicht mehr geben, wenn sich kein neues Redaktionsteam bilden lässt, welches die von Bernd Tränkner seit der Jubiläumsausgabe Nr. 100 geleistete Arbeit weiterführt. Bernd hat leider seine Absicht geäußert, dass Nr. 109 seine letzte sein wird. Die Beweggründe hierfür sind ausschließlich privater Natur.

Bernd hat die Pistenpost zu Professionalität, Größe und Qualität geführt. Auch durch seinen unermüdlichen Einsatz beim Akquirieren von Anzeigen trägt sich die Pistenpost seit den letzten Ausgaben so gut wie selbst. Nun droht das Aus.

Dies kann und darf nicht eintreten.
Was gibt es Schöneres als gemütlich in der Pistenpost zu schmökern, als sich das Vereinsgeschehen des vergangenen halben Jahres an sich vorüber ziehen zu lassen, ein Weinchen dabei zu schlabbern, oder meinetwegen einen Grünen Tee, um anschließend die neue Terminseite an die Pinnwand zu heften.

Wegen des IT-Zeitgeistes ein bewährtes Kulturgut über Bord zu werfen, wäre ein fataler Fehler. Davon abgesehen stellt die PP auch ein wertvolles Werbemittel für den Verein dar.

Skisportfans und potentielle Neumitglieder können sich nirgendwo besser über die Aktivitäten des Vereins informieren als über die Pistenpost.
Dass Zeitschriften, dass das Buch, die Printmedien allgemein, keine aussterbenden Medien sind, hat gerade auch wieder die vergangene Buchmesse gezeigt.

Ganz zu schweigen von der täglichen Papierflut in den Briefkästen.

Es muss weitergehen.
Also aufgerappelt liebe Sportfreundinnen und -freunde. Niemand wird an Bernd`s Leistungen gemessen werden. Die Arbeiten werden auf mehrere Schultern verteilt. Bernd ist gerne bereit, einen/e Layouter/in einzuarbeiten. Auch Programmunterstützung wird es hierfür geben.

Meldungen bitte per persönlicher Ansprache oder über Tel. 06195 37 38 und 06195 33 55.
Ich hoffe auf Euch.

Alfred Herrmann

Sieben Familien in Ischgl/Österreich

Sabine Kroneberger fährt seit 36 Jahren mit Begeisterung Ski. Seit 2006 ist sie mit der ganzen Familie im Winter regelmäßig mit dem Skiclub unterwegs, aber im Sommer sitzt sie lieber auf dem Pferderücken oder puzzelt im Garten.
Zur Entspannung liest sie gerne englische Fantasy-Bücher.

Sieben Familien nutzten die „Hessenwoche" der Weihnachtsferien und fuhren mit der SCK-Familienfahrt nach Ischgl zum Skilaufen.
Ein neues Skigebiet, ein neues Hotel – wir waren gespannt. Damit das Verletzungspech gleich daheim blieb, brachten wir unsere Verletzten mit – ein frisch operierter Meniskus und ein Werkstatt-Unfall sorgten dafür, dass zwei Papas zwar dabei waren, aber leider nicht Skifahren konnten. Immerhin hat das funktioniert, wir hatten keine weiteren Ausfälle zu beklagen, alle anderen kamen wunderbar durch diese herrliche Skiwoche.
Die ersten waren mittags schon da und testeten gleich den Schnee, wir anderen konnten uns beim Abendessen dann schon berichten lassen. Ach ja, Abendessen – da hörten wir es zum ersten Mal – die Abkürzung MpE.
Bei den Eltern sitzen – das geht gar nicht. Zu unserem Trupp gehören sechs Mädels, fünf davon im besten Alter zwischen 12 und 15, ein Nachwuchs von vier Jahren. Die wollte natürlich bei den anderen Mädels an einem Tisch sitzen und nicht etwa bei den Eltern, so dass der erste Sechser-Tisch schnell belegt war. Dafür kümmerten sich die Mädels dann aber auch liebevoll um den „Mini", was für die Eltern sicherlich entspannend war. Die sechs Jungs zwischen 9 und 16 wollten nicht nachstehen und besetzten den nächsten Tisch, wir Eltern durften uns drumherum gruppieren.

ca. 20 Meter laufen, dann anschnallen und den Rest der Piste runter fahren. Ischgl hat die Besonderheit, dass die Pisten direkt im Ort an der Dorfstraße enden. Abschnallen, 100 Meter zur Talstation laufen, hochfahren. Kein Bus, jederzeit Rückkehr ins Hotel, mit den Skiern bis vor den Skikeller – ein Traum. So weit, so gut. Der Plan war, die großen Jungs alleine fahren zu lassen, alle anderen in die Skischule.
Da war es wieder – MpE!, gefolgt von einem Stöhnen. Die Verhandlungen ergaben: drei Tage Skikurs für alle Pubertierenden, danach freie Fahrt im Skigebiet. Netterweise bekamen wir erst einmal Neuschnee aufs Haupt, was am Sonntag nicht für die beste Sicht sorgte, aber den Pisten sehr gut tat. Diese waren super präpariert, griffig und breit. Ab Montag bis Donnerstag durften wir bei Sonnenschein ein tolles Skigebiet genießen, mit 238 Pistenkilometern an 46 Bahnen. Zahlreiche schwarze und rote Pisten sowie etliche Möglichkeiten, trotz der nicht allzu üppigen Schneeauflage abseits zu fahren, sorgten für strahlende Gesichter bei den Könnern. Auf der Sonnenseite Richtung Schweiz gab es die Genießerstrecken mit tollen Aussichten für die Fotofreunde. Trotz Invasion durch Russen und Rumänen standen wir nur bei der Bergfahrt kurz an, an allen anderen Bahnen hieß es vorfahren und einsteigen. Die Kids sorgten dafür, dass alle in einen Skikurs kamen und hatten viel Spaß mit ihrem Skilehrer. Mittags trafen wir uns in kleineren oder größeren Runden auf einer der Hütten und konnten sogar so manches Mal draußen in der Sonne sitzen!
Wir haben uns wie im März gefühlt ...

Das Hotel Persura liegt direkt unter der Silvretta-Bahn und bietet einen tollen Service. Vor allem das mehrgängige Abendessen war immer sehr lecker und mit viel Liebe angerichtet und dekoriert. Sonderwünsche wurden gerne erfüllt, alle Angestellten waren sehr nett. In den großen Zimmern war genug Platz, im ebenerdigen Skikeller ausreichend Skischuhwärmer, die Sauna war richtig heiß, Parkplatz vor der Haustür. Die Abende klangen oft in der kuscheligen Sitzecke in der Hotelbar aus.Morgens hieß es

Besonderes Interesse fand ein Wettbewerb, der während unserer Skiwoche in Ischgl veranstaltet wurde. In jedem Jahr werden Künstler eingeladen, die dann eine Woche Zeit haben, aus Schnee Kunstwerke zu einem vorgegebenen Thema zu gestalten. Die Kunstwerke befinden sich im gesamten Skigebiet, eine Karte hilft beim Finden. 1963 ging in Ischgl die erste Seilbahn in Betrieb. Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Silvrettaseilbahn AG stand der 21. Schneeskulpturen-Wettbewerb „Formen in

Weiß“ ganz unter dem Motto „Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Skigebietes“. Zehn internationale Künstler verarbeiteten vier Tage lang tonnenweise Eis und Schnee zu beeindruckenden Kunstwerken. Eine Jury kürte den Gewinner, in diesem Jahr Ivo Piazza und Reiner Kasslatter aus Südtirol mit der Skulptur „Die Pioniere“.

Der zweite Platz ging an die Vorjahressieger Ralf Rosa und Peter Fechtig aus Deutschland mit der Skulptur „Alle an einem Strang“. Ivan Holzknecht und Armin Rifesser aus Südtirol belegten mit ihrer Darstellung „Von Frau Holle zur Schneekanone“ den dritten Platz. Die Gäste dürfen ebenfalls einen Favoriten wählen. Mit Vergnügen stellten wir fest, dass viele der Künstler bei uns im Hotel wohnten. So wurde es zur Gewohnheit, mindestens einmal pro Tag die Fortschritte zu besichtigen, dabei gab es interessante Gespräche, kleine Dramen – Erkrankung einer Künstlerin – und auch schon mal Wodka.

Den Publikumspreis gewannen übrigens „unsere“ Italiener mit „Happy Birthday“. Wer nach Ischgl fährt, muss auch einmal den berühmten „Après Ski“ testen.

An der Talabfahrt nicht ins Hotel abgebogen, sondern bis in die Dorfmitte fahren, zwei Mal links abbiegen – dort lockt die Trofana-Alm. Bei Alpenrock und Popsongs kommt das Bier auf dem „Meter“, einem langen Holzbrett. Bestellen tut man je nach Gusto z.B. „sieben + drei“ – sieben Bier und drei Radler. Natürlich bekommt man auch härtere Sachen auf dem Meter, z.B. Wodka-Feige. Kommt super auf nüchternen Magen!

Wer noch nicht genug Bewegung hatte, füllt die Tanzfläche (immer noch in Skischuhen!), der Rest singt lauthals

die eingängigen Après-Ski-Schlager mit. Die gute Laune der vielen Gäste ist ansteckend! Ach ja, die Kinder hatten wir natürlich im Hotel gelassen. Geschäftstüchtig muss man sein: ein Etablissement war bis 19.45 Uhr Après-Ski-Bar, dann mussten alle raus.

Einmal durchputzen, anschließend als Restaurant „wieder eröffnen“. Wenn alle gegessen haben – das gleiche nochmal – dann Disco bis spät in die Nacht hinein.

An einem Abend in der Woche gab es kein Abendessen im Hotel, er steht den Gästen zur freien Verfügung. Das nutzten wir, um ein zweites Mal in der Après-Ski-Bar einzufallen, schließlich gab es an diesem Tag auch noch einen Geburtstag zu feiern. Anschließend machten wir uns fein und gingen noch in eine Pizzeria. Die Jugend hatte eigene Vorstellungen, wie dieser Abend zu gestalten sei, die Jungs favorisierten den Burger-King, die Mädels wollten alleine ausgehen. Dies scheiterte am Veto der Eltern – und wieder hieß es MpE! Wir einigten uns darauf, dass Jungs und Mädels mit in die Pizzeria gehen, aber dort an eigenen Tischen essen und bezahlen. Die Bedienung spielte augenzwinkernd mit, und so hatten alle einen sehr netten, entspannten Abend. Übrigens kann man den Auslauf der Piste am Abend auch zum lustigen Plastiktüten-Rutschen nutzen.Was war noch angesagt?

Shoppen natürlich! Ischgl ist ein gewachsener Ort mit vielen schönen Häusern, Kirche, vielen Läden, Hotels und Bars. Für jeden Geschmack findet sich was – auch außergewöhnliche Sondermodelle für Leute mit ganz viel Geld. Ski mit eingelassenen Brillis – nur 46.000 Euro das Paar oder der Pelzmantel zum Skifahren für den verwöhnten Russen. Besonders gut haben uns diese Ski gefallen – man beachte die Fellbüschel an den Stock-Tellern!

Die Fußgängerzone in der Dorfstraße war so gut gefegt, dass wir schon vermutet haben, dass sie geheizt wird. Kein Krümel Schnee oder Eis – das geht ja auch gar nicht, dass man sich beim Einkaufen noch ein Bein bricht. Für die russischen Gäste gab es am 6. Januar ein großes Silvester-Feuerwerk und auch sonst bemüht man sich sehr um die Unterhaltung der Feriengäste. Wer will, kann hier Tag und Nacht auf Achse sein. Wir haben auf jeden Fall im Hotel schon einmal für nächstes Jahr angefragt – wenn alles klappt, sind wir alle wieder dabei – in der Hessenwoche der Weihnachtsferien in Ischgl!

Ach ja: MpE = meine peinlichen Eltern!

Sabine Kroneberger

Dieser Beitrag konnte leider aus Platzgründen in der 108. Pistenpost nicht mehr veröffentlicht werden, deshalb jetzt in der 109. PP als „Appetimacher“ für die kommende Saison.

1. Mai – SCK Wanderung wie in jedem Jahr

Alfred Herrmann

Die Wetterkapriolen des Jahres 2014 hinterließen ihre Auswirkungen auch zum SCK-Treff am 1. Mai. Wie seit vierzig Jahren traf man sich auch in diesem Jahr wieder zur traditionellen Wanderung mit anschließendem Beisammensein bei kulinarischen Köstlichkeiten, Wein, Weib

und Gesang. Entgegen früherer Jahre, in denen erstes Grün oft schwerlich zu finden war oder gar Schnee- und Graupelschauer niedergingen, stand die Natur in diesem Jahr in vollem Grün, wenn nicht gar der allzu zeitige Frühling im März dafür gesorgt hätte, dass der Frostspanner die ganze Höhe um den Kelkheimer Hausberg, den Staufen, die Laubbäume schon kahl gefressen hätte.

Doch Manfred Kilp´s Gyros und seine, gerade nach der Wanderung herrlich mundende Maibowle tröstete darüber hinweg. Auch sehr erfreulich – die wieder gestiegene Teilnehmerzahl – und insbesondere der unerwartete Besuch durch unsere „Kronberger Sippe“. Kronberg und seine Umgebung zählt ja nun wirklich zu den schönsten Gegenden des Vordertaunus. Doch wie begeistert waren sie von der Schönheit der Felder und Wälder um Lorsbach und den Hahnenkopf mit seiner traumhaften Aussicht

über die Rhein Main-Region hinüber bis zum Spessart und dem Odenwald. Sie hatten nicht geahnt, dass es in Kelkheim solch herrliche Fleckchen Erde gibt. Man hörte gar den Slogan „wir leben da, wo andere Urlaub machen!

Lauftreff-Frühjahrsauftakt 2014

Bei schon frischem Grün und ungewöhnlichen Temperaturen bis zu 20°C traf man sich am 29. März wie jedes Jahr am Vereinsheim.

10. Breitnauer Nordic Walking Gipfel

Willibald Dichmann ein begeisterter Langläufer entdeckt im franz. Jura eine für ihn ganz neue Laufsportart, das Skating. Als SCK-Nichtmitglied fuhr er in die Ramsau, um bei Hubert die Skating Technik zu erlernen und als SCK-Mitglied kam er nach Hause. Im letzten Jahr hat er sich von Alfred in die klassische Technik einweisen lassen, denn wer 100 km in Biel schon gelaufen ist, möchte auch einmal beim Wasalauf an den Start gehen.

Der Nordic-Walking-Gipfel Breitnau feierte in diesem Jahr vom 30. Mai bis zum 1. Juni seinen 10-Jährigen Geburtstag und, zu diesem Ereignis war eine Gruppe von uns dort hin gereist.

Wir haben uns bereits am Donnerstag (Christi Himmelfahrt) im Hotel Kreuz getroffen. Der Organisator Klaus schaute schon ganz nervös auf seine Uhr bis endlich alle eingetroffen waren, denn er hatte eine kleine Wanderung organisiert, Ziel war das Mühlencafé. Bis auf Anne und Ulli, Antje und Gerd, sie sind zum ersten Mal in Breitnau, sind alle anderen Wiederholungstäter. Es ging durch Wiesen und Wälder immer mit Blick auf den Feldberg, es ist diese Postkartenidylle, die wir mit eigenen Augen erleben durften. Eine kleine Überraschung noch auf unserer Wanderung. In einem Busch fand Klaus plötzlich Sekt und Gläser. Ohne uns um die Herkunft dieses edlen Getränkes zu sorgen, haben wir damit zur Begrüßung und auf schöne erfolgreiche Tage angestoßen.
Wer den Sekt da wohl deponiert hatte?
Als wir das Mühlencafé erreicht hatten, sahen wir beim Eintreten „Heute Hüttengaudi mit dem singenden Wirt und seinen Musikanten“. Unser Tisch war reserviert und die Teilnahme am Grillabend mit großen Beilagen-Salat- und Kuchenbuffet ebenfalls. Einem stimmungsvollen Abend stand nichts mehr im Wege, besonders als Axel die Teufelsgeige so gekonnt gespielt hat schlugen die Wogen hoch im Café und das nicht nur an unserem Tisch. Am nächsten Tag nach dem Frühstück, es muss erwähnt werden keinem Katerfrühstück, war eine gemütliche Wanderung angesagt.
Zuerst mit dem Auto zum Ausgangspunkt, dann über Stock und Stein zum Hinterwaldkopf, 1.127 m hoch, leider total im Nebel, dann der Abstieg zur Hinterwaldkopf-Hütte zur Mittagsrast. Wir waren eine einsame Wandergruppe hier oben, sonst gab es nur MTB Fahrer. Nach der Rast wieder Aufstieg zum Gipfel, um evtl. einige Buntbilder zu bekommen, doch der Nebel, der sich einfach nicht lichten wollte, hindert uns daran. Wir traten den Rückweg nach Hinterzarten an, die Gruppe teilte sich dort, einige gingen ins Café, um die Schwarzwälder Torte zu kosten, andere sind zur weiteren Erkundung des Schwarzwaldes aufgebrochen.
Am Abend trafen sich alle im Festzelt und jetzt alle, denn auch Marlene und Alfred, die Nachzügler, waren eingetroffen. Es spielten die „Hylanders“, eine Gruppe aus Austria; sie hatten das Festzelt fest im Griff mit ihrer Stimmungsmusik. Wir tranken Rothaus Pils und Weizen, haben mitgesungen, geklatscht, geschunkelt und auch das Tanzbein wurde geschwungen. Kleiner Zwischenfall, Wolfi, der Sänger der Gruppe ist so heftig auf die Sitzbank von Alfred, Göran und Axel gesprungen, um Simone wie eine liebe Bekannte mit Handschlag zu begrüßen, dass die Sitzbank defekt war. Nur Materialschaden, keine Personenschäden. Am nächsten Tag, Samstag, teilte sich die Gruppe wieder, eine zur Visite nach Freiburg zum Titisee, oder zum Feldberg. Nachmittags dann Laufmesse und Startkartenausgabe im Festzelt.
Für Ulli und Willibald war Schonung angesagt sie hatten heute ihre Läufe, Start um 14 Uhr zum X-Trail Geländelauf über 10 km oder Halbmarathon. Die Skizunft schreibt in ihrer Ausschreibung, „Deutschlands härtester Halbmarathon“ mit 900 Höhenmetern, die 10 km Strecke mit 350 Höhenmetern. Start bei strahlender Sonne, Ulli hatte 10 km gemeldet, Willibald Halbmarathon.

Es war schon eine besondere Herausforderung, ein spezieller Kick, der Anfang Juni immer dort oben im Hochschwarzwald auf die Läufer zukommt. Abwärtspassagen, zwei gewaltige Steilpassagen zu beiden Seiten des Höllentals, durch die Ravennaschlucht mit ihren Steigen, Brücken und Treppenstufen bis hinunter zum Bahnviadukt waren zu überwinden. Wir Sportler kennen es doch alle; wenn es vorbei ist, sind wir von der außergewöhnlichen Schinderei begeistert. Ulli schaffte seine Strecke in 1:04:23.2 und Willibald in 2:20:53.3.

Nach dem Lauf traf sich die Gruppe wieder geschlossen im Festzelt, Charly's Menü wollten wir uns nicht entgehen lassen, und anschließend gingen wir noch zu einem kleinen Absacker in unser Hotel. Am nächsten Tag, Sonntag, der Nordic-Walking-Lauf. Bereits ab 7.30 Uhr Startnummernausgabe, und um 9 Uhr starten die Teilnehmer auf die 21 km Strecke. Start für die 16 km Strecke war um 9.15 Uhr. Alle unsere heutigen Teilnehmer/innen trafen sich mehr als pünktlich im Frühstücksraum, keinerlei Nervenanspannung war zu spüren!

Es geht nur noch um Wetter am Start, im Laufe des Tages, gibt es Wind? Was ziehe ich denn an, lange, halb lange, kurze Hose, T-Shirt, lange oder kurze Arme, brauche ich ein Unterhemd? Was und wie vielmuss, darf ich essen? Jeder findet für sich schließlich die richtige Kleidung oder hat die richtige Ernährung gewählt, denn niemand hat sich hinterher beklagt etwas falsch gemacht zu haben. Eine halbe Stunde vor dem ersten Start begann mit fetziger Musik die Aufwärmphase, und es war schon beeindruckend, wie fast alle Teilnehmer den beiden Akteuren, Anke Faller und Charly Doll, sie machen alle Übungen mit viel Witz vor, folgen. Bevor die Akteure endlich starten durften, sagte der Vorsitzende der Skizunft Breitnau noch, dass in diesem Jahr die Strecke besonders anspruchsvoll sei.

Die ersten 5 km und die letzten 3 km sind für die 21 km und 16 km Strecken gleich, dazwischen gibt es unterschiedliche Streckenführungen. Gleich sind die unglaublich schönen Panoramawege, immer wieder mit Alpen-

weitblick. Wiesen, Wald und auch Wurzelwege lösen sich ab, doch es gibt auch Asphaltwege. Die Topographie änderte sich ständig, doch als es durch den Rösslerwald hinunter in die untere und durch die obere Ravenna Schlucht geht, ist das Ziel nicht mehr weit. Hohe Konzentration war von Nöten, um Stürze zu verhindern, doch unsere Teilnehmer/innen sind alle ohne Blessuren angekommen. Was für eine Freude, wenn das Ziel in Sicht und dann erreicht ist. 21 km Strecke: Klaus, Béatrice, Alfred 16 km Strecke: Axel, Sonja, Claus-Göran, Anne, Simone, Antje, Gert.

Anschließend waren wir alle gemeinsam im Zelt zur Siegerehrung und haben uns das Kuchenbuffet nicht nur angeschaut, sondern haben richtig kräftig zugeschlagen, darf man ja nach einer solchen Anstrengung. Das Resümee unserer Breitnau Tage; sie waren wunderschön, harmonisch, erfolgreich, und wir sagen dem Organisator Klaus Boschann, „Herzlichen Dank"!

Willibald Dichmann

Altes Rathaus Münster

Das Gasthaus mit Flair und Ambiente

Gute Laune und Musik für nette Menschen

Inhaber: Familie Anette und Bernd Geis
Frankfurter Straße 153 · 65779 Kelkheim/Ts.
Tel. 0 61 95 / 976 50 90
Email: info@rathausmuenster.de · www.rathausmuenster.de

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

Offene Hessische Rollski-Berglaufmeisterschaften 2014

Aktive aus mehreren Landesskiverbänden am Start, auch 3 SCK-Läufer waren dabei

Zum wiederholten Mal fanden am Sonntag, dem 21. September, die offenen Hessischen Rollskimeisterschaften im Berglauf statt. In diesem Jahr war zum 17. Mal zu dieser attraktiven Dreifachveranstaltung vom SC Meißner-Eschwege eingeladen worden.

Kurz vor dem Start in Abterode

Bekanntermaßen gehen Aktive von drei Wettkampfsportarten bei dieser Traditionsveranstaltung am Fuße des Königs der nordhessischen Berge an den Start.

Daraus ergibt sich auch der erhebliche Aufwand, den der ausrichtende Verein leistet. Allein die Straßensperrung der Hauptzufahrtstraße zum Meißnerplateau, wo sich am Groß-Parkplatz jeweils das Ziel befindet und die damit verbundene Sperrung aller Nebenwege und -straßen schlägt nicht unwesentlich finanziell zu Buche, von den zu organisierenden Absperrmaterialien ganz zu schweigen.

H. Hau u. M, Henning, später 2. u. 1., beide SC Lanzenhain

L. Keller im letzten steilen Teilstück

ebenfalls H. Weiss, 1,5 km vor dem Ziel

Die Rollskiaktiven wurden am Start in Abterode wiederum von den anderen Startgruppen, Läufern und Radfahrern, quasi eingerahmt. Nach dem Start Läufer, um 11.00 Uhr, folgte der Start der Rollskiläufer um 11.20 Uhr. Kurz danach gingen die Nordic-Blader (Schüler) auf die kürzere Distanz, bis Vockerode. Zum Schluss, um 11.35 Uhr, setzten sich schließlich die Radfahrer in Bewegung.

Alle, außer den Schülern, hatten eine 7,4 km-Strecke mit einer Höhendifferenz von 570 Metern zu überwinden!

Bestzeit bei den Hessischen Rollskimeisterschaften erzielte, relativ überraschend, Michael Henning, SC Lanzenhain, mit 30:50 min, ganz dicht gefolgt von seinem Vereinskameraden Heinrich Hau, in 30:52 min.

Damit ist Michael Henning HSV-Meister 2014 im Rollskiberglauf. Weitere gute Ergebnisse erzielten: Anton Guthardt, Jug. 17, TSV Retterode, 32:38 min sowie Mika Ulbrich, Jug. 16, TGV Schotten, 35:38 min. Ein Ausrufezeichen setzte Thomas Diezel, H 51 von TSV Carlsgrün (BSV) mit 34:13 min. Er wurde damit 3.-Platzierter der Meisterschaftswertung.

Mit sehr guten Zeiten folgten dann noch Bert Aschenbach, HLV Seligenthal (TSV) 34:24 min sowie Jan Ulbrich, TGV Schotten mit 34:56 min, beide ebenfalls H 51.

Auch die Zeit des Lokalmatadors, Heiner Speck, SC Meißner konnte sich sehen lassen, 35:51 !

Die Ergebnisse bzw. Platzierungen der SCK-Aktiven:

Holger Weiss, 1. Platz, bei den Herren 46 in 39:39 min; Bernhard Döring, gleiches Ergebnis in der Klasse H 61, 41:44 min sowie Lothar Keller, 2. Platz, H 71, in 45:59 min. Abschließend muss noch erwähnt werden, dass das hessische Urgestein des Langlauf- und Rollskisports, Otto Guthardt, SC Meißner Eschwege, Jg. 36, die Strecke zum Meißnerplateau, nach längerer Abstinenz, wieder in 51:47 min. bewältigt hatte. Er selbst betonte, dass dies ohne viel Training erfolgt war. Er war mit Abstand der älteste Teilnehmer an diesem Tag. Herzlichen Glückwunsch Otto zu dieser tollen Leistung!

Bernhard Döring

Siegerehrung, H 71, M. Koch, L. Keller u. O. Guthardt, ganz rechts 1. Vors. P. Eberhart, SC Meißner

14. Rollskiberglauf im oberen Mittelrheintal (UNESCO Welterbe)

Ein Jahr nach den Deutschen Meisterschaften im Berglauf fand Anfang September der 14. Bopparder Rollski-Berglauf, anwesend auch unser SCK-Vorsitzender Alfred Herrmann, statt. Das Rennen war außerdem Rheinland-Pfalz-Meisterschaft.

Die schmale Straße im sogenannten Mühlental war wieder Wettkampfstrecke für ca. 40 Aktive aus mehreren Vereinen. Vom Start am Ortsrand von Boppard führt die Steigungsstrecke in mehreren Serpentinen unmittelbar auf die Hunsrückhöhenstraße. Die Höhendifferenz Start/Ziel liegt bei 300 Metern auf der Langstrecke. Entsprechend stand das Ziel nach 5.5 km in ausreichender Entfernung zur Einmündung auf die besagte Bundesstraße. Alle Schüler und Damen mussten nur 2,5 km bewältigen mit 150 Höhenmetern.

Im Gegensatz zu anderen Bergläufen wird in Boppard mit einheitlichen und vom Veranstalter gestellten Rollski gelaufen. Eigenes Material ist nicht zugelassen.

Meinolf Kleiner gelingt es immer wieder, zusätzlich zum eigenen Verbandsbestand, von der Firma Hosprint Leihrollski in ausreichender Zahl zu organisieren. Meinolf ist im Skiverband Rheinhessen Sportwart und wird bei der Veranstaltung von der TG Boppard unterstützt.

Nach den jeweiligen Massenstarts zogen sich die Läuferfelder erfahrungsgemäß auseinander. In der Endabrechnung erzielte Niklas Bender (Junior/SV Lützel) mit 25:53 Min. die beste Laufzeit. Die übrigen Laufzeiten lagen zwischen 27:18 Min. (A. Schmidt, Emmershausen) und 40:25 Min. Lothar Keller (ältester Teilnehmer) lief die 5,5, km in 37:02 Min. während der Verfasser 31:15 Min. benötigte. Weitere hessische Ergebnisse: Mika Ulbrich (Jug./Schotten) 29:19 Min., +Jan Ulbrich, H 51, 28:29 Min.

Ein Ausrufezeichen setzte ein Behindertensportler vom SC Nesselwang. Max Hauch meisterte die 5,5 km Steigungsstrecke, sitzend auf einem Rollschlitten und nur schiebend mit kürzeren Langlaufstöcken, in einer Spitzenzeit von 27:41 Min.!

Ergänzend muss noch erwähnt werden, dass die Bestzeit auf der 2,5, km-Distanz von Tina Willert (Damen/SV Lützel) mit 12:25 Min. gelaufen wurde. Darüber hinaus erzielte Andreas Hachmann (H 41 / Siedlingshausen) im Nordic-Blading die Bestzeit auf der 5,5, km-Distanz.

Bernhard Döring

Oma Anna´s Küche
Kulinarisches aus vier Jahrhunderten

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

Wo man gerne is(s)t!
Ihr Gasthaus „Zum Taunus"
(Schäfer Jakob) · Gebrüder Bender
Hornauer Straße 146 · 65779 Kelkheim (Ts)
Tel. 06195-911234 · www.zumtaunus.de
Täglich 11:00 bis 14:30 und ab 17:30 Uhr
Mittwoch Ruhetag
HESSEN À LA CARTE

Und ab Mai heißt es wieder:
Willkommen im Apfelland

Die Straußwirtschaft im Schmiehbachtal Kelkheim
50° 08' 20,12" N 8° 28' 16,39" E
seit 1774
Hornauer Apfelwein
Schäfer Jakobs Apfelland
Gebrüder Bender
von Mai bis September

12. Ruhlaer Rollski-Berglauf und Finale des Thüringencups 2014

Nach den offenen HSV-Meisterschaften in diesem Herbst bot sich die Gelegenheit, im relativ nahen Thüringen einen weiteren qualifizierten klassischen Berglauf zu absolvieren. Traditionell sind seit Jahren zahlreiche Aktive von hessischen Vereinen, natürlich auch vom SCK, nicht nur in Ruhla vertreten.

Am 5. Oktober stellten sich Andreas Herbst und Holger Weiss sowie weitere ca. 60 Rollskiläuferinnen und -läufer dem Starter in der Ortsmitte von Thal. Der Streckenverlauf führte von dort auf der gesperrten Durchgangsstraße nach Ruhla und weiter zur höchsten Erhebung der Umgebung im Thüringer Wald, dem Glasbachstein am Rennsteig. Insgesamt waren auf der 8,5 km-Strecke 345 Höhenmeter zu bewältigen.

Alle Schüler sowie die Damen ab AK 61 und die Herren ab AK 71 starteten dem-gegenüber in der Ortsmitte von Ruhla. Die Renndistanz für diese Gruppe, ca. 30 Aktive, betrug 4,5 km bei 225 Höhenmetern.

Erfreulich für alle Beteiligten zeigte sich schon früh am Vormittag die Sonne, nachdem sich die letzten Nebelschwaden verzogen hatten.

Der Rennverlauf gestaltete sich an der Spitze nach der Hälfte der Langstrecke relativ kompakt. In Höhe des Ortsausganges von Ruhla, nachdem der erste steile Anstieg bewältigt war, bestand die Spitzengruppe aus ca. 15 Herren und Junioren sowie männlicher Jugend.

Es folgten in respektablen Abstand Einzelläufer und kleine Läufergruppen, mit dabei Andreas und Holger. Im Verlauf der sich anschließenden weiteren Steigungen und Serpentinen zog sich auch die Spitzengruppe schließlich auseinander. Im Ziel liefen die ersten sechs Athleten alle zwischen 28 und 29 Minuten!

Während Jacob Otto, Bad Liebenstein (Jug. 16), die Bestzeit mit 28:33.8 min erzielte, konnte sich Michael Henning von SC Lanzenhain als Gesamt-Vierter freuen. Für ihn wurden 28:51.7 min gestoppt. Damit gewann er die Klasse H 21 (allgemein)!

Schließlich schlugen sich auch die beiden SCK-ler beachtlich. Andreas wurde bei den Herrn 36 Zweiter (35:07.2) und Holger kam in der Klasse H 45, mit 34:50.6, auf einen guten 5. Platz.

Die Siegerehrung fand, wie in den vergangenen Jahren, im Auslauf der Schanzenanlage „Alte Ruhl“ statt. Diese Anlage verfügt mittlerweile über nicht weniger als 4 Mattenschanzen mit unterschiedlichen Sprungweiten. Abschließend noch ein Detail zum Reglement des Thüringencup: Alle Läuferinnen und Läufer waren verpflichtet, nur Rollskimaterial zu laufen, das zweirädrig ist und eine maximale Rollengröße von 80 mm (Größe) mal 32 mm (Breite) nicht überschreitet.

Das eigentliche Rollenmaterial aus Gummi oder PU (Kunststoff) ist dabei unwesentlich. Tatsächlich ist man mit PU-Rädern wesentlich schneller, zumindest in ebenem und leicht ansteigendem Gelände. Dem gegenüber haften Gummiräder im Anstieg und bei nassem Geläuf besser als jedes PU-Rad. Dies gilt hauptsächlich für die klassische Lauftechnik.

Bernhard Döring

Kfz SERVICE
B. MOHR GmbH
Meisterbetrieb

REPARATUREN ALLER FABRIKATE

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

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

BeTr

erdel metallbau GmbH
metallhandwerk seit 1925

Auf der Herrnmauer 12
65779 Kelkheim

Tel.: 0 61 95 . 6 31 92
Mobil: 0173.93 00 69 4

info@erdel-metallbau.de
www.erdel-metallbau.de

metallbau & schlosserei
gradlinig . modern . individuell

edelstahlverarbeitung
schweißkonstruktionen aller art
haustüren & fenster aus aluminium
blechverarbeitung
garagentore
elektrische torantriebe
ganzglasgeländer
dreharbeiten
tore - zäune & geländer
überdachungen
tür - & fenstergitter
reparaturen

Sommerfest 2014

Das diesjährige Skiclub Sommerfest stand ganz im Zeichen der Fussball-WM 2014 und somit in harter Konkurrenz zum Spiel um den 3. Platz.

Eigentlich begann das Sommerfest bereits am Vormittag mit dem Aufbau von Zelten, Grill- und Getränkeständen. Der Höhepunkt war dabei das Hissen der brasilianischen Flagge, die dankenswerterweise von Manfred Janson gestiftet wurde...

Wie immer wurden die Besucher mit selbst gekochten Köstlichkeiten verwöhnt, z.B. einer Brasilianischen Fischpfanne, gegrilltem Rindfleisch, Gemüse, Maiskolben, oder selbst gebackenen Kuchen...

Besonders beliebt waren die selbst gemixten Cocktails: Caiprinha mit und ohne Schuss...

Für die übrigen Getränke sorgten die Münsterer Schützen auch in diesem Jahr wieder in gewohnt professioneller Weise.

Die Hofheimer Trommeltruppe mit Irene Kilp unter den Aktiven holte mit ihren Samba-Rhythmen ein Stückchen Copacabana-Gefühl auf das bewaldete Gelände der Schützenvereinigung Münster.

Jeder, der durch die WM vom Fußballfieber gepackt war und nach dem Essen die Beine nicht mehr still halten konnte, der konnte sich selbst an der Torwand als Torjäger probieren...

...oder am Tischkicker in allen möglichen Spielpositionen. Groß und Klein fanden außerdem Spaß an der Gemeinschaftsaktion mit dem Fallschirm....

Ein weiterer Höhepunkt des Sommerfestes war das Private Viewing des WM Spiels um den dritten Platz, wo der Gastgeber Brasilien unseren holländischen Nachbarn mit 0:3 unterlag.

Vielen Dank an alle, die zum Gelingen unseres Sommerfestes beigetragen haben!

Claudia Semrau
Peter H.Schmitt

4. Kelkheimer-Sommerbiathlon

Unser vierter Kelkheimer Sommer-Biathlon am 21. September 2014 hat den Teilnehmern aber auch den „nur"-Zuschauern wieder spannende Wettkämpfe geboten. Der Skiclub und die Schützengemeinschaft 1963 Münster/Ts. e. V. hatten dem Wettergott immerhin eine Regenpause während der Laufwettbewerbe abgerungen.
Die gut gekennzeichneten Wege waren jedoch durch die vorherigen Niederschläge teilweise aufgeweicht.
Aber auch die anspruchsvollsten rutschigen Passagen haben alle Teilnehmer/innen ohne größere Probleme hinter sich gebracht. Zumeist recht flott wurde mit dem Luftgewehr die große Scheibe getroffen.

Flotteste Nordic Walkerin war Melanie Hollube zeitgleich mit dem schnellsten Walker Wolfgang Konzack in 33:36 min. In der Schülerwertung kamen Carina Krauzpaul in 11:16 und Lars Lange in 11:59 min ins Ziel.
Eine besondere sportliche Geste sollte noch erwähnt werden: Nach etwa zwei Drittel der zweiten Runde war der Führende so aufs Laufen konzentriert, dass er eine Abzweigmarkierung übersehen hat. Der hinter ihm laufende zweitplazierte Sportler hat dies sofort bemerkt, fairerweise nicht ausgenutzt, sondern durch Zuruf den späteren Sieger „auf den richtigen Weg" gebracht. Unsere Hochachtung gilt dem fairen Sportsmann!

Rolf Kümmel

Dank des zuvor absolvierten Schießtrainings waren auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zuvor noch nie ein Luftgewehr in der Hand hatten, erfolgreich. Der Regen setzte zwar zum Ende der Läufe doch noch ein, den Leckereien von Grill und Kuchenbuffet tat dies aber keinen Abbruch. Unter dem großen Schützen-Zelt wurde dann auch noch reichlich gefachsimpelt und wie es sich für einen Skiclub gehört, vom kommenden Winter geträumt.
Die Tagesbestzeit in der Laufwertung erreichte Sabine Schramm mit 26:16 min, der schnellste Mann Daniel Hayduk benötigte 8 sec mehr.

Auch in diesem Jahr waren die Läufer und Läuferinnen vom Skiclub wieder sehr aktiv, und es wurde ein abwechslungsreiches Laufprogramm angeboten.
Unter anderem auch ein Tempo- und Intervall-Training auf dem Sportgelände in Marxheim. Im Vordergrund standen Wettkämpfe im nahen Umfeld, also Hornau, Altenhain, Diedenbergen, Eppstein usw.
Eine besondere Leistung ist für unseren „Oldie“ Hubert zu erwähnen, der einen Tag vor seinem 80. Geburtstag noch einen Halbmarathon in Köln absolvierte und mit dem 2. Platz beendete!

Michael Herrenleben war dieses Jahr erstmals als Trainer für eine Schülermannschaft der Max-von-Gagern-Schule tätig. Es wurde jeden Dienstag insgesamt 15 mal ein auf Kinder der 1. Klasse abgestimmtes Training durchgeführt. Ziel war die erfolgreiche Teilnahme am Benefiz-Lauf „ARQUE-Quadro“ am 20.07. in der Stadtmitte mit 5x 0,411 m.

Gut und sehr gerne waren wir auch bei den diesjährigen Benefizläufen vertreten.
So z.B. beim „Wuzze-Lauf“ zu Gunsten der „ARQUE“. Nicht fehlen darf unser Trainingsprogramm, das wir wieder auf der sehr schönen Bahn in Marxheim „Heide“,absolvierten. Es steht noch der Staffellauf unserer „Ski-Oldies“ beim Frankfurt-Marathon aus sowie ein schöner Ausflug in die Pfalz nach Sankt Martin, um dort den Kalmit Berglauf mitzumachen und sich anschließend die Pfälzer Spezialitäten zu gönnen!

Michael Herrenleben

UFER

Optik & Akustik

Frankenallee 22
65779 Kelkheim
Tel.: 06195 / 5405

Hauptstraße 59
65719 Hofheim
Tel.: 06192 / 6644

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WENN SIE LUST HABEN, IHRE AUGEN MAL WIEDER AUF DIE PROBE ZU STELLEN, DANN SOLLTEN SIE BEI UNS VORBEISCHAUEN

Einladung zum kostenlosen Sehtest

RODENSTOCK

Michael beißt schon mal die Zähne zusammen, er weiß was auf Ihn zukommt

Hanspeter bei seinem ersten Wettkampf

Hanspeter lächelt, Michael schwächelt

Klaus und Thorsten noch auf gleicher Höhe in

Klaus mit frischem Wasser

Michael, Klaus und. Hanspeter beim Zieleinlauf Altenhain

Thorsten auf der Suche nach den anderen Läufern

Ein kurzes Hallo an die Walker und Hubert auf dem Weg zum Sieg

Horst geht an die Reserven

Michael in der ersten Startreihe, Thorsten überlegt noch

Thorsten in voller Fahrt auf dem Weg ins Ziel

Auch Gabriele hat wieder an einigen Wettkämpfen teilgenommen, u.a. auch am Melibokuslauf in Köln

HOF GIMBACH

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

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

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

Michael und Birger auf dem Sportgelände in Eppstein

eine überschaubare Teilnehmerschar am Start zum „Burglauf“

Unsere Aktiven Hubert, Birger und Michael Klaus auf der Strecke in Eppstein

Birger, Thorsten und Michael voll konzentriert und locker beim Zieleinlauf. Und wo ist Hubert wo? Natürlich ganz oben!

Ski und Tennis Fischer

65817 Eppstein-Bremthal · Am Vogelsang 28
Tel.: 0 61 98 / 32 169 · Handy 0 17 03 22 47 80

Start in die Skisaison 2014/2015

Atomic - Fischer – HEAD – SALOMON - Völkl

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

Unsere Öffnungszeiten im Winter:
Montag, Mittwoch, Freitag 15 – 18.30 Uhr, Dienstag und Donnerstag 15 – 20.00 Uhr
Samstag 9 – 15 Uhr, sonst vormittags nach Vereinbarung, Tel. Nr.: 0170 322 47 80

www.skiundtennisfischer.de · info@skiundtennisfischer.de

BeTr

Wunder Fuß oder wunde Füße?

Es ist an der Zeit, einem Körperteil ein wenig mehr Platz zu geben als üblich. Die Rede ist vom Fuß, dem hier statt der engen Gefängnisse, in die wir ihn so gerne stecken, mehrere A4 Seiten Raum gegeben wird. Seiten, auf denen wir viele seiner Eigenschaften und Fähigkeiten ins Rampenlicht rücken werden und mal ausnahmsweise nicht von der Schönheit (High Heels), Funktionalität (Skistiefel) oder Zweckmäßigkeit (Outdoor-Schuhe) seiner Gefängnisse sprechen.

Bei aller Begeisterung für tolle Schuhe nehmen wir dem Fuß fast alles, was er zum Leben braucht:

- Bewegung
- Belüftung
- Temperaturempfindungen
- Sensorische Reize des Bodens

So lange wir jung sind, steckt er diesen Diebstahl meist klaglos weg. Je länger wir ihn aber einsperren, umso mehr Macken bekommt er:

- Schweißfüße
- Fußpilz
- jede Menge Hornhaut
- Hühneraugen
- Warzen
- Deformationen wie Hallux Valgus oder Hammerzehen
- Gelenkprobleme

Für uns Läufer kommt es noch dicker: wir leiden nicht selten an Beschwerden, deren Ursachen wir sicher nicht im schlechten Umgang mit unseren Füßen erkennen:

- Achillessehnenprobleme
- Plantarfasziitis
- Schienbeinkantensyndrom
- Hüftbeschwerden
- Rückenprobleme
- Genickschmerzen
- Kiefer- und Zahnschmerzen.

Jedes der genannten Probleme kann ursächlich mit einer falschen Statik oder falschen Bewegungen zusammenhängen, deren Grund in der eingeschränkten Bewegung der Füße liegt. Dabei ist der menschliche Fuß ein Meisterwerk (der Evolution), wie schon Leonardo da Vinci feststellte.

Er baute seine berühmten Leonardo-Brücken nach dem Vorbild des menschlichen Fußes. Ebenso wie der Fuß reagieren sie schon durch die Art ihrer Konstruktion auf wachsenden Druck mit größerer Spannkraft. Zum Staunen aber hier noch weitere Details. Ein Fuß besteht aus:

- 26 Knochen
- 27 Gelenken
- 32 Muskeln und Sehnen
- 107 Bändern
- ca. 72.000 Nervenenden, die in der Fußsohle zusammenkommen

und das alles bei einem Gewicht der Fußknochen von nur ca. 150 Gramm. Man braucht nicht viel Fantasie, um sich die üblen Folgen vorzustellen, zu denen ein massiv fehlerhafter Gebrauch dieses Wunderwerks führt.

Ganz besonders traurig ist das Kapitel Laufschuhe: laut Hersteller wird seit sehr vielen Jahren immer mehr und ausgefeiltere Technik in die Laufschuhe eingebaut.

Ein unüberschaubarer Markt an Modellen mit unterschiedlicher Dämpfung, Stützung, Flexibilität für alle möglichen Einsatzgebiete (Wettkampf, Training, Straße, Trail) und Jahreszeiten bringt Heerscharen von Beratern hervor, deren Tests wir regelmäßig in den Laufmagazinen finden. Die Anzahl der Läuferverletzungen ist dabei aber nicht zurückgegangen, Der Verdacht liegt nahe, dass Laufschuhe daran einen wesentlichen Anteil haben. Überrascht?

Bei genauerem Hinsehen wird der Zusammenhang offensichtlich: ein Läufer belastet den Fuß mit dem 2-3 fachen seines Körpergewichts. Unser Gewölbe kann im Laufschuh nicht arbeiten, weil es auf einer anatomisch geformten Stütze aufliegt. Unsere Zehen sind zur absoluten Passivität verurteilt, dabei haben gerade sie einen wesentlichen Anteil an der Spannung des Fußes, die wiederum Probleme mit Waden oder Achillessehnen verhindert.

Schaut es euch einfach an: viele Läufer kommen mit der Ferse des Laufschuhs zuerst am Boden auf. Bei Schuhen mit hoher Sprengung (höhere Sohle im Fersenbereich als unter dem Vorfuß) ist dies kaum zu vermeiden. Der gesamte Bewegungsablauf wird dadurch zwangsläufig unnatürlich. Die Muskelketten, die sich durch den gesamten Körper ziehen, arbeiten in Laufschuhen anders als barfuß.

Wer dies nicht glaubt, soll einfach mal barfuß joggen und dabei wie gewohnt mit der Ferse aufsetzen. AUA! Von ganz alleine wird sich eine Lauftechnik einstellen, die zuerst sanft mit Ballen und Zehen aufsetzt, dann den ganzen Fuß – abgefedert durch das Längsgewölbe – auf

den Boden bringt und schließlich über Ballen und Großzehenbereich den Boden wieder verlässt. Je schneller man läuft, umso weniger berührt die Ferse den Boden. Je nach Untergrund stellt sich darüber hinaus von alleine eine hohe Schrittfrequenz von 90 – 100 Schritten pro Fuß und Minute ein, die zu leichteren Schritten führt. Wer das ausprobieren will, sollte am besten einen glatten Asphaltboden nehmen. Bitte aber am Anfang nur kurze Strecken laufen! Wie bei allen „neuen“ Bewegungen führt ein „Zu viel“, ohne die körperliche Anpassung abzuwarten, schnell zu Problemen.

Was hat man vom Barfußlaufen?

Was ich hier beschreibe, ist keine graue Theorie, sondern am eigenen Leib erfahrene Praxis: ich habe den Versuch gewagt, auf Barfußlaufen umzusteigen und bin nach dem letzten Winter komplett schuhlos gelaufen. Das meint: richtig barfuß und nicht mit sogenannten Barfußschuhen wie noch im Jahr davor.

Ich habe in der gesamten Saison nur zwei mal mit Schuhen trainiert und mir beim zweiten Lauf auch noch Blasen an der Zehenoberseite geholt, weil meine Zehen schon an die höhere Beweglichkeit gewöhnt waren und vom Schuh am Arbeiten gehindert wurden. Seitdem ich barfuß laufe, hat sich folgendes verändert:

- Meine Füße sind eine Schuhgröße kürzer geworden, weil sich das abgeflachte Gewölbe (ich hatte Senk-/Spreiz-Füße) wieder aufgerichtet hat
- Mein Fußabdruck ist jetzt wohlgeformt und nicht mehr flächig/plump
- Meine Hornhaut ist weitestgehend verschwunden (Grund: totes Material wird vom Untergrund beim Barfußlaufen einfach abgerubbelt)
- Die durchblutete (und damit ernährte) Haut ist fester und dicker geworden
- Zwischen Sohle und Fußknochen hat sich ein dämpfendes Fettgewebe entwickelt (ähnlich wie beim Ballen der Hundepfoten)
- Keine Druckstellen mehr und auch keine Hühneraugen (ich hatte so was schon in Laufschuhen)
- Die Sohle weicht auch bei Nässe nicht mehr auf. 30 km am Stück auf nassem Untergrund ohne jegliche Blasen habe ich schon geschafft
- So gut wie keine Erkältungen mehr, weil die Temperatursteuerung des Körpers nicht durch zu warme Füße irritiert wird.

Mit uns – aber sicher!

Audi

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

göthling Autohaus

Autohaus Göthling GmbH
www.goethling-kelkheim.de

kaufmann.

Autohaus Kaufmann GmbH
www.kaufmann-hofheim.de

ŠKODA

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

Göthling & Kaufmann

Und nicht zuletzt macht mir das Laufen ohne Schuhe viel mehr Spaß als mit. Das gute Gefühl mag vielleicht auch vom Earthing kommen; darunter versteht man die Verbindung zur Erde, bei der elektrische Spannungsunterschiede durch den Kontakt der nackten Füße zum natürlichen Untergrund ausgeglichen werden. Und tatsächlich: es ist immer ein Sondergenuss, Grünflächen mit blanken Füßen zu durchstreifen. Selbst wenn die Wiese extrem uneben ist, knicke ich nicht mehr um, weil das nur bei Fersenläufern passieren kann.

Genug geschwärmt!

Ich will ja nicht missionieren, sondern lediglich anregen, Euren Füßen möglichst oft Gelegenheit zu geben, sich natürlich zu bewegen.

Lauft im Sommer auf der Wiese oder am Strand barfuß. Zu Hause könnt ihr es ja ohnehin das ganze Jahr durch. Etwas Geduld müsst Ihr bei der Umstellung mitbringen: bei mir hat es etwa 3 Wochen gedauert, bis ich keine kalten Füße mehr hatte. Trotz der kalten Füße in dieser Phase habe ich mir keine Erkältung zugezogen oder was an die Nieren gekriegt.

Wer draußen ohne Schuhe unterwegs ist, sollte einen bestehenden Tetanusschutz haben. Vorsicht ist bei Diabetikern geboten, da diese wegen der oft schlechteren Durchblutung weniger Gefühl in den Füßen haben und daher Gefahr laufen, die Fußsohle zu gefährden. Eine gut trainierte und voll empfindungsfähige Fußsohle umschließt spitze Steine nämlich automatisch sanft und vermeidet so Verletzungen der Knochen, die durch die dickere Sohle alleine nicht vermeidbar wären.

Probiert´s einfach aus, und ihr werdet sehen, dass sich die Füße schon nach kurzer Zeit zu gesünderen, robusteren Begleitern entwickeln. Und wer das ganze etwas intensiver macht, wird sich schon bald darüber freuen, auch wieder barfuß durch Stoppelfelder oder über Schotter laufen zu können. Dass sie dies als Kind noch konnten, erzählen mir viele der Fußgänger, die mich auf meinen Trainingsläufen neugierig ansprechen.

Die Trainingsläufe waren für sich selbst schon erfüllend, aber der Marathon in Frankfurt am 26.10.2014 war mein persönliches Barfuß-Highlight. Knapp 4 Stunden auf blanken Füßen unterwegs auf Frankfurts Asphalt an einem herrlich milden Tag mit einem grandiosen Zieleinlauf in der Festhalle: das war definitiv der schönste Lauftag meines bisherigen Läuferlebens.

Wer meine Erfahrungen und Erlebnisse gerne im Web verfolgen möchte, kann dies tun: ich habe einen Blog, auf dem ich regelmäßig berichte, wie es mir bei meiner neuen Leidenschaft ergeht.

Besucht mich mal auf http://haasky.de. Und scheut euch nicht, Kommentare zu hinterlassen. Ich freue mich auf jedes ernstgemeinte Feedback.

Wolfgang Haas

Fachvorträge

Einen Vortrag über Erkrankungen beim Laufsport hielt am 21. Febr. vor ca. 30 interessierten SCK´lern Frau Dr. med. Claudia Pühl – Orthopädische Privatpraxis in Kelkheim, Luisenstrasse 5 A, Fachärztin für Orthopädie/Osteopadin DAAO, Akupunktur/spezielle Schmerztherapie/Sportmedizin – u.a. auch über Fersenschmerzen, Läuferknie, Schienbeinkantensyndrom, Hüftschmerzen, Achillessehnenbeschwerden, Fersensporn und weitere verwandte Themen.

Am 5. Juni fand im im Clubheim eine Abendveranstaltung zum Thema „Laufen“ mit dem Kelkheimer Dr. Dr. Lutz Aderhold, Mitautor des Buches Laufen (ISBN 978-3-7945-2840-0) statt. Dr. Dr. Lutz Aderhold ist seit 30 Jahren aktiver Langstreckenläufer, Inhaber zahlreicher internationaler Titel und Rekorde und u.a. auch Weltmeister mit der Nationalmannschaft im 100 km Lauf.

B.T.

Ulrich Kaross
Schreinermeister

Einbauschränke
Innenausbau
Möbel aus Massivholz

• individuell • preiswert • zuverlässig

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

ERTLRENZ
EXCELLENT SPORTS

SIE WOLLEN GRENZENLOSES SKIVERGNÜGEN?

ERTLRENZ FERTIGT DEN PERFEKTEN SCHUH FÜR IHREN FUSS.

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

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

Frankfurter BMW-Marathon

„Ski-Oldies“ wieder gemeinsam als Marathon-Staffel

Der neue Corsa steckt voller Hightechfunktionen, die man normalerweise nur in Autos der Premiumklasse findet. Falls Sie noch mehr Gründe brauchen, den Corsa zu lieben, hier sind fünf weitere:

- Er überzeugt durch deutsche Ingenieurskunst.
- Er sieht fantastisch aus.
- Er überzeugt durch ein hochklassiges Interieur.
- Er vernetzt sich kinderleicht mit Ihrem Smartphone.
- Es macht einfach Spaß, ihn zu fahren.

Jetzt bestellbar, sprechen Sie uns an!

UNSER BARPREISANGEBOT

für den Opel Corsa Selection, 3-Türer, 1.2, 51 kW (70 PS)
Manuelles 5-Gang-Getriebe, mit Basisbereifung

schon ab 11.980,– €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts: 6,7; außerorts: 4,6; kombiniert: 5,4; CO_2-Emission, kombiniert: 126 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse D

AUTOHAUS SEIDLER
Seidler & Sohn GmbH

Industriestr. 11 - 65779 Kelkheim
Tel.: 06195/99120 - www.autohaus-seidler.de

Frankfurt-Marathon am 26. Oktober 2014

Der Skiclub war beim 33. Frankfurt-Marathon ebenso vertreten wie in den 32 Jahren zuvor. Drei unserer ältesten Aktiven und eine junge Sprinterin im „zarten“ Alter von 53 Lenzen gingen als Staffel mit dem Fantasienamen „Ski-Oldies“ an den Start. Und dies bei bestem Herbstwetter: kein Regen, kein Sturm, keine Hitze.

Neuer Teilnehmerrekord: insgesamt 15.000 Spitzen- und Breitensportler. In unserem Team lief alles nach Plan.

Was Wunder. Wurden doch unsererseits nur handverlesene Marathonis ins Rennen geschickt.

Startläuferin Gabriele Hessemer hat schon den Frankfurt-Marathon allein und in der Staffel bewältigt und auch so manches Highlight wie New York erlebt. Noch wenige Tage vor Frankfurt war sie bei einem spektakulären Brückenlauf in Hamburg. Dort holte sie sich neben einer schönen Urkunde auch eine unschöne Erkältung. Vom Start weg zügelte sie deshalb ihr ansonsten ungestümes Temperament, hielt sich aber treu und brav an die verabredete Zeit.

An der ersten Wechselstelle nahe der Konstabler Wache übergab Gabriele das „Staffelholz“, ein Klettband mit Chip, an Manfred Hütter. Bereits 17 mal hat der frühere Sportlehrer in Frankfurt in voller Distanz das Ziel erreicht, und er ist wie Hubert Leitermann (14 Zielerfolge) Mitglied im ehrwürdigen Frankfurt Marathon Club.

Dritter im Bunde war Horst Barthel, der zuletzt vor zwei Jahren einen flotten 42 km-Lauf sich selbst zum 75. Geburtstag geschenkt hatte.

Horst lief den Streckenabschnitt von Niederrad nach Nied mit der vor allem bei den Zuschauern stets beliebten Wende in Höchst. Doch die Fangruppe des Skiclubs, die früher an dieser Stelle immer unsere Läufer lautstark anfeuerte, machte sich diesmal rar. Dennoch war Horst zu seinem eigenen Erstaunen gut unterwegs.

Auch Hubert hatte auf den letzten 14 Kilometern seinen Spaß an der Rolle als Schlussläufer, zumal er ständig am Überholen war. Er war noch ganz beseelt von seinem kürzlichen Halb-Marathon in Köln, mit dem er seinen 80. Geburtstag standesgemäß gefeiert hatte. In Frankfurt warteten seine drei Staffelkameraden vor dem Zielkanal, und Hand in Hand ging´s über den roten Teppich in die Festhalle.
Übrigens: Auch Felix Beutner genoss dieses einmalige Feeling. Er lief eine Familien-Staffel mit seiner Schwester Britta und deren Freundin, wobei er die erste und letzte Teilstrecke übernahm. Sehr beziehungsreich war auf der Startnummer zu lesen: „Quälix & Chickens."

Hubert Leitermann

Sponsoring
Der Skiclub Kelkheim e. V. bedankt sich bei der Taunusparkasse für die großzügige Spende.

Bild rechts:
Kelkheimer und Liederbacher Vereinsvorsitzende bei der Spendenentgegennahme im Plenarsaal des Kreishauses. 2. Dame von rechts, Frau Susanne Ebert, Leiterin der Filiale der Taunussparkasse Kelkheim.

Sicher bremsen mit dem „Klositz“

Von Moses Bohne-Knapp und Frank Weiner /Höchster Kreisblatt – Fotos: Matthias Knapp

Hochachtung vor diesen Sportlern: Was einfach aussieht, ist es keineswegs. Wer diese Rollen unter den Füßen hat, muss höllisch aufpassen, nicht zu stürzen – vor allem bergab.

Kelkhein Münster

Skiken? Was ist das? So lautete meine erste Frage, als ich davon erfuhr, dass ich mit dem Skiclub Kelkheim (SCK) zu eben jener Tour aufbrechen sollte. Ich recherchierte ein wenig und fand heraus, dass Skiken eine Abwandlung vom Skirollern ist. Man fährt auf einem viel zu kurz geratenen Ski mit Rollen dran – um das ganz lapidar auszudrücken. Wesentlich komplizierter ist es allerdings auch nicht.

Das wird ein Spaziergang, dachte ich mir. Redakteur Frank Weiner und ich witzelten sogar, dass wir langsam machen müssten, um den anderen nicht wegzufahren. Dass ich mit meinen Vorstellungen letztlich so weit daneben lag, hätte ich mir nie träumen lassen. Nach einer Einweisung und der Gewöhnung an die Skikes, brechen wir auf. Anfangs noch vorne weg, sind wir nach fünf Minuten auch schon hinten dran. Die deutlich erfahreneren Damen fahren voran, als wäre das alles ein Kinderspiel, während wir unsere Körper erst einmal sortieren müssen und ein wenig holprig hinterher schleichen.

Ausgelaugt und erleichtert

Auf der Hälfte des Weges treffen wir die Damen des Amazonen-Jagdhorn-Bläsercorps, die uns zur Aufmunterung ein Liedchen spielen. Doch auch das hilft relativ wenig. Der Rückweg ist für mich noch schwerer als der Hinweg, weil wir die meiste Zeit bergauf fahren. Zudem kommen Komplikationen mit meinem Skike dazu, die Fußhalterung löst sich nämlich nach und nach. Ausgelaugt und froh, alles ohne Stürze überstanden zu haben, kommen wir wieder am Vereinsheim des SCK an und ich entledige mich meiner Rollen recht schnell.

Jetzt weiß ich, was unsere Trainerin Annemarie Kaiser mit „großer Anstrengung“ meinte. Trotzdem machte es großen Spaß und ist jedem, der Freude an Sport und Bewegung hat, zu empfehlen. Wenn ich das nächste mal Damen oder Herren auf Rollen sehe, werde ich wohl anders darüber denken.

Dann bin ich wohl auch an der Reihe, ein paar Eindrücke zu schildern. Ich könnte Moses’ Papa sein, hänge ihm später bei den Steigungen aber dicht auf der Pelle. Doch bis dahin ist aller Anfang durchaus schwer. Die ersten Rollversuche auf ebener, asphaltierter Strecke sind noch ziemlich gewöhnungsbedürftig – vor allem das Bremsen. Ein Mitglied des Skiclubs erklärt mir, doch vielleicht nur einen Fuß nach vorne zu strecken. Zumindest für ihn sei das einfacher. Das teste ich doch gleich mal aus, funktioniert aber nicht wirklich. Dabei ist gerade das Bremsen das A und O mit solchen bisher unbekannten Skikes an den Füßen. Später finde ich heraus, dass der „Klositz“ für mich dann doch die weitaus bessere Variante ist – auch wenn ich dafür sicher keine traumhaften Haltungsnoten bekommen werde.

Jetzt aber erst mal ein Foto für unsere Zeitung schießen – und dann ab auf die Piste. Ich schicke Moses nach vorne, der junge Kerl ist eindeutig fotogener, und halte mich hinter ihm. Voll konzentriert, eine halbwegs gute Figur abzugeben, übersehe ich den Gulli am Straßenrand – und schon hat sich der Stock darin vergraben. Ein Stück vom Kork-Griff ist abgebrochen, jetzt habe ich keine Schlaufe mehr – wie peinlich. Das seien typische Anfängerfehler, rufen mir nacheinander die Vereinsmitglieder zu. Na toll, das fängt ja gut an!

Doch jetzt ist die Motivation größer, wenigstens bei der Tour keinen Mist zu bauen. Und siehe da: Es läuft. Zwei, drei Mal bin ich zwar kurz vor dem Sturz, gerade auf dem holprigen Schotterboden und kurz vor einer Schranke. Doch nach dem Brems- und Roll-Training auf dem Platz vor dem Bauhof-Eingang gibt es kein Halten mehr. Mit Annemarie Kaiser und Beverly Jennings, die beide schon seit fünf Jahren skiken und ziemlich sicher auf ihren Rollen stehen, macht das Kreisblatt-Duo noch einen kleinen Abstecher – und hier flutscht es wie geschmiert. Nur den gekonnten Schlangenlinien der beiden sportlichen Damen kann ich bergab noch nicht folgen. Dafür ziehe ich bergauf an ihnen und unserem Jungspund-Praktikanten vorbei.

Lob vom Fachmann

Nach gut einer Stunde sind wir wieder am Ziel. Während Moses abgeschaltet und abgeschnallt hat, drehe ich zwei, drei Extrarunden. „Aber nicht übermütig werden, zum Schluss passiert oft was“, ruft mir Alfred Herrmann zu. Kein Thema: Ich habe die nötige Sicherheit und komme ohne Sturz durch. Und werde sogar geadelt: „Du stellst dich schon gut an“, lobt Günther Cellarius, ein alter Ski- und Rollski-Hase, der bei unserem Training immer zügig vorneweg geprescht ist. Ich sei ein passender Nachwuchsmann für die Truppe. Danke, das ehrt mich. Und so abwegig ist das nicht einmal, schließlich wollte ich ohnehin etwas mehr gegen meinen kleinen „Haspelfriedhof“ tun und mich häufiger aufs Rad schwingen.

So lief der Profi 1984 auf rollenden Ski: Auf einer Rundstrecke im Stadtgebiet Kelkheims stellte Ehrenmitglied Klaus Dieter Schulz einen Weltrekord im Skirollerdauerlauf über 426,393 Kilometer in 26:04:44 Stunden auf.

Warum also nicht ab und zu die Skikes schnüren? Es macht einen Riesenspaß, bringt Kondition und bereitet gut auf den nächsten Winterurlaub vor – doch da bleibe ich dann schon lieber beim Alpin-Ski .

Moses Bohne-Knapp und Frank Weiner üben ihren Gleichgewichtssinn in der für beide neuen Sportart.

An der Spitze: Kreisblatt-Praktikant Moses Bohne-Knapp fährt nach seinen ersten Metern auf Skikes bereits vorneweg.

Rollen mit und ohne Luft

Seit fünf Jahren geht Annemarie Kaiser vom Ski-Club Kelkheim nun regelmäßig skiken. Im Sommer, wenn kein Schnee liegt und die Alpen zu weit weg sind, schwingt sie sich auf ihre Rollen, um fit zu bleiben. Skiking ist eine Abwandlung vom Rollski. Der wesentliche Unterschied liegt darin, dass Skikes mit Luft gefüllte Reifen haben. Mit denen kann jedermann auch im Gelände fahren und nicht – wie beim Rollski – auf Gummirollen, die nur auf Asphalt zu gebrauchen sind. Die Skike-Trainingsgruppe trifft sich dienstags um 18.30 Uhr an den Vereinsräumen oberhalb des Freibads an der Lorsbacher Straße.

Treffpunkt für die Rollski-Fahrer ist dienstags entweder um 18.30 Uhr am Kronenhof bei Bad Homburg oder um 19 Uhr an der Friedberger Landstraße zwischen Unfall-Krankenhaus und Abzweig Bad Vilbel-Heilsberg.

Zu diesen Gruppen gibt es Informationen bei Bernhard Döring, Telefonnummer 069 / 51 53 95.

Kontakt zu den Skikern ist über Annemarie Kaiser, Telefon 061 95 / 41 18, jederzeit möglich.

FÜR DIE GESUNDHEIT VORSORGEN.

FÜR DIE ZUKUNFT VORSORGEN: LASSEN SIE SICH BERATEN.

Solbrunnen mit Sodeniatempel im Quellenpark von Bad Soden

Frankfurter Volksbank

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

Mitglieder

Neue SCK Mitglieder

Nach Erscheinen der 108. Pistenpost begrüßen wir ganz herzlich folgende neuen Mitglieder in unserem Skiclub Kelkheim: Gert Nötzel, Ella Neumann, Iris Glöckner-Niegemann, Christa Gläser und Silja Gläser.

Der aktuelle Mitgliederstand unseres Skiclub Kelkheim per November 2014 beträgt 497 Mitglieder (zum gleichen Zeitraum des vorigen Jahres waren es 516 Mitglieder).

Irene Kilp

QR-Code für unsere Bildergalerie SnowXXPress 2014

Dahinter steckt diese Seite:
http://www.skiclub-kelkheim.de/bg_trainingsfahrt_snowxxpress_2014.html

Wolfgang Haas

Meine letzte Pistenpost – wie geht es weiter?

In der 108. Pistenpost hatte ich angekündigt, mich mit dem vorliegenden Pistenpost-Heft aus diesem Projekt zu verabschieden. Es war im Rückblick eine sehr schöne Aufgabe, die mir viel Freude gemacht hat, mit etwas Aufwand der seit über 40 Jahren bestehende Pistenpost des SCK einen magazinähnlichen Charakter zu verleihen. Aber nicht ein schickes Layout, sondern der Inhalt ist entscheidend. Ohne den tollen Einsatz der vielen Bild- und kreativen Textautoren, die immer zuverlässig gearbeitet haben, wären meine Bemühungen ins Leere gelaufen. Dafür allen ganz vielen herzlichen Dank verbunden mit der Bitte, nicht nachzulassen und dem Pistenpostprojekt des SCK das Weiterleben zu sichern.

Was man schwarz auf weiß besitzt, kann man getrost nach Hause tragen.

So ganz stimmt der Spruch nicht mehr, denn die Pistenpost ist seit der 100. Ausgabe vier farbig, aber mit dem „getrost nach Hause tragen“ und dort lesen, wo es einem am besten gefällt, das hat etwas und soll bitte möglichst lange so bleiben, allen elektronischen Möglichkeiten zum Trotz!

Bernd Tränkner

Umstellung auf das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

Wir werden ab diesem Geschäftsjahr unsere Lastschrifteinzüge auf das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren ohne Vorankündigung umstellen. Die bereits erteilte Einzugsermächtigung als SEPA Lastschriftmandat wird dabei genutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch die Gläubiger-Identifikationsnummer des SCK und die für jedes Mitglied individuelle Mandatsreferenz gekennzeichnet. Diese wurden Euch in den vergangenen Wochen per Brief oder Email mitgeteilt, ebenso die IBAN und BIC des Kontos, von dem der Beitrag abgebucht werden wird. Falls diese Kontoangaben nicht stimmen sollten oder Ihr die Mitteilung nicht erhalten habt, bitten wir Euch, uns Eure aktuellen Kontodaten innerhalb der nächsten zwei Wochen mitzuteilen.

Dr. Kurt Kroneberger
Kassenwart

Jahreshauptversammlung

Am 7. November fand die SCK Jahreshauptversammlung 2014 statt, leider bei nur mäßiger Beteiligung. Offensichtlich sei alles in Ordnung, sonst würden mehr Mitglieder kommen – so die Stimmung unter den Anwesenden.

Nach dem Bericht des Vorsitzenden, wurden die Berichte der Sportwarte Nordisch, Alpin und Jugendarbeit vorgetragen (letzter verlesen, da der Jugendwart nicht anwesend sein konnte). Bei einem derzeitigen Mitgliederstand von 497 Mitgliedern sind davon 8 Kindern im Alter zwischen 4 bis 6 Jahren, 56 Kinder im Alter zwischen 7 bis 14 Jahren und 38 zwischen 15 bis 18 Jahren.

Es folgte der Bericht des Kassenwarts, nachfolgend des Kassenprüfers und im Anschluss die Entlastung des Vorstandes. Bei den notwendigen Neuwahlen wurde Annemarie Kaiser als Stellvertretende Vorsitzende und Dr. Kurt Kroneberger als Kassenwart wieder gewählt. Gerlinde Münch und Rolf Kümmel übernehmen die Aufgabe der Kassenprüfer. Gratulation und Dank an alle Gewählten für die Übernahme der Verantwortung für unseren Skiclub Kelkheim. Anschließend erfolgte die Vorstellung des Etat 2014/2015 und Zustimmung durch die Versammlung.

B.T.

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

Wöchentliches Hallentraining mittwochs in der Schulturnhalle Sindlinger Wiesen
„Individual-Soft“-Gymnastik von 19 - 20 Uhr
Skigymnastik, Konditions- und Krafttraining für Erwachsene ab 20 Uhr und ab 21 Uhr
im Wechsel Volleyball, Badminton oder Basketball – kein Training während der Schulferien!

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

Skiroller- und Skike-Training dienstags 18.30 bzw. 19 Uhr
1. Treffpunkt dienstags 19 Uhr (MEWZ) Friedberger Landstraße in Frankfurt zwischen Unfall-Krankenhaus und Abzweig Bad Vilbel-Heilsberg, Kontakt: B. Döring, Tel.: 0 69 / 51 53 95
2. Treffpunkt Kelkheim, dienstags 18.30 Uhr, Parkplatz hinter dem Hauptfriedhof, Einfahrt Schmiehbachtal, Kontakt: A. Kaiser, Tel.: 0 61 95 / 41 18
Rollski-Berglauf-Training im Köpperner Tal – donnerstags, nach vorheriger Absprache
3. Treffpunkt Zufahrt zum W-Depot, Kontakt: B. Döring, Tel.: 0 69 / 51 53 95

Kelkheimer Weihnachtsmarkt
5. bis 7. Dezember – Stadtmitte

6. Dezember – Eislaufen in der Eissporthalle Frankfurt
Treffpunkt 13 Uhr am Eingang der Halle, Kontakt: Martin Geyer, Tel.: 0 61 95 / 67 59 80
Besinnlicher Ausklang auf dem Kelkheimer Weihnachtsmarkt

SCK Winterfest
Samstag, den 13. Dezember 2014 – 19 Uhr im Hof Gimbach

Trainingsreisen 2015

Skilanglaufwoche für Familien in Ramsau am Dachstein vom 3. bis 10. Januar 2015
sowie eine weitere Skilanglaufwoche vom 10. bis 17. Januar 2015
Kontakt: Alfred Herrmann, Tel.: 0 61 95 / 33 55

Familienfahrt nach Ischgl – Österreich – Samstag 3. bis 10. Januar 2015
Kontakt: Simone Henties, Tel.: 0 61 95 / 97 52 32, Email: info@henties.eu

22. Trainingsfahrt Dolomiten Ski-to-Tal Soraga di Fassa, Hotel Latemar
Sonntag 1. bis Sonntag 8. Februar 2015
Kontakt: Melitta + Michael Leibssle, Tel.: 0 69 / 47 94 21 oder 0172 7777313

Sturmfrei Jugendskifreizeit 16-25 Jahre – Backyard Austria – Mayrhofen 3. - 10. Januar 2015
Kontakt: Sarah Hardt, Email: sarah.hardt@hotmail.com

SnowXXpress Zillertal, Hotel Eberleiten 4. bis 11. April 2015
Kontakt: Melitta + Michael Leibssle, Tel.: 0 69 / 47 94 21 oder 0172 7777313

Skiclub-Sommerfest 2015
Samstag, 4. Juli ab 16.00 Uhr auf dem Gelände der Schützengemeinschaft 1963 Münster, Kelkheim-Münster, Lorsbacher Straße unweit vom SCK Vereinsheim

5. Kelkheimer Sommer-Biathlon
Sonntag, den 5. Juli 2015
9.00 Uhr auf dem Gelände der Schützengemeinschaft 1963 Münster e. V.

mainova

Unsere Energie bewegt Rhein-Main.

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

Mehr Schwung: www.mainova.de