SOMMER 2016

RUNDBLICK

Pitfit - Leutasch-Obern

Volleyballer - Bregenzer Wald

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

Wenn man Finanzgeschäfte jederzeit und überall erledigen kann.

sparkasse-karlsruhe-ettlingen.de

Sparkasse
Karlsruhe Ettlingen

INHALTSVERZEICHNIS

Der Vorstand berichtet		04
Herbert wir danken dir		07
Jubilare / Ehrungen		08
Basketball	- 1. Herren	09
	- 2. Herren	11
	- 60+	13
	- 55+	15
Basketball - Jugend		
	- Basket U16	17
	- Basketball U10	20
Kindersport	- Eltern-Kind-Turnen	22
Volleyball	- Er + Sie Freizeitturnier	24
	- Wanderung Bregenzer Wald	27
Nachfolger für den RUNDBLICK gesucht		26
Gesundheitssport		
	- PITFIT	
	- Jahresbericht	29
	- Bergwandern Leutasch Obern	31
	- Leutasch Obern Skilanglauf	33
	- Skilanglauf, März 2015	36
	- Lauftreff	34
	- Herzsportgruppe Fritz Schlee zum 98.	35
Trainingszeiten		37

ANAGRAMME - 2016 **Auflösung irgendwo in diesem Heft**

durch Umstellen der Buchstaben ergibt sich jeweils ein sinnvolles Wort

ADMUNE	.....	EGEIZ	.....
HEDCUS	.....	EESIT	.....
BLUERK	.....	NETALM	.....
COHWE	.....	ZOINT	.....
EGNAPS	.....	KRELLE	.....
AMTONG	.....	TEDUNG	.....
GHINO	.....	TRONAT	.....
ARODI	.....	SMERES	.....
FEPEFI	.....	THALEG	.....
INPAST	.....	BLERIL	.....

Geschäftsstelle: Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 KA, Tel 0721-788114
eMail sgek-ka@t-online.de **http://www.sgek-karlsruhe.de**

DER VORSTAND BERICHTET

Auszug aus dem Bericht des Vorstandes bei der Mitgliederversammlung am 13. April 2016

Erfreulich ist die Zunahme der Mitgliederzahl 2015 von 500 auf 544 (ca 9%). Stärkste Zunahme kommt aus dem Jugendbereich (Nordstadt).

Bei fünf durchgeführten Vorstandssitzungen in 2015 gab es folgende Schwerpunkte:

- Planung und Ausführung des Mitstreiter-Treffs im Juni beim MTV für Übungsleiter und Vorstand. Und im Juli auf der Platzanlage des FSSV ein Kinderspielfest für alle Kindergruppen.

- Präsentation unserer Basketballmannschaften vor dem Schloss anlässlich der 300 Jahr-Feier der Stadt Karlsruhe.
  Am gleichen Tag Ehrung durch die Stadt Karlsruhe für die Seniorenarbeit im Verein. Entgegennahme des 1. Preises.

- Mitarbeit des Vorstandes bei der Erstellung unserer neuen Homepage durch Anette Rößler.

- Zum 14. mal Organisation der Gepäckaufbewahrung beim Badenmarathon, zum letzten mal bei der Europahalle.

- Gespräche und Beratungen um die Nachfolge des 1. Vorsitzenden.

- Veränderungen der Teilnehmerlisten zur besseren Übersicht der Abläufe und Teilnehmer an den Übungsabenden.

- Erweiterung unserer Kfz- Zusatzversicherung für alle ehrenamtlichen ÜL und Helfer.

DER VORSTAND BERICHTET

- Und natürlich unser Hauptgeschäft, die Führung des Vereines, der Abteilungen und Sportgruppen, sowie Vertretung bei Verbänden und Veranstaltungen der Stadt.

- Besuche beim Ehrenvorsitzenden Willi Dauth zum 85. Geburtstag und der ehemaligen Geschäftsführerin und Abteilungsleiterin Gesundheitssport Marlies Borcherding anlässlich ihres 75. Geburtstages.

- Wir bedanken uns bei neuen MitarbeiterInnen im Vorstand für ihr Engagement:

Eva-Maria Enderlein - Haushalt und Teilnehmerlisten

Wolfram Keller - Mitgliederverwaltung und IT-Probleme

Anette Rössler - Erstellen und Betreuen der neuen Homepage

Alexander Bitz - Leitung der Kindersportgruppen

Bei den Diskussionen um den Status neuer Mitarbeiter hat sich das Problem der Benennung und Verantwortung laut Satzung ergeben. (Vorsitzende oder Beiräte?)

Nach einer Beratung beim Badischen Sportbund über Vereinsstrukturen der Zukunft, um weiterhin Mitarbeiter im Ehrenamt zu finden, haben wir im engeren Vorstand eine Änderung der Satzung bezüglich der Verantwortung und Zusammensetzung des Vorstandes für sinnvoll angesehen, der im Punkt 7 der Tagesordnung der Mitgliederversammlung beschlossen wurde.

Herbert Schuh

A C H T U N G Vormerken

Der 34. FIDUCIA Baden-Marathon startet dieses Jahr
an der **Messe Karlsruhe**
am Sonntag, 25. 9.2016
Gepäck stapeln wir in der Halle 3
Infos: Tel 0721 688588 - herbertschuh@web.de

DER VORSTAND BERICHTET

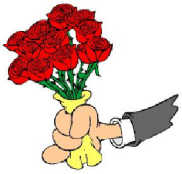
- **Herbert gibt sein Amt als 1. Vorsitzender ab**
- **Thomas Schuler wird Nachfolger**

Bei der Mitgliederversammlung am 13. April bestätigt Herbert, was er bereits vor zwei Jahren angekündigt hat, er gibt sein Amt als 1. Vorsitzender ab.
Es ist Herbert sehr wichtig, dass diese Tätigkeit in andere Hände übergeht, um neue Impulse, Ideen und mögliche Veränderungen zu initiieren. Er hält kurze Rückschau über seine langjährige Tätigkeit im Vorstand und teilt mit, dass er für weitere zwei Jahre als Beirat den Verein unterstützen wird, schwerpunktmäßig im Bereich Haushalt und Organisation „Gepäckaufbewahrung Baden-Marathon“.

Auch Wolf-Dieter Häß, 2. Vorsitzender legt sein Amt nieder.
Herbert dankt ihm im Namen aller für seine geleistete Arbeit und überreicht ein Präsent.

Jürgen Fischer, Abteilungsleiter Freizeitsport, kann aus gesundheitlichen Gründen sein Amt nicht mehr ausführen. Auch ihm herzlichen Dank für seine langjährige Tätigkeit für den Verein.

Thomas Schuler erklärt sich bereit, das Amt des 1. Vorsitzenden zu übernehmen. Er hat die volle Unterstützung der weiteren Vorsitzenden und der Abteilungsleiter. Es gibt keinen anderen Kandidaten. Thomas Schuler wird mit einer Gegenstimme gewählt.



Herbert und Wolf-Dieter

Tommy und Herbert

Herbert wir danken dir ...

... für dein besonders großes Engagement über viele viele Jahre

danke!

Du bist seit 1968 im Verein - also 48 Jahre.

28 Jahre (von 1976-2004) warst du Volleyballtrainer, zunächst in Grötzingen, dann im Goethegymnasium. Seit 2008 sind die Volleyballer in der Sporthalle der Weinbrennerschule, wo an den Trainingsabenden auf drei Feldern zum Teil über dreißig VolleyballerInnen trainieren - jung und alt ! Du hast die Badminton Gruppe gegründet (1992) und zwei Jahre geleitet. Abteilungsleiter für den Freizeitsport warst du auch 10 Jahre lang (1981-1991) und für den Erhalt und Ausbau des Kindersports hast du dich sehr eingesetzt.

Volleyball im Goethegymnasium 2001

Seit 2007 hast du die alljährliche Organisation der Gepäckaufbewahrung beim Baden-Marathon übernommen. Dieses Jahr zum 10. mal.

Sommerfest 18.7.2004

Für den Vorstand warst du über 30 Jahre aktiv, davon 19 Jahre als 1. Vorsitzender. Du hast den Verein vorbildlich geleitet, Sitzungen abgehalten, Feste organisiert, Ehrungen vorgenommen und und und ...

Wir respektieren deinen Rücktritt als 1. Vorsitzender, werden dich aber sehr vermissen. Zum Glück bist du uns weiterhin eng verbunden, denn wir brauchen dich als erfahrenen Ratgeber und hoffen auch weiterhin auf deine Unterstützung als Beirat.

Helga Traub

Mitstreitertreff 2013

Mitgliederversammlung 2014
Herbert ehrt Pit Reuß für den goldenen Stern des Sports

Herzlichen Glückwunsch

zum runden Geburtstag

60

Bernhard Baldas
Dieter Zimmer
Cornelia Müller-Hubschneider
Rainer Hartmann
Klaus Möller
Herbert Pfann

70

Annette Hessman
Waltraud Grauli
Ingeborg Hartmann
Felicitas Mordhorst
Wolfgang Reinhard
Waltraud Kolb
Egbert Jüttner

80

Sonja Pfattheicher
Adolf Werner
Siegfried Burger
Rudi Thome
Walter Betting

Wir wünschen allen ein gesundes, erfolgreiches und sportliches Jahr.

zur langjährigen Vereinszugehörigkeit

25

Marius Machowsky

50

Joachim Mayer
Hans-Peter Kloske
Thomas Schuler

DANKE
für die langjährige Treue zum Verein

Thomas Schuler ehrt Joachim Mayer und Hans Peter Kloske für 50 Jahre Mitgliedschaft und sich selbst...

Herzlich willkommen in unserem Verein

Wir begrüßen alle neuen Mitglieder ganz herzlich und wünschen ihnen in unserem Verein viel Spaß, neue Freunde und Erfolg.

Back2Back Meister !!
Herren 1 schaffen den Durchmarsch in die Oberliga!

Nachdem die erste Herrenmannschaft in der letzten Saison das Double mit dem Pokalsieg und der Meisterschaft in der Bezirksliga gefeiert hatte, richtete man sich zu Beginn der Spielzeit 2015/16 auf ein etwas „ruhigeres“ Fahrwasser in der Landesliga ein. So sollte es aber nicht kommen...

Mit den Abgängen von Dario (KIT SC Gequos), Michele (Auslandssemester) und Jakov (studiumsbedingt) musste man schnell Ersatz finden. Erfreulicherweise konnten mit Andi (CVJM Lörrach) und Jiyan (Waiblingen) zwei spielstarke und gut ins Teamgefüge passende Spieler vom Projekt „Basketball in der Nordstadt“ überzeugt werden. Zum Kader stießen außerdem die Youngsters der U18/20 hinzu: Marcel, Max, Leandro, Benjamin und Florian sollten Erfahrungen im Seniorenbereich sammeln.

Zur mentalen und physischen Vorbereitung traf sich die Mannschaft über die Sommermonate neben den Hallenterminen schwerpunktmäig im Hardtwald zu laufintensiven Vorbereitungseinheiten.

So waren alle sehr gespannt auf das erste Rundenspiel gegen den TV Staufen. Überraschenderweise konnte man dieses relativ mühelos gewinnen und auch beim hoch gehandelten CVJM Lörrach dominierte man den Gegner mit intensiver Defense und effektivem Mannschaftsspiel. Es folgten Siege gegen Ettlingen, den KTV und den DJK Ost. Schnell erkannte man, dass in dieser Spielzeit wohl mehr als der angepeilte Klassenerhalt möglich wäre. Auch der deutliche Dämpfer beim zwischenzeitlichen Tabellenprimus Goldstadt Baskets konnte den “EK-Express“ nicht mehr aufhalten.

Wertvoll war sicherlich die Tatsache, dass man sich nach der Weihnachtspause auch noch personell verstärken konnte: Dario kehrte mit Regionalligaerfahrung zurück an die Tennesseeallee, Michele sollte bald aus Spanien zurückkommen, mit Till stieß ein talentierter Jugendspieler zum Kader, Felix ergänzte die Flügelposition und Manuel konnte punktuell im Aufbauspiel helfen.

So spielte die Herren 1 eine lupenreine Rückrunde (9 Siege!!) und fing in einem spannenden Saisonfinish im Fernduell noch die Goldstadt Baskets ab. Mit Klasse, Intensität und einer großen Portion Teamspirit feierte man nur ein Jahr nach dem Aufstieg in die Landesliga nun den Durchmarsch in die Oberliga (Back2Back ‼ Meisterschaft). Gefeiert wurde diese nach einem denkwürdigen Spiel gegen den KTV vor großartiger heimischer Kulisse.

Oberliga wir kommen!!

Erwähnenswert ist, dass der Kader in diesem Jahr aus deutlich über 15 Spielern bestand und dennoch eine harmonische und konstruktive Stimmung im Team zu vernehmen war. Wenn man im gesamten Jahr immer mit mindestens 12 Spielern im Training planen kann, spricht das für sich!

Für die Herren 1 spielten 2015/16:

Niko Kiefer, Mathias Trefzger, Karim Chehalfi, Lukas Mayer, Carlos Cuesta, Lukas Schoen, Nikolai Kronenwett, Dario Redzovic, Andi Müller, Michele Verdone, Emre Semen, Jiyan Özkan, Max Pauli, Carlos Ries, Leandro Verdone, Marcel Kraft, Felix Schemmer, Till Schickle, Benjamin Breitenstein, Florian Wagner, Manuel Wright

In der nächsten Saison wird es nun darum gehen die positive Entwicklung der Mannschaft weiter voranzubringen. Schwerpunkte sind dabei nach wie vor die Trainingseinheiten, die intensiv und mit viel Basketballfreude genutzt werden sollen. Insbesondere auch die Integration der EK-Youngsters steht im Mittelpunkt. Saisonziel ist der Klassenerhalt ... aber wer weiß das schon?

Patrick

SGEK H 2 Saisonrückblick 2015/2016

Die Vorzeichen für die Saison 2015/2016 standen für das SGEK H2 Team nicht besonders günstig. Durch den Abgang von einigen Leistungsträgern und den Verlust des Trainers musste die Mannschaft einen großen Umbruch verkraften. Der Couch Karim Chehalfi übernahm den Bereich des Jugendwarts, so wie das Training der U14 Jugendmannschaft und stand somit leider nicht mehr zur Verfügung. Durch die Abgänge von Andre Briviba, Adrian Musoke, Erik Thomann, Marvin Todd, Marcel Linau und Philipp Martin schrumpfte der Mannschaftskader bis auf sechs Stammspieler (Christian, Simon, Sven, Leon, Niklas, Alexander) zusammen. Das Training und die Spielbetreuung übernahm übergangsweise als Spielertrainer Alexander Hermann. Gemeinsam gelang es im Laufe der Saison die neuen Spieler (Markus, Stephan, David, Jonathan, Till, Fabian und Vanja) in die Mannschaft aufzunehmen und zu integrieren.

Die Anfangsphase der Spielrunde zeigte, dass die Mannschaft durchaus das Potenzial hat, um obere Tabellenplätze mit zuspielen. Höhepunkt der Hinrunde war das Auswärtsspiel gegen den bis dato Tabellenersten und späteren Aufsteiger PSG Pforzheim II. Die SGEK H2 Mannschaft glänzte mit einer hervorragenden Mannschaftsleistung und führte von Beginn an. Leider wurde das Spiel buchstäblich in der letzten Minute doch noch aus der Hand gegeben und man verlor das Spiel sehr knapp mit lediglich 5 Punkten. Weitere Highlights im Saisonverlauf waren die geglückten Revanchespiele gegen TV Gernsbach, SSC Karlsruhe II, UC Baden-Baden II und auch die schmerzliche Niederlage gegen UC Baden-Baden III nach einer grandiosen Aufholjagt und anschließenden Verlängerung.

Das Offensivspiel der Mannschaft mit starken Dreierschützen entwickelte sich zu einer der Stärksten in der Liga. Durchschnittlich erzielte man 72,5 Punkte pro Partie (bei Heimspielen sogar Ø 83,1 Punkte) und erreichte damit den 3.Rang bei verwandelten gesamt Punkten 1450P. Besser waren nur die Aufsteiger PSG Pforzheim II (1592P) und TB Königsbach (1559P). Platz zwei mit 141 verwandelten 3-Punkte-Würfen (Ø 7 Dreier) erzielte das Team bei 3-Punkte-Würfen. Rang 1 bei verwandelten Freiwürfen 235 und zweitbester Freiwurfquote von 60,4%. Im Angriff gelang es der Mannschaft viele Punkte zu erzielen, in der Verteidigung ließ man aber oft zu viele Punkte zu Ø 69,4. Trotz dieses Defizits gab es auch in der Verteidigungsarbeit einige spektakuläre Blocks und zahlreise Steels im Spiel der SGEK´ler zusehen.

Es gelang leider nicht das hohe Niveau bei jedem Spiel konstant zu halten. Auch weil die Mannschaft viel zu oft unterbesetzt antreten musste. Das Team musste schmerzliche Niederlagen gegen SSC Karlsruhe II, TV Rastatt-Rheinau II und ESG Frankonia II einstecken und sich deshalb auch letztendlich mit nur dem 5. Tabellenplatz und dem Gefühl „es war mehr drin“ zufrieden geben.

Der Ausblick für die nächste Saison ist durchaus positiv. Der Kern der Mannschaft bleibt zusammen und wird von talentierten Jugendspielern wie Marcel Kraft, Leandro Verdone und Max Pauli unterstützt. Erfreulicher Weise entwickelte sich das Team zu einer Mannschaft mit „Teamspirit“ bei der die Chemie unter den Spielern stimmt. Die Entscheidung vom Karim Chehalfi künftig für das SGEK H2 Team zuspielen, wird der Mannschaft einen weiteren Schub

geben. Die Trainer Frage ist auch geklärt. Das Training und Coaching übernimmt Harald Fiedler. Die Voraussetzungen für die nächste Saison einen besseren Tabellenplatz zu erreichen, sind sehr gut.

Tabelle

		Punkte	Körbe	Diff	FW	%	2er	3er	Fouls
1	PSG Pforzheim II	38	1592:1034	558	348/175	50.3	503	137	295
2	TB Königsbach	34	1559:1107	452	366/223	60.9	524	96	317
3	UC Baden-Baden II	26	1407:1209	198	267/152	56.9	455	115	385
4	TV Gernsbach	24	1285:1166	119	399/192	48.1	428	79	272
5	**SG EK Karlsruhe II**	**20**	**1450:1388**	**62**	**389/235**	**60.4**	**396**	**141**	**302**
6	TV Rastatt-Rheinau II	20	1192:1309	-117	251/121	48.2	462	49	310
7	SSC Karlsruhe II	18	1297:1243	54	406/214	52.7	399	95	282
8	UC Baden-Baden III	16	1218:1541	-323	407/190	46.7	285	146	321
9	ESG Frankonia II	12	1018:1382	-364	301/152	50.5	364	46	344
10	BG Karlsbad II	6	1116:1378	-262	321/173	53.9	350	81	323
11	TS Durlach II	5	985:1329	-344	366/151	41.3	366	34	257

Für das Team spielten:

Orschulko Markus
Weigert Christian
Kaufmann David
Verdone Leandro
Hermann Alexander
Kraft Marcel
Wiethüchter Till
Pauli Max
Burster Leon
Brennenstuhl Niklas
Hofheinz Simon
Breitenstein Benjamin
Musoke Adrian
Schickle Till
Schätzle Sven
Martin Philipp
Müsel Fabian
Benz Stephan
Lehmann Lennert
Selter Jonathan
Kraft Alexander

Alexander

Starke Bank mit Ladehemmung

Am Wochenende 04. und 05. Juni hatte der Ausrichter DBV Charlottenburg zur 27. Deutschen Meisterschaft der Altersklasse 60+ nach Berlin eingeladen. Gemäß guter EK-Tradition wollten wir wieder zusammen mit unseren Spielerfrauen ein gemeinschaftliches Event daraus machen.Unsere Anfahrt mit der Bahn startete am Freitag 03.06. um 10.00 Uhr vom Karlsruher Hauptbahnhof aus. Wir hatten den Wagen 5 vom ICE 372 mit insgesamt 18 Plätzen gebucht, sodass wir schon die Anreise gemeinschaftlich gestalten konnten. Wieder einmal hatten wir beim ausgedehnten „ICE-SGEKKA-Picknick“ eine gute Zeit und die Fahrt verging wie im Fluge. Nach ein paar Haltestellen mit der U-Bahn U2 bezogen wir unsere Zimmer im Hotel „LEONARDO“ in der Willmersdorferstraße im Stadtteil Charlottenburg.

Für den Abend trafen wir uns mit Michael und Ulli, die mit Ihren Frauen schon ein paar Tage in Berlin weilten. Auch Heinz und Detlef aus Saarlouis, die mit dem Flugzeug angereist waren stießen dazu und wir ließen es uns in der Pizzeria „12 – Apostel“ am Savignyplatz bei italienischen Spezialitäten gut gehen.

In unserem ersten Spiel mussten wir am Samstag gegen die neu gegründete Spielgemeinschaft SG OTB Osnabrück antreten. Wir fanden von Anfang an nicht zu unserem Spiel und mussten uns mit 23:30 geschlagen geben. In der nächsten Vorrundenbegegnung gegen den Neuling USV Halle hatten wir nicht viel Chancen und das Spiel ging mit 9:22 Punkten deutlich an die Jungs aus Sachsen-Anhalt.Im letzten Gruppenspiel hieß unser Gegner DBV Charlottenburg - Deutscher Meister 2015 und außer Erfahrung war in dem Spiel nichts zu holen für uns. Die Partie ging deutlich mit 40:9 Punkten an die Berliner. Mit den 3 Niederlagen landeten wir auf Platz 4 unserer Gruppe und konnten damit leider schon nicht mehr um die Plätze 1-8 mitspielen.

Schon etwas enttäuscht trafen wir uns am Abend zum Spielerabend im alterwürdigen „Brauhaus Lemke“ am Schloss Charlottenburg. Es gab ein Tischbuffet, wodurch man zumindest

nicht in der Schlange anstehen musste. Nach einer Vorspeisenplatte mit Griebenschmalz, Wurst und eingelegtem Gemüse gab es als Hauptgang Schweinshaxe, Bratwurst und Krustenbraten mit Sauer- oder Rotkraut und Kartoffel oder Knödel, was für die warme Jahreszeit etwas zu heftig ausfiel. Trotzdem fand auch die „Rote Grütze mit Vanillesoße“ als Nachtisch seine Abnehmer.

Am Sonntag Morgen trafen wir im ersten Spiel um die Plätze 9-11 auf den VfB Gießen. Obwohl die Hessen nur 6 Spieler auf der Bank hatten, lieferten sie uns einen tollen Fight und besiegten uns mit 21:34 Punkten. Der Neuling TuS Lichterfelde aus Berlin stand uns im abschließenden Spiel gegenüber. Endlich kamen wir auch gut ins Spiel, die Partie verlief ausgeglichen, spannend und erst zum Schluss konnten wir uns zum 51:45 Punktestand absetzen. Der VfB Gießen trat zum Spiel gegen den TuS Lichterfelde wegen Spielermangel -hatten sich auch gegen uns verausgabt- nicht mehr an, wodurch wir noch den Platz 9 ergattern konnten.

Am Sonntagabend genossen wir noch ein kulturelles Highlight mit dem Besuch des Musicals „Tanz der Vampire“ im Theater des Westens oder des Jubiläumsprogramms „Das Besteste“ im Kabarett „Die Distel“. Ein gemeinschaftliches Essen im „Tante Klärchen“ und ein Absacker in der Hotelbar rundete unseren Abend noch ab.Der Montag war noch zur freien Gestaltung -Reichstag, Brandenburger Tor oder ähnlichem- vorgesehen, bis wir uns gegen 15.30 Uhr wieder zur Heimfahrt am Hauptbahnhof trafen. Auch die 5 stündige Rückfahrt bot uns bei nochmals guter Verpflegung viel Zeit für Analysen, Gespräche oder auch das eine oder andere Nickerchen. Vielen Dank an Alle für das wieder Mal gelungene gemeinsame Event. Danke an Michael, der uns als Coach unterstützte sowie an Fritz und Walter die zusammen die Verköstigung bei der Bahnfahrt organisieret hatten. ***Hans Peter***

Gelungenes Debut in der AK 55+

Für die Deutsche Meisterschaft der AK 50+ hatten insgesamt 29 Teams gemeldet, sodass wir uns auch in diesem Jahr in einem Vorturnier qualifizieren mussten. Dies fand in Freiburg statt. Leider konnte unser Team nur ein Spiel gewinnen, wodurch wir uns nicht für das Endturnier in Berlin qualifizieren konnten.

Daraufhin beschlossen wir zum ersten Mal an der DM der AK 55+ teilzunehmen, die am 18. und 19.06. in Darmstadt stattfand. Unsere Anfahrt erfolgte am frühen Samstagmorgen mit dem eigenen Pkw.

Es hatten 14 Teams gemeldet, die in zwei Dreier- und zwei Vierergruppen eingeteilt wurden.

In unserem ersten Spiel trafen wir auf den Vorjahresdritten, die starken München Baskets. In der ersten Halbzeit konnten wir mit den Bayern noch mithalten und gingen mit 21:17 in die Pause. In den zweiten 10 Minuten konnten wir leider nur 8 Punkte erzielen und verloren die Partie mit 45:26 Punkten. In unserer zweiten Begegnung gegen die SG Krofdorf lief es in der ersten Halbzeit recht gut und wir führten beim Halbzeitpfiff mit 16:10 Punkten. In den zweiten 10 Minuten starteten die Jungs aus Hessen einen 8:0 Lauf und durch unsere in den letzten Sekunden vergebenen Freiwürfe verloren wir das Spiel noch mit 27:30. Wollten wir noch eine Chance haben, so musste nun beim letzten Gruppenspiel gegen den TuS Lichterfelde ein Sieg her. Beim Pausenpfiff führten wir knapp mit 21:18 Punkten. Auch die zweite Hälfte konnten wir erfolgreich gestalten und am Ende hatten wir mit 46:40 Punkten die Nase vorn.

Im ersten Überkreuzspiel mussten wir -wie schon öfter- gegen die SG Möhringen antreten. Dieses Mal kamen wir von Anfang an gut in die Partie und hatten die Schwaben im Griff. 43:37 Punkte standen am Ende auf der Anzeigetafel und bedeutete für uns den zweiten Sieg.

Mit den zwei Siegen konnten wir die Playersnight im Hotel „Weißer Schwan“ genießen und ließen es uns bei einem guten Buffet und kalten Getränken gut gehen.

Am Sonntagmorgen wartete das Gastgeberteam SG Darmstadt auf uns. Erneut gelang uns ein guter Start und eine stabile Leistung über das ganze Spiel hinweg. Am Ende gewannen wir die Partie sicher mit 39:23 Punkte.

Im abschließenden Platzierungsspiel trafen wir auf den BBC Magdeburg. In einer recht körperbetonten Begegnung ließen wir uns den Schneid abkaufen und schafften es nicht richtig dagegen zu halten. Mit 22:33 Punkten mussten wir uns geschlagen geben und erreichten damit abschließend den Platz 10.

Insgesamt zufrieden feierten wir nach dem Turnier unseren Abschluss beim „all you khan eat“ im Mongolengrill „KHAN“ in Darmstadt. Fleisch, Fisch, Reis, Pommes, Salat und Nachtisch bis zum Abwinken und dazu kühle Getränke brachten uns die verbrauchte Energie wieder zurück.

Ich denke die Teilnahme hat uns Allen Spaß gemacht. Mit Locke, Teo, Markus, Corneliu und Michael sollten wir beim nächsten Mal im Kampf um die vorderen Plätze mitmischen können. Ein Dankeschön an Aki und Hermann, die uns unfallfrei nach Darmstadt und zurück gebracht haben. Danke an Aki, der uns zum ersten Mal als Coach unterstützte und auch für den lukullischen Abschluss beim Mongolengrill gesorgt hatte. Die nächste Deutsche Meisterschaft der AK 55+ findet am 29. + 30.04.2017 in München statt.

Hans Peter

Basketball-Camp in Holland 14.05.16 bis 19.05.2016

Das war es also, unser Basketball-Camp in Holland vom 14.05.-19.05.2016. Schneller vorbei als gedacht und besser als so mancher erwartet. Doch nun einmal zum Anfang.

Treffpunkt Samstag 14.05.2016 um 08:15 Uhr an der Marylandhalle. Alle da gewesen? Hakon (Gary), Eren, Rudi, Leandro, Simon, Ege, Sören, Marcel (Lumpi), Phillip! Ja, kurz noch eine schnelle Verabschiedung von den Eltern und es konnte pünktlich um 08:30 Uhr auf unsere Fahrt nach Cadzand-Bad in Holland, welches etwa 580 km entfernt ist, losgehen. Ohne Stau sollten wir in ca. 6 Stunden da sein. Stau? Hatten wir nicht. Zwei Pausen eingelegt und wir waren pünktlich um 14:30 Uhr an unserer bescheidenen Bleibe mit sechs Schlafzimmern, drei Bädern, sechs Toiletten, drei Küchen und drei Gehminuten von der Halle und acht Gehminuten vom Strand entfernt. Die Zimmer waren schnell eingeteilt und so mancher mußte wohl zum ersten Mal in seinem Leben ein Bett beziehen, was anscheinend nicht so leicht war.

Nach dem alles soweit hergerichtet war, sind wir erst einmal die Halle in Augenschein nehmen gegangen und haben noch einen kurzen Blick auf das Meer geworfen. Für Sonntag konnten wir dann noch eine Trainingseinheit mehr buchen, so dass wir an diesem Tag auch schon vier Stunden einplanen konnten.

Das erste gemeinsame Essen

Am Abend stand dann unser erstes gemeinsames Essen an. Unser Haus welches aus drei Wohnungen bestand, konnte jeweils im Bereich der Wohnzimmer verbunden werden. Das mittlere Haus wurde von den Möbeln her etwas umgebaut war somit unser gemeinsamer Essensbereich.

Zum Essen sollte es Pizza ala Don-Ramón geben. Mit drei Backofen sollte das eigentlich kein Problem sein. Leider kennen die Holländer anscheinend keine Backbleche was leider dazu geführt hat, dass die Pizza von oben unglaublich lecker und gut aussah, aber von unten nicht durch war. Der Teig wollte auf der Glasplatte einfach nicht knusprig und

fest werden. Aber es wurde alles gegessen. Gab ja auch nichts anderes! Der Rest des Abends stand dann wie die restlichen Abende auch der Mannschaft zur freien Verfügung. Wer aber meinte, dass spät ins Bett gehen nichts ausmacht, der hatte sich leider geirrt.

Der erste Trainingstag stand an

Um 07:20 Uhr machten alle erst einmal Bekanntschaft mit unserem Wachmacher dem Kochtopf und Löffel (kam aber nur am ersten Morgen zum Einsatz). Schlafen bei dem Krach ging leider nicht mehr. Wer erst fünf Stunden vorher ins Bett gegangen ist, war wohl zu diesem Zeitpunkt nicht so gut auf mich zu sprechen. So wie jeden Morgen, gingen zwei Brötchen kaufen und zwei deckten den Tisch für das Frühstück. Um 08:00 Uhr waren dann alle am Tisch, zumindest körperlich. Es wurde gegessen, getrunken, über die eine und andere Essgewohnheit der Kopf geschüttelt und anschließend wieder abgeräumt. Dann war erst einmal Pause.

Um 09:45 Uhr ging es dann los zu unserer ersten Trainingseinheit von 10:00-12:00 Uhr. Die Halle war schnell erreicht, die Mannschaft umgezogen und es konnte los gehen. Was stand auf dem Programm? Das Hauptthema sollte Pick and Roll sein in verschiedenen Ausführungen sowie eine Ballhandling-Übung welche zu jeder Trainingseinheit um einen weiteren Punkt erweitert wurde. Zwischen den Einheiten standen Wurfserien an sowie ein Spiel von mindestens 25 Minuten.

Die Trainingseinheiten fanden an den folgenden Tagen statt:

Sonntag 10:00-12:00 und 15:00-17:00 Uhr, Montag 09:10-09:45 Uhr laufen am Strand und 10:00-12:00 und 16:00-18:00 Uhr Training in der Halle, Dienstag 13:00-14:00 Uhr Football am Strand und von 16:00-18:00 Uhr Training in der Halle, Mittwoch 10:00-12:00 Uhr und 16:00-18:00 Uhr Training

Nach den ersten vier Stunden merkte man schon, dass die Intensität der Spieler und das Verständnis zu den Übungen von Einheit zu Einheit besser wurde. Die Spiele waren auf einem guten und teils schnellen Level was den ein und anderen schönen Angriff brachte und es fing an beim zusehen Spaß zu machen. Mit Ramón im Training, der sich um das Pick and Roll kümmerte, hatten die Spieler einen erfahrenen, konsequenten und guten Trainer an der Seite, der deutlich machte, auf was alles zu achten ist. Die Ballhandling-Übungen nahmen so langsam auch Form an. Wobei wir hier leider auch nach vier Tagen nicht bis ans Ende der Ausführung gekommen sind.

Fazit

Der Resonanz vom letzten Tag zu urteilen, hat das Camp allen Spaß gemacht, was man auch an der Trainingsmoral erkannte. Es gab keinen Streit, keine Verletzten, keine Verschollenen und auch keiner wurde krank.

Ramón und mir hat es auch sehr gut gefallen und es war weniger stressig als gedacht. Das lag aber auch daran, dass man über die Jungs absolut nichts schlechtes sagen kann und keiner meinte, aus der Reihe tanzen zu müssen.

Gary, Eren, Rudi, Leandro, Simon, Ege, Sören, Lumpi und Philipp, ihr seid auf einem guten Weg. Bleibt so vom Typ her und trainiert immer schön weiter.

Vielleicht auf ein Neues im nächsten Jahr……“

Grüße

Christian Weigert

BASKETBALL U10

Unsere U10, also die Grundschülerinnen und Grundschüler unter unseren Basketballspielerinnen und -spielern trainieren zweimal in der Woche, einmal als reines Vereinstraining, das andere Mal in Kooperation mit einer Schul-AG der Marylandschule.

Die Trainingsgruppen sind recht unterschiedlich, in das Vereinstraining kommen viele Kinder, die bereits die Kinderballsportgruppe besucht haben und kontinuierlich über Jahre das Spielen mit dem Ball erlernen. Die Schul-AG ist eine sehr gemischte Gruppe mit manchen Kindern, die vor allem dem Schülerhort für eine gute Stunde entgehen wollen und anderen die große Begeisterung für den Basketballsport mitbringen. Schön war es in diesem Jahr, dass wir vor allem auch viele Mädchen fürs Basketball Spielen interessieren konnten.

Seit einigen Jahren werden für die Kinder im Grundschulalter in Karlsruhe zwar keine Spielrunden, dafür aber ab November einmal im Monat ein Turnier mit 4-8 Teams angeboten. Bei diesen Turnieren haben die Kinder immer viel Spaß und es ist noch mal was ganz anderes, im Vereinstrikot mit Spielernummer zu spielen und sich mit Kindern anderer Vereine zu messen.

Wir haben an einigen Turnieren teilgenommen und konnten mit einem Team auch regelmäßig sehr gute Platzierungen erreichen. Drei Jungs aus der U10 spielten die ganze Saison als Leistungsträger bei den U12 mit und waren bei den Turnieren natürlich eine ganz enorme Bereicherung für unsere U10-Mannschaften. So konnten wir das erste Turnier in der Wildparkhalle gleich als Siegerinnen und Sieger verlassen. Auch unsere zweite Mannschaft schlug sich wacker und sammelte wichtige Spielerfahrungen. Leider konnten wir an den Erfolg des ersten Turniers nicht nahtlos anknüpfen und beendeten die weiteren Turnier meist mit dem zweiten oder dritten Platz. Immerhin konnten wir mehrfach mit über 20 Kindern zu Turnieren fahren und so zwei Teams stellen.

Neu war in dieser Saison, dass in Karlsruhe auch U8/U9-Turniere angeboten wurden. Das war eine tolle Chance für die Mädchen des Jahrgangs 2007 und die Jungs des Jahrgangs 2008 auch mal richtig zum Zug zu kommen und selbst bei den Spielen einen tragende Rolle zu spielen, statt einen guten Teil des Geschehens den Älteren überlassen zu müssen.
Da bei den U8/U9 nicht 5 gegen 5, sondern 3 gegen 3 gespielt wird, konnten wir immer sicher ein Theam zusammenbringen und die Kinder hatten viel leichter die nötige Übersicht über das Spielgeschehen. Auch hier konnten wir bei allen Turnieren, bei denen wir dabei waren, einen zweiten Platz belegen.

Im Lauf des Jahres ist die Gruppe kräftig gewachsen, jetzt werden zur neuen Saison einige Spielerinnen und Spieler unsere U10 verlassen und wir hoffen bald wieder Verstärkung zu bekommen.

Albrecht Fitterer-Pfeiffer

Eltern - Kind - Turnen

Mit viel Spaß an der Bewegung

Wir klettern, hüpfen, schaukeln, ziehen, werfen, drehen uns, rennen, spielen und machen noch viel mehr:

Die 2-4-Jährigen Kinder turnen mit ihren Eltern in zwei Gruppen in der wunderbar ausgestatteten und großen Sporthalle der Merkur Akademie. Väter, Mütter und Kinder tanzen zu „Theo, Theo“, springen bei „Feuer, Wasser, Sturm“ auf blaue Matten und entspannen beim Dehnen und „Pizza backen“. Die Halle ist stets gut gefüllt, denn auch ältere und jüngere Geschwister sind gerne mit dabei und herzlich willkommen.

Die Eltern machen jeden Donnerstag – außer in den Ferien – die Bewegungsparcours in der Halle durch ihre Hilfe beim Auf- und Abbau möglich.

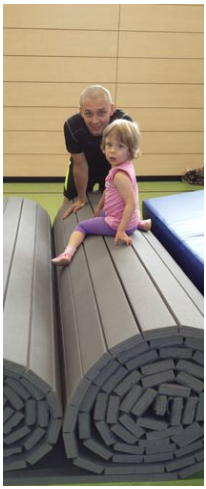
Und ein Dank ist an die Basketball-Mannschaft zu richten, die im Anschluss an unsere Stunden in unserer Halle spielt und uns dennoch jedes Mal überziehen lässt. Vielen Dank an dieser Stelle an alle Eltern und die U16!

In diesem Sinne wünsche ich uns viele weitere verletzungsfreie Turnstunden!

Anette Rößler

Wir turnen donnerstags in der Merkur Akademie, Halle 2.
Gruppe 1: 16:00-16:45 Uhr und Gruppe 2: 16:45-17:30 Uhr.

BENZ



Er + Sie - Freizeitturnier 24. April 2016

Spektakulär war das diesjährige Freizeitvolleyballturnier am 24. April 2016 in der Emil-Arheit Halle nicht. Braucht es auch nicht! Hauptsache es macht den Beteiligten Spaß und das war der Fall.
Die Veranstaltung glänzte allerdings mit einer Verjüngung der Teilnehmer! Gleich drei Mannschaften ohne Grauhaarige in ihren Reihen traten an und zeigten den gesetzteren Semestern, was sie drauf hatten. Wir hoffen, dass der Trend anhält und sich eine gute Altersmischung etabliert.

Im Eingangsbereich gab es eine Fotobox, mit der Selbstporträts (Selfies zu neudeutsch) gemacht werden konnten. Die Kinder nahmen das Angebot begeistert an und inspirierten die Anderen ebenfalls zum Mitmachen. Ein dickes Dankeschön an den Organisator Thomas Alex, der auf Wunsch auch Mannschaftsfotos machte.

Der DRK aus Grötzingen war auch in 2016 mit von der Partie und leider brauchten wir ihn auch. Das ist natürlich weniger schön, zeigt aber, dass deren Engagement gut und wichtig ist.
Das Küchenteam hatte die Verpflegung fest im Griff. Wäre die eigene Mannschaft auf dem Feld so eingespielt wie die Crew hinter der Theke, dann könnte uns niemand den ersten Platz streitig machen. So aber lassen wir (höflicherweise) den Gästen bei den vorderen Rängen Vortritt. Hier die Endplatzierungen:

1.	Allstars Pforzheim	7.	DHBW 1
2.	DHBW 2	**8.**	**Springteufli**
3.	TV Pforzheim	9.	Reflex
4.	Cityteam	10.	SSC-X
5.	Volleyfanten	**11.**	**Hefe Hell**
6.	**Jung & Knackig**	12.	ASV Landau

©FAN-design KA 937 69 78
25
Jahre
Restauration & Biergarten
Alter Brauhof
...woischd?
DER
Speise-Bier-GARTEN
in Karlsruhe!
Beiertheimer Allee 18a - vis á vis vom Minigolfplatz
Ruf: (0721) 34 0 44
Die Live-Events finden Sie unter: www.alterbrauhof.de

Der Fotokoffer http://alex-foto.net

Nachfolger für den RUNDBLICK gesucht

Nach 20 Jahren und 34 Rundblicken *(mit diesem Heft)* ist es nun mein letzes Heft. Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen treuen Lesern, Artikelschreibern und Werbeträgern, ohne die es den Rundblick schon lange nicht mehr gäbe.

Ihr findet alle Informationen über unseren Verein, die Abteilungen und Gruppen in unserer schönen neuen und immer aktuellen homepage unter

www.sgek-karlsruhe.de

Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn sich jemand bereit erklären würde, den RUNDBLICK zu übernehmen. Meine Unterstützung ist garantiert.

Helga Traub

Wanderung Bregenzer Wald zum 2. / 25.-26. Juni 2016

Bergkristallhütte

Dieses Jahr war fast alles perfekt. Anreise bei über 30 Grad. Nur leichter Regen gegen Ende des Aufstieges zur Bergkristallhütte. Am nächsten Tag früh los und bei schönstem Wetter über den Pass (mit Schnee) zur Biberacher Hütte. Erst als wir am Nachmittag unser Ziel erreichten, kam das Gewitter mit starkem Regen. Später sind ein paar Unermüdliche noch einmal los um einen Gipfel zu erreichen, mussten aber ohne Gipfel wegen Regen umkehren. Die Abende in den Hütten wie immer feucht, fröhlich und kurzweilig dank Doppelkopf.
Der Abstieg am Sonntag nebelig, glitschig und zum Teil über Schneefelder. Die Anspannung wandelte sich in Entspannung auf einer Alm mit netten Leuten bei Vesper, Kaffee und frischer Milch und am Ende doch noch Schnäpschen. Der Rest lief von alleine. ***Helga***

Biberacher Hütte

beim Abstieg Pause auf einer Alm

www.pitfit-senioren.de

Jahresbericht

2015

Juli **Sommerfest** mit den Gruppenmitgliedern, die im aktuellen Jahr einen runden bzw. halbrunden Geburtstag feierten. Die Gruppe der 80jährigen+ hat sich auf 12 rüstige Altsenioren erweitert.

September **Bergwanderwoche** in Leutasch-Obern – nach 20 Wanderwochen im Hochgebirge beenden Marlies und Pit das alpine Wandern mit der Gruppe. Zum Abschluss führten sie die 17 Teilnehmer auf die Zugspitze – Deutschlands höchsten Berg. *(Bericht A. Rudolf S. 31)*

Dezember **Sportabzeichen 2015** – Das gemeinsame Üben während der Sommermonate für die Sportabzeichenprüfung lohnte sich, denn 18 Senioren bestanden die Prüfung. So wurden im Hause des Sports durch Harald Denecken – Vizepräsident des BSB Nord - und Herbert Schuh – 1. Vorsitzender unseres Vereins - 18Teilnehmer mit 8 goldenen und 10 silbernen Sportabzeichen geehrt. Ohne die Unterstützung durch Marlies Borcherding und Herbert Spandl wäre die Organisation, Durchführung und Auswertung der Sportabzeichenprüfungen nur schwer zu bewältigen, deshalb sei ihnen herzlich gedankt.

Die zur Tradition gewordene **Adventswanderung** wurde in diesem Jahr durch Christel und Wolfgang mit großer Umsicht organisiert und geleitet. Der abwechslungsreiche Rundweg um Michelbach und der Abschluss im Dorfmuseum nebst dem deftigen Vesper in der gemütlichen Bauernstube sorgen immer wieder für gute Stimmung. An dieser Stelle sei namentlich allen gedankt, die durch ihr Engagement in den vergangenen Jahren als **Wanderführer** zum guten Gruppenklima beitrugen:

Margot uind Wolfgang Buchleiter
Dörthe und Hans von Frankenberg
Barbara und Karl-Heinz Hehn
Christel und Wolfgang Krüger
Feli und Knud Mordhorst
Walle Reuß // Christine Hofmann
Ines und Rüdiger Schwenke
Ilona und Herbert Spandl

2016

Februar **Saumagenessen** in Betschdorf –
Auf zum Elsässer Saumagen!!! Diesem Aufruf konnten 24 Pitfitler nicht widerstehen und folgten nun schon zum 10ten Mal der jährlichen Aufforderung und wurden wie immer nicht enttäuscht. In diesem Jahr war der Saumagen besonders schmackhaft,

leicht und bekömmlich. Hans widmete der „Sau und ihrem Magen“ Spontan ein Gedicht. In einem ausgewählten Vers spricht er besonders die neuen Mitglieder der Gruppe an:

Den Neuen unter uns, die sich noch zieren,
kann ich noch sagen:
„Allez hopp“, Ihr müsst´s halt einfach wagen
zu kosten Friedel Holtzmanns
schon von ihren Eltern kredenzten,
gestopften, gesottenen und schlussendlich
knusprig gebratenen SAUMAGEN.
Alors! Augen zu und Mund weit auf!
Das ist nun mal der irdisch Dinge lauf.
Dazu nen Schoppen Riesling obbe drauf.

Gesättigt und zufrieden bedankten sich alle bei Dörthe und Hans mit einem „Allez hopp“ bis zur nächsten „Sau und ihrem Magen“.

März **Leutasch-Obern – Skilanglauf**

Voller Erwartungen und mit gemischten Gefühlen fuhren 11 Pitfitler zum Skilanglaufen nach Leutasch-Obern. Der launische und milde Winter „verwöhnte“ die Gilde der Skilangläufer häufig mit Schnee aber kurz darauf mit schneefressendem Regen. Entsprechend bedrückt war die Stimmung während der Anfahrt, denn nirgends war vom Winter etwas zu sehen. Selbst in Garmisch-Partenkirchen schien der Frühling eingezogen zu sein. Auch Mittenwald – unsere letzte Hoffnung auf Schnee – zeigte sich grau in grau. Die Stimmung sank gegen Null. Die enge Auffahrt durch die Geisterklamm erforderte große Konzentration und keinen Blick für Schnee. Und dann … nach der Ausfahrt aus der Schlucht lag vor uns das Leutaschtal in winterlicher Pracht mit perfekten Loipen. Das Stimmungsbarometer schnellte auf „Jubel“! Eine Woche hielt das Jubeln an. Unsere Freude hat Karl-Heinz unser Gruppenfotograf auf beeindruckenden Bildern festgehalten. *(Bilder dazu S. 33)*

Pit Reuß

an alle fleißigen Artikelschreiber, ohne die es keinen Rundblick gäbe!

Bergwandern in Leutasch-Obern - 17. bis 24. September 2015

Auf unserer Anfahrt über den Fernpass erlebten wir einen gewaltigen Föhnsturm, sind krachendem Geäst und versperrten Straßen entronnen und schließlich alle wohlbehalten in Leutasch im Gasthof zum Hirschen gelandet.

Unsere „Leitung“ Marlies und Pit hatte die Wandertage bestens vorbereitet. Höhepunkt sollte eine Tour zur Zugspitze sein. Dementsprechend waren die Touren „zugspitzgemäß“ geplant, d.h. eine Steigerung von Höhenmeter zu Höhenmeter sollte die Kondition bringen.

1. Tag — Obern - Wildmoossee - Lottensee - Stärkung in der Lottenseehütte - Ropferstube - Kathenloch - Obern
Strecke 12,9 km, Höhenunterschied 399m

2. Tag — Obern - Gaistalalm - Ganghoferweg - Hämmermoosalm - Obern
Die Einkehr in der Hämmermoosalm mit dem Genuss von Zwetschgenkuchen und Speckbrot, je nach Geschmack, soll dabei nicht unterschlagen werden. In diesem Zusammenhang war es ein Glück, dass uns Rüdiger am Abend über die medizinischen Aspekte des Wanderns informierte und uns klar machte, dass in einer gewissen Höhe die Pfunde ohne Zutun purzeln, die Höhe also sozusagen ein Kalorienkiller ist. (Die Wiedergabe Rüdigers Aussagen erfolgt ohne Gewähr).

3. Tag — Wegen des schlechten Wetters machten wir nur einen Rundweg von 12,4 km und 120m Höhenunterschied. Die geplante Steigerung war nicht möglich. Am Abend beeindruckte uns Pit mit seinen Bergerfahrungen in vielen Jahren. Dabei konnte man seine Faszination spüren aber auch ein wenig die Wehmut darüber, dass es nach 20 Jahren für ihn der letzte Wanderkurs war.

4. Tag — Strahlende Sonne für unsere Zugspitzenexpedition. Von Ehrwald mit der Kabinenbahn zur Zugspitze und weiter zum Zugspitzblatt. Ein phantastisches Alpenpanorama bot sich uns. Eine Schneewanderung zum und über den letzten Rest des Schneeferners machte den Höhenrausch vollkommen. Heute betrug der Höhenunterschied 2675m (Bergbahnen). Der Tag war ein Erlebnishöhepunkt.

5. Tag — Von Seefeld mit der Schienenbahn zur Roßhütte - von dort fuhr die Gruppe 1 mit der Seilbahn zum Seefelder Joch, um anschließend die Seefelder Spitze zu besteigen. Die Gruppe 2 wanderte auf einem alpinen Pfad zur Nördlinger Hütte und zurück. Diese Strecke betrug 7,2km, Höhenunterschied 503m. Eine anspruchsvolle Tour und wieder ein erlebnisreicher Tag.

6. Tag Regentag: Zeit zur freien Gestaltung und zum Entspannen. Der Abschiedsabend war gefüllt mit einfallsreichen Darbietungen. Der Höhepunkt war eine Gala mit Marlies als Moderatorin und Barbara als Angelique, einem aufreizenden Dessousmodel.

Wir danken Marlies und Pit für eine eindrucksvolle Wanderwoche. Sie war nicht nur geprägt durch Naturerlebnisse und dem Erfahren der eigenen Leistungsmöglichkeiten und Grenzen. Es ist auch ein Wir-Gefühl entstanden, das noch nachwirkt. ***Anita Rudolf***

Leutasch-Obern – Skilanglauf

Traumhafte Loipen und Landschaften

Das Langlaufteam 80+

Spaß und Freude am Üben

Genussvolle Rast in der Sonne

25 Jahre Lauftreff

Seit 1991 besteht der Lauftreff am Samstagmorgen ganz offiziell laut Angebot im RUND-BLICK. Anfangs beim Trimmpfad an der Theodor-Heuss-Allee, dann sechs Jahre in der Friedrichstaler Allee und seit 2002 beim KTV in der Linkenheimer Allee.

Entstanden ist er aus dem Freiluft-Programm der damaligen Herz- und Präventionsgruppen unter dem Motto der 3 S = schnaufen, schwitzen, Spaß haben. In diesem Zusammenhang wurde auch die Präventionsmeile über 3,333 km „erfunden“, ganz nach Lust und Können bis zu dreimal wiederholbar.

Nach wie vor erfreut sich der Lauftreff während des ganzen Jahres großer Beliebtheit und reger Teilnahme. Im Durchschnitt bewegen sich ca. 15 Personen gehend (walkend) mit oder ohne Stöcken oder laufend (joggend) auf verschiedenen Rundstrecken durch den Hardtwald, egal ob die Sonne lacht, es regnet oder schneit. Jetzt im zurückliegenden feuchten April erschienen z.B. an einem totalen Regensamstag tatsächlich 13 Unerschrockene, die mit Bravour die vielen zu kleinen Seen gewordenen Pfützen meisterten. Neuerdings genießen wir den kleinen Luxus, bei derartigem Sauwetter unsere obligatorische Aufwärmgymnastik unter dem schützenden Terrassendach des neu hergerichteten Lokals machen zu dürfen.

Eigentlich wären die zurückgelegten 25 Jahre ein Grund zum Feiern. Eine Festaktivität in größerem Rahmen war bereits in der Planung, doch es gab Termin- und Platzschwierigkeiten mit dem KTV. Da in absehbarer Zeit weitere Jubiläen anstehen, entschlossen wir uns, dann ein gemeinsames Fest zu veranstalten.

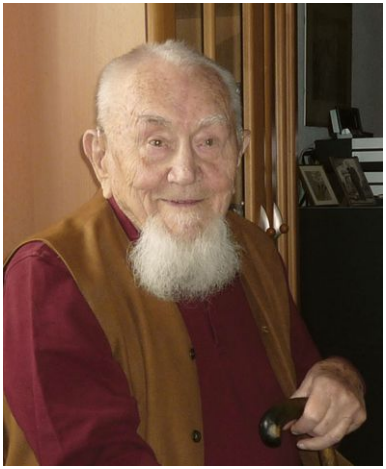
Samstag - 8 Uhr im Hardtwald
Treffpunkt beim Sportgelände KTV

Schon jetzt freuen wir uns über weitere Mitgeher bzw. Mitläufer samstags frühmorgens 8.00 Uhr im großen Hardtwald. Probiert es einmal - das Frühstück anschließend schmeckt doppelt gut. Weitere Vorteile der frühen Stunde: die Straßen sind leer und man hat einen wirklich langen Samstagmorgen. ***Marlies***

ANAGRAMME - 2016 - Auflösung -

ADMUNE	- DAUMEN	EGEIZ	- ZIEGE
HEDCUS	- DUSCHE	EESIT	- SEITE
BLUERK	- KURBEL	NETALM	- MANTEL
COHWE	- WOCHE	ZOINT	- NOTIZ
EGNAPS	- SPANGE	KRELLE	- KELLER
AMTONG	- MONTAG	TEDUNG	- TUGEND
GHINO	- HONIG	TRONAT	- TONART
ARODI	- RADIO	SMERES	- MESSER
FEPEFI	- PFEIFE	THALEG	- GEHALT
INPAST	- SPINAT	BLERIL	- BRILLE

Herzlichen Glückwunsch – Fritz Schlee



Am 24. April 2016 feierte unser Vereinsmitglied Fritz Schlee seinen 98sten Geburtstag.

Vier Mitglieder der Herzsportgruppe Humboldtgymnasium gratulierten ihm an diesem besonderen Tag.
Wir überbrachten die Glückwünsche und ein kleines Geschenk unserer Sportgruppe und des Vereins.

Die beiden Töchter von Fritz hatten einen kleinen Imbiss und Getränke vorbereitet.
Hier nochmals vielen Dank dafür.

Für unseren Fritz weiterhin alles Gute und vor allem recht viel Gesundheit.

Rigobert Kolb

DANKE für das Unterstützen unserer Werbeträger,
ohne die das Vereinsheftnicht erscheinen könnte.

Vertrauen Sie einer erfolgreichen Bank, die Sie in finanziellen Angelegenheiten stets so berät und begleitet, wie es zu Ihnen und Ihrem Leben passt. Flexibel, zuverlässig und in der Region zu Hause. So wie Sie.

VOLKSBANK
KARLSRUHE

Wir machen den Weg frei.

Telefon 0721 9350-0
www.volksbank-karlsruhe.de

BASKETBALL - Abteilungsleiter: Hans Peter Kloske, Tel. 07202-7138

1. Herren

Patrick Lehmann 0721 4767650 - maxpatt@yahoo.com

Mo 20:00 - 22:00 Sporthalle an der Tennesseeallee 111,Khe-Nordstadt
Do 19:00 - 20:30 Sporthalle an der Tennesseeallee 111,Khe-Nordstadt

2. Herren, U 18

Harald Fiedler harry1980@gmx.de

Mo 19:00 - 20:30 Sporthalle an der Tennesseeallee 111, Khe-Nordstadt
Mi 19:00 - 20:30 Sporthalle an der Tennesseeallee 111, Khe-Nordstadt

Special Olympics gemischt
integratives Basketballtraining ab 16 Jahre für Menschen mit und ohne geistigem oder mehrfachem Handicap

Thomas Schuler, Tel. 0721-705523

Do 19:00 - 20:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt Halle1

Oldies Basketball für Ältere
Mo 20:15 - 21:45 Kant-Gymnasium, Englerstraße , Khe-Innenstadt *(in Kooperation mit ESG Frankonia)*
Fr 19:00 - 22:00 Emil-Arheit-Halle, Bruchwaldstraße 76, Khe-Grötzingen

BASKETBALL - JUGEND

Jugendwart
Karim Chehalfi, Tel. 0163 738 2388
karimC@web.de

U10 Bambini gemischt / U 10 Jungen und Mädchen

Albrecht Fitterer-Pfeifer, Tel. 0721 5978715

Di 17:30-19:00 Sporthalle an der Tennesseeallee 111, Khe-Nordstadt

U 12 Minis Jungen und Mädchen

Harald Fiedler, Tel 0160 93301213 - harry1980@gmx.de - Thomas Schuler, Tel 0721 705523

Di 17:30-19:00 Sporthalle Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt
Do 17:30-19:00 Sporthalle Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

U 14 D-Jug. Jungen und Mädchen

Karim Chehalfi, Tel 01637382388 - karimC@web.de, Moritz Gayko, moritz.g2@gmx.de

Mo 17:30-19:00 Sporthalle an der Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Do 17:30-19:00 Sporthalle Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

U 16 C-Jug. männlich

Christian Weigert, Tel 0172 7223592 - christian.weigert@me.com

Di 19:00-20:30 Sporthalle an der Tennesseeallee 111, Khe-Nordstadt
Fr 19:00-20:30 Sporthalle Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

TRAININGSZEITEN

immer aktuell unter : www.sgek-karlsruhe.de

KINDERSPORT

Abteilungsleiter: Alexander Bitz, Tel.: 0176 21539025
alexander.bitz@gmail.com

2 - 4 Jahre: Eltern-Kind Gruppe 1
Marcus Jaekel, Tel 0163 2422211 - m_jaekel@gmx.net , Annette Rößler, Tel 0721 2046874
Do 16:00 - 16:45 Sporthalle Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt, Halle 2

2 - 4 Jahre: Eltern-Kind Gruppe 2
Markus Jaeckel, Tel. 0163 2422211 - m_jaekel@gmx.net **,** *Annette Rößler, Tel 0721 2046874*
Do 16:45 - 17:30 Sporthalle Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt Halle 2

4 - 6 Jahre: Sport / Spiel / Spaß
Alexander Bitz, Tel. 0176 215 39 025 - alexander.bitz@gmail.com
Annette Rößler, Tel 0721 2046874 - anetteroessler@mail.com
Fr 17:30 - 18:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt Halle 2

7 - 9 Jahre: Kinder-Ballsport
Nina Fitterer Tel 0721-9714444 - ninasophia.f@googlemail.com
Fr 17:30 - 18:45 Sporthalle Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

6 - 11 Jahre: Tanz und Ballspaß für Mädchen
Nina Fitterer Tel 0721-9714444 - ninasophia.f@googlemail.com
Mo 17:00 - 18:00 1. Gruppe 6-8 Jahre
Mo 18:00 - 19:00 2. Gruppe 9-11 Jahre
Sporthalle Merkur Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt - Halle 1

K I N D E R S P O R T

FREIZEITSPORT

Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele)
Janina Diessl, Tel. 0172 59 44 236 janina.diessl@gmx.de
Mo 19:00 - 20:30 Sporthalle an der Tennesseeallee 111, Khe-Nordstadt

Damen-Gymnastik und Spiele
Monika Möhrle, Tel. 0721 469703
Mo 20:30 - 22:00 Sporthalle Nebeniusschule, Khe-Südstadt

Männer-Gymnastik und Spiele 60+
Dieter Borcherding, Tel. 0721 491130
Di 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen, Khe-Grötzingen

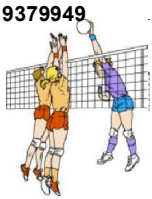
Er + Sie funktionelle Gymnastik
Monika Möhrle, Tel. 0721 469703
Do 19:00 - 20:00 Schulsporthalle Grötzingen, Khe-Grötzingen

Freizeit-Badminton
Roland Zöller, Tel. 0721 811567
Do 20:30 - 22:00 Sporthalle der Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 Khe-Nordstadt - Halle1

F R E I Z E I T S P O R

VOLLEYBALL

Abteilungsleiterin: Karin Grund, Tel. 0721 9379949



Er + Sie Freizeit 1
Eva-Maria Enderlein, Tel. 0721 888105
Di 18:15 - 19:30 Eichelgartenschule, Rosenweg 1, Khe-Rüppurr

Mixed, Spiel selbständiges Aufwärmen, Spiel auf moderatem Mixedniveau
Karin Grund, Tel. 0721 9379949
Di 19:00 - 20:15 Sporthalle Weinbrennerschule, Weinbrennerplatz, Khe-SWstadt

Er + Sie Freizeit 2 Aufwärmen, Training, Spiel
Karin Grund, Tel. 0721 9379949
Di 20:00 - 21:45 Sporthalle Weinbrennerschule, Weinbrennerplatz, Khe-SWstadt

BFS - Mixedrunde Training
Wolfgang Grünewald, Tel. 0721 8713835
Di 20:00 - 21:45 Sporthalle Weinbrennerschule, Weinbrennerplatz, Khe-SWstadt

Er + Sie Freizeit
Karl-Josef Sandmeier, Tel. 0721 491206
Fr 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen, Kirchstraße, Khe-Grötzingen

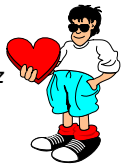
VOLLEYBALL

GESUNDHEITSSPORT

Abteilungsleiter: Rigobert Kolb, Tel. 0721 752 191

PITFIT **Senioren-Fitness-Training im Freien**
Dr. Peter Reuß, Tel. 0721 684299
Mi 8:30 Sportgelände KTV / Linkenheimer Allee 8, Khe-Hardtwald

Herzsportgruppe Humboldt-Gymnasium
Corinna Helbig, Tel. 07271 9007398 od. 0176 22992155 Dr. Sawicki, Dr. Nitzsche
Mo 19:00 - 20:00 Humboldt-Gymnasium, Wilh. Hausenstein-Allee 22, Khe-NW stadt



Herzsportgruppe Draisschule
Corinna Helbig, Tel. 0727 19007398 od. 0176 22992155 Dr. Neuber, Dr. Raetz
Di 18:00 - 19:00 Draisschule, Tristanstraße 1, Khe-Weststadt

Präventionsgruppe Humboldt-Gymnasium
Marlies Borcherding, Tel. 0721 491130
Mo 17:30 - 19:00 Humboldt-Gymnasium, Wilh. Hausenstein-Allee 22, Khe-NWstadt

Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken)
Marlies Borcherding, Tel. 0721 491130, Pit Reuss Tel 0721-684299,
Herbert Spandl, Tel. 0721 689528
Sa 8:00 Sportgelände KTV / Linkenheimer Allee 8, Khe-Hardtwald

GESUNDHEITSSPORT

Segway Tour Karlsruhe

www.segwaypoint-karlsruhe.de

ES GEHT WIEDER LOS

VIELE NEUEN TOUREN

Touren ab 29,- EUR

15% Rabatt*

Für Ihre nächste Segway-Tour

Tour de Rhein

+ 3 Stunden Tour
+ Einweisung/Funktion
+ Fahrtraining/Handling
+ Sicherheitstraining
+ Segway i2 & x2

(Sicherheitshelme vorhanden)

*gegen Vorlage dieses Flyers erhalten Sie 15% Rabatt auf eine Tour für 4 Personen. Pro Person ist nur ein Gutschein einsetzbar. Gutschein ist nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar, der Anspruch ist nicht auszahlbar. Gutschein ist übertragbar.

Segwaypoint-Karlsruhe

☎ 0721-93330-50

Im "Notebookcenter"
Durmersheimer Str. 159
76189 Karlsruhe/Grünwinkel

SEGWAY POINT KARLSRUHE
www.segwaypoint-karlsruhe.de