SOMMER 2010

RUNDBLICK

Zum zweiten Mal in Folge wurde die 1. Mannschaft der Basketballer Pokalsieger und in der Landesliga eroberten sie sich nach einem starken Endspurt die Vizemeisterschaft ***(s. Seite 14)***

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

Wir haben GirObest !

das kostenlose* GiroKonto

- *Die Kontoführung,*
- *Buchungen,*
- *Ein- und Auszahlungen,*
- *SparkassenCard,*

*dies alles **kostenlos** und dazu freundlich bedient und bestens beraten – wechseln lohnt sich!*

*
- ab 1.250 € mtl. Gehaltseingang
- bis 27 Jahre ohne Mindesteingang, bis 30 Jahre unter bestimmten Voraussetzungen

www.sparkasse-karlsruhe.de

der Mensch
die Bank
die Zukunft

Sparkasse Karlsruhe

Inhaltsverzeichnis

Wer Fehler findet, darf sie behalten

Bericht des Vorstandes		4
Radspuren - Ankündigung Radrallye		5
Helfer gesucht - Baden Marathon		6
Eltern - Kind Sport / Spiel / Spaß		7
Kinderballsport		8
Basketball -	U10 - Bambini	9
	U12	10
	U14	11
	U17 Damen	12
	U20 Oberliga	13
	1. Herren	14
	U18 + 2. Herren	16
	Ü50 Oldies	17
Volleyball	Ein Volleyballsonntagsfest	20
	Mixed-Runde	22
Freizeitsport	Frauensportgruppe	24
Gesundheitssport	Badische Meile mit 79 J.	26
	Vom Wandern	27
	Herzsportgruppe	28
Neue Mitglieder		30
Jubilare		32
Trainingszeiten		33

Gemeinsam sind wir stark

Bitte unterstützen Sie unsere Werbeträger,
ohne deren Unterstützung das Vereinsheft nicht erscheinen könnte

ANAGRAMME

Durch Umstellen der Buchstaben ergeben sich jeweils **ein** oder **zwei** sinnvolle Worte

SADANEL .....
LAKUS .....
NIKPEE .....
ETWERT .....
EMHL .....
INPAST .....
REBEE .....
BLAAST .....
EUBAH .....
ROTOM .....

Auflösung aus Heft Nov. 09

ANAGRAMME

EMENOL	MELONE+LEMONE
GELAR	REGAL+LAGER
ZERTPIS	SPITZER+SPRITZE
LAMPE	AMPEL+PALME
ERBGUT	BETRUG+GEBURT
SENIL	LINSE+INSEL
NENOT	TONNE+NOTEN
PLOKA	POKAL+POLKA
LANBE	NABEL+ALBEN
EIBEN	BIENE+BEINE

Geschäftsstelle: Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 KA, Tel 0721-705523
Fax 0721-788114 / eMail sgek-ka@t-online.de **http://www.sgek-karlsruhe.de**

Bericht des Vorstandes

Herbert Schuh

Der erweiterte Vorstand traf sich seit der letzten Mitgliederversammlung am 24.4.09 zu sieben Sitzungen. Hauptarbeit war das routinemäßige Tagesgeschäft unseres Sportbetriebes. Einzelne Vorstandsmitglieder vertraten den Verein bei Verbandstagen und Einladungen. Die Mitgliederzahl ist von 454 auf 470 leicht gestiegen.

Einige der Themen aus den Sitzungen

- Die ärztliche Versorgung der Herzgruppe Draisschule ist durch den Ausfall von Dr. Sexauer schwierig geworden.
- Es wurde eine neue Versicherung unserer Gäste in den freien Gruppen abgeschlossen.
- Die Überprüfung unserer Vereinssoftware von 1988 (!) ergab dringenden Erneuerungsbedarf.
- Die Satzung wurde wegen der Ehrenamtspauschale überprüft. Es ist keine Änderung notwendig.
- Der Kurs „Crossfit“ wurde nach 15 Monaten beendet, da nicht die erwünschte Teilnehmerzahl erreicht wurde.
- Eine Erweiterung des Gesundheitssports durch die Zusammenarbeit mit Kursen zu gesunder Ernährung wurde beschlossen und wird im Mai 2010 starten.
- Unser jährlicher Mitstreiter-Treff fand dieses Mal im Januar auf der Eislauffläche Friedrichplatz mit Eisstockschießen und anschließendem gemütlichem Ausklang im „Kleinen Ketterer“ mit 19 Teilnehmern statt. Leider wieder ohne Jugend-ÜL. Ein eigener Treff der Jugend-ÜL soll 2010 stattfinden.
- Eine neue Kindersportgruppe „Eltern-Kind Sport / Spiel / Spaß“ für 2-4jährige startete im April in der Merkur Akademie in der Nordstadt. Übungsleiterin ist Ruth Borcherding ***(s. S.7)***
- Eine Erste-Hilfe-Check-Liste wurde vom NRW-Sportbund + DRK übernommen und geht ab sofort als neueste Unterstützung an unsere Übungsleiter. Eine allgemeine Erste-Hilfe-Einweisung soll noch folgen.
- Unser diesjähriger Gruppen übergreifender „Sommerevent“ findet als Radrallye am 20.06.10 statt ***(s. S. 5)***

Herbert Schuh - 1. Vorsitzender

SPORT-GEMEINSCHAFT EICHENKREUZ KARLSRUHE e.V.

* R A D S P U R E N *

Eine fröhliche Radrallye auf den Spuren
von Eichenkreuzlern und anderen
Berühmtheiten ...

Sonntag, 20. Juni 2010

- Treff — **10 Uhr**
  Birken-P-Platz am Adenauerring (gegenüber dem KSC)

- Ziel — nach ca. 20km im „Radhaus" im Oberwald, Battstr. 85
  mit Biergarten (www.flammkuchenhuette.de)

- Strecke — Hardtwald, Waldstadt, Hagsfeld, Grötzingen, Durlach, Wolfartsweier zum Ziel im Oberwald

  Unterwegs darf gerätselt, gedichtet, gestaunt, bewundert, sich erinnert, gesucht und gefunden werden

****

- Infos
  - gefahren wird in Gruppen mit mind. 3 bis ca. 6 Personen überlegt euch einen schönen Gruppennamen
  - mit Touren- oder Trekkingrad (kein Rennrad)
  - pro Gruppe mindestens ein Handy, Flickzeug und Luftpumpe, Kuli
  - nicht vergessen: Sonnenbrille, Sonnencreme, Regenschutz, was zu trinken und Vesper, Köpfchen und gute Laune

- Anmeldung — eigentlich bis 12. Juni - **aber einfach mal anfragen**
  - mit Gruppennamen, Teilnehmerzahl und Handynummer
  - bei Helga Tel 378804 mail helga.traub(at)gmx.net oder
  - bei Marlies Tel 491130 mail D.M.Borcherding(at)web.de

FIDUCIA - Baden-Marathon am 19. 09. 10

Unser Verein unterstützt zum neunten Mal die Marathon-Organisation beim Karlsruher Großsportereignis Baden-Marathon

Helfer gesucht

Walter-Eucken Schule

Was ist zu tun ?
Gepäckaufbewahrung
beim 28. Badenmarathon
Wir benötigen wieder 40-50 Helfer
über den Tag verteilt.

Wo muss ich hin ?
Walter Eucken-Schule
Heinrich Hertz Schule, Nähe Europahalle,
der Weg dorthin ist ausgeschildert.

Wann werde ich gebraucht ?
Sonntag 19. September 2010 ab 7:00 bis 15:30 Uhr
Ideal wäre ein Wechsel im 3 Stunden–Rhythmus.

Bitte trage Dich in die Helferlisten, die Mitte Juli in den Gruppen ausliegen, ein. Telefon-Nr. nicht vergessen, damit wir weitere Informationen/Abstimmungen weitergeben können.
Wer schon ein **Helfer T-Shirt** (blau mit Aufschrift Crew) oder eine **schwarze Weste** hat**,** bitte am Lauftag anziehen. Dieses Jahr soll es ein Polo Shirt als Dankeschön geben und der Verein bekommt einen Geldbetrag aus den Startgeldern. Nutze die Gelegenheit, unseren Verein aktiv bei seiner Hilfe zu unterstützen und ganz nebenbei alte Bekanntschaften zu vertiefen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Herbert Schuh 1. Vorsitzender
Weitere Infos: Tel. 0721/688588
oder herbertschuh@web.de

Wer hat Interesse an alten
RUNDBLICKEN
ab 1996 - 2009 ?
Bitte bei mir melden:
Helga Traub Tel 0721-378804
helga.traub(at)gmx.net

Eltern - Kind

Sport
Spiel
Spaß

NEU

Das Eltern-Kind Sportangebot für 2 - 4 Jahre gibt es seit 14. April und wird gut angenommen

mit Ruth Borcherding

Wann

Mittwochs
16:30 bis 17:30 Uhr

Wo

in der Nordstadt

Sporthalle der
Merkur-Akademie,
Erzbergerstr. 147
Eingang New-York-Str.

Kinderballsport - dank helfenden Eltern

Zulauf beim Kinderballsport ungebrochen

Wie schon im Herbstrundblick erwähnt, ist der Zulauf zur Kinderballsportgruppe ungebrochen. Begeistert stürmen die Jungs und (1-2!!!) Mädchen im Alter von 4 bis 9 Jahren die Sporthalle.
Wir spielen Fangen, Brennball, Völkerball, Fußball, klettern an der Kletterwand, springen Trampolin usw., usw.
Einmal haben wir auch schon das schöne Sommerwetter ausgenützt und das „Abschluss-Fussballmatch“ draußen auf dem Platz gespielt.

Es ist schön zu sehen, wie die Kinder immer mehr Selbstvertrauen bekommen und mutig etwas ausprobieren, was zunächst noch unmöglich erschien.

Glückerlicherweise sind immer hilfreiche Mama- oder Papahände da, die mich beim Auf- und Abbauen oder auch mal beim „Bewachen“ der wilden Schar kräftig unterstützen. Bei manchmal bis zu 20 Kindern wäre das gar nicht anders zu schaffen.
Herzlichen Dank hierfür!!

Beate Tezky

Basketball - U 10 Bambini

Nicht ganz so viele Kinder wie in den beiden letzten Jahren strömten in dieser Saison am Dienstag Nachmittag in die Sporthalle in der Tennesseealle - vielleicht macht sich ja bereits bemerkbar, dass die Nordstadt nicht mehr ganz so kinderreich ist, wie bisher. In einer Gruppe von meist etwa 15 Jungen und Mädchen trainierten unsere Bambini einmal in der Woche und lernten Grundlagen des Basketballspieles. Während einige Ältere zum Teil auch schon bei den Minis (U12) mittrainierten, hatten wir einen starken Stamm 8-jähriger, die für ihr Alter inzwischen technisch recht versiert sind. So rechnen wir uns für die nächste Saison auch einige spielerische Erfolge auf Turnieren aus, die wir weiterhin besuchen wollen. Für Turniere und Freundschaftsspiele haben wir unsere Kontakte ausgebaut und hoffen ab Oktober oder November auf einige Einladungen zu befreundeten Vereinen.

Eine Herausforderung bleibt es in jedem Jahr, Anfängerinnen und Anfänger in eine Gruppe mit Kindern zu integrieren, die schon ein oder zwei Jahre Erfahrung haben. Deshalb wissen wir es sehr zu schätzen, dass wir genügend Platz für unsere Gruppe haben und dass wir das Training zu zweit leiten können.

Albrecht Fitterer-Pfeiffer
Johannes Goecke

Fast alle Ziele erreicht

Eine äußerst erfolgreiche Saison spielte dieses Jahr die U12 der SG Eichenkreuz. Das Team dominerte zusammen mit dem SSC Karlsruhe die Kreisliga und durfte folgerichtig in der höheren Bezirksliga weiterspielen. Auch dort konnte man gegen alle Teams, mit Ausnahme der körperlich und spielerisch überlegenen BG Karlsruhe überall mithalten und drei Siege aus acht Spielen einfahren. Dazu kam ein hart erkämpftes Unentschieden im letzten Saisonspiel gegen den SSC. In der Endtabelle belegte die U12 den dritten Platz und verpasste damit das Saisonhighlight Bezirksmeisterschaften denkbar knapp. Trotz der guten Saison, hätte mit diesem talentierten Kader mehr erreicht werden können. Dies lag an verschiedenen Faktoren. Zuallererst im Training: Wechselnde Motivation immer wieder verschiedener Spieler, die die Entwicklung des Teams über den Saisonverlauf gebremst haben. Andererseits ließen sich viele Spieler oftmals zu leicht, von zugegebenermaßen teilweise dürftigen Schiedsrichterleistungen, aus der Ruhe bringen und ließen in Folge dessen ihren Kopf hängen, anstatt weiterzuspielen und die negative Stimmung in Energie umzuwandeln. Allerdings sind wir Trainer überzeugt davon, dass dies mit der weiteren Entwicklung der Spieler immer besser wird.

Einige Leistungsträger der diesjährigen Saison werden nächstes Jahr altersbedingt in die U14 wechseln. Da die meisten Spieler bereits diese Saison mit der älteren Jugend gespielt haben, werden sie sich leicht ins Training einfügen können und mit Sicherheit auch in den Saisonspielen Akzente setzen.
Auf alle anderen Spieler freuen wir uns für die nächste Saison!

Euer Johannes und Mathias

Quelle: http://basketball-bund.net

Tabelle - U12m - Bezirksliga Nord (U12 SchwarzwaldOberrhein)

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	Post/Südstadt Karlsruhe e.V.	8	8/0	16	630 : 149	481
2	SSC Karlsruhe	8	5/2	14	398 : 375	23
3	SG Eichenkreuz Karlsruhe	8	3/4	12	394 : 390	4
4	TB Pforzheim	8	2/6	10	272 : 485	-213
5	Post SG Pforzheim	8	1/7	9	238 : 533	-295

Basketball - U14 - Neustart

Saison - Fazit

Nach einer sehr abwechslungsreichen Saison können die U14-***Klabautermänner*** mit Zufriedenheit auf dieselbe zurückblicken.

Seit September ist unsere Truppe durch immer mehr Neuzugänge bereichert worden, was zeigt, dass dieser Ballsport viel Spaß und Spannung bietet.

Mit dem Einzug in die Bezirksliga haben wir trotz einiger misslicher Niederlagen und der verpassten Qualifikation für die Bezirksmeisterschaften dennoch eines unserer großen Ziele erreicht. Dieser Erfolg zeigte uns auch, dass sich unsere harte Arbeit und das Trainingskonzept bewährt hatten. Möglicherweise hatte dazu auch der „***Klabautertrunk***“ beigetragen... .
Um die Euphorie etwas zu zügeln, darf jedoch nicht vergessen werden, dass oft einige disziplinäre Maßnahmen für ein angenehmes Trainingsklima nötig waren. Zu diesem Zweck erwiesen sich traditionelle Drills, wie Liegestütze und Linienläufe als äußert effektiv.
Doch rückblickend hat mir die Arbeit mit den Jungs echt sehr viel Spaß gemacht und war immer wieder amüsant!

Abschließend möchte ich mich auch noch bei all den engagierten Eltern und Freunden bedanken, die unser Team auf Auswärtsspielen kräftig anfeuerten und auch in der heimischen Halle die Jungs tatkräftig unterstützten!

Ich hoffe, dass bei den Kids weiterhin die Freude am Basketball erhalten und dass ihr noch viele lehrreiche und erfolgreiche Jahre am Ball bleibt!

Good Luck,
Your Coach Chris

Quelle: http://basketball-bund.net

Tabelle - U14m - Bezirksliga Nord (U14 SchwarzwaldOberrhein)

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	Post SG Pforzheim 1	10	8/2	18	575 : 389	186
2	Turnerschaft Durlach	10	6/4	15	522 : 386	136
3	Grüner Stern Keltern	10	6/4	15	551 : 495	56
4	SG Eichenkreuz Karlsruhe	10	5/5	14	491 : 522	-31
5	Post/Südstadt Karlsruhe 2	10	3/7	13	448 : 647	-199
6	VfB Gaggenau	10	2/8	12	423 : 571	-148

Basketball - U 17 Damen

Von Streetball – Spielerinnen zu NBA – Stars :)

Wir Mädels der U17 starteten in unsere erste Saison mit einer sehr knappen Niederlage - **84:28 ;-)**

Woche für Woche mussten wir uns dem strapaziösen Training unseres Übungsleiters Jo aussetzen. Obwohl unsere Spiele weiterhin mit bescheidenem Erfolg endeten, ließen wir uns nicht unterkriegen.
Mit der zweiten Trainingseinheit ab Januar konnten wir schon bald Fortschritte erkennen. So konnten wir die Hinrunde mit einem ersten fast Unentschieden von 41:39 erfolgreich abschließen.

In der Rückrunde legten wir noch einen Zahn zu und schlossen die gesamte Saison mit unserem ersten **Sieg (41:36)** glücklich und zufrieden irgendwo im Schwarzwald ab.

Wir bedanken uns bei unserem Trainer Johannes und bei unseren ehrenwerten Chauffeuren. ***Sofia, Joana, Sina***

Aus der U17 wird ab nächster Saison die U19 !

Fr 19:00 - 20:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 (Nordstadt)
Trainer: Johannes Göcke Tel 0721-911704717

Quelle: http://basketball-bund.net

Tabelle - U17w - Gruppe 2 Nord (U17 SchwarzwaldOberrhein)

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	TSV Berghausen	8	7/1	15	535 : 297	238
2	TS Durlach	8	5/3	13	419 : 364	55
3	TB Pforzheim	8	5/3	13	446 : 400	46
4	BV Linkenheim-Hochstetten	8	3/5	11	489 : 340	149
5	SG EK Karlsruhe	8	0/8	8	200 : 688	-488

Die Saison der U20 des EK

Die Saison 2009/10 begann für die U20 des EK mit einer schockierenden Nachricht.
Der Verband hatte eine Regeländerung vorgenommen, welche besagte, dass Spieler, die für die NBBL (Nachwuchs-Bundesliga) gemeldet waren, nicht gleichzeitig für eine weitere Mannschaft in der U20 Oberliga spielen durften.

Da unsere gesamte Starting-Five, die besten Jugendspieler in Karlsruhe, heiß darauf war, in der NBBL eine starke Saison hinzulegen, stand die U20 vor einem riesigen Problem. Dank beispiellosem Engagement der Trainerlegende „Pat“ Lehmann, genehmigte uns der Verband doch noch „außer Konkurrenz“ mitzuspielen.

Zu Beginn der Saison schien es in der Liga für uns tatsächlich keine Konkurrenz zu geben. Die Folgen der Doppelbelastung einiger Spieler, auch durch Einsätze für die 1. und 2. Herren, zeigten sich jedoch schon vor der Saisonhalbzeit, sodass wir von einer konditionell sehr fitten Dossenheimer Mannschaft in der Hinrunde geschlagen wurden.
Dies sollte allerdings, neben der Partie in Freiburg, zu welcher wegen NBBL-Einsatz nur zu 6 angetreten werden konnte, die einzige Niederlage der Saison bleiben.

Wir erreichten dieses Jahr den 1.Platz!

Das Team um Superstar M.Trefzger und der Coach haben den Anspruch den Titel in der folgenden Saison mit Autorität zu verteidigen!

D. Redzovic

Basketball - 1. Herren

Eine gute Saisonbilanz kann die **1. Herrenmannschaft** der Basketballer vorweisen. Zum zweiten Mal in Folge wurde die Mannschaft **Pokalsieger**. Bei dem spannenden Finalspiel in Bad Säckingen gegen den TV Staufen wechselte die Führung oft. Erst in der letzten Spielminute konnte der Sieg klar gemacht werden.

In der **Landesliga** konnte nach einem starken Endspurt mit sechs Siegen die **Vizemeisterschaft** erobert werden. Damit hatte sich die Mannschaft das Recht auf die Teilnahme an den Relegationsspielen zum Aufstieg in die Oberliga gesichert.
Im ersten Spiel gegen die KuSG Leimen erwischte das gesamte Team einen rabenschwarzen Tag. Während beim Gegner alles klappte, ging bei uns trotz guter Vorsätze überhaupt nichts. Zum Schluss kam eine deprimierende 64 - 94 Niederlage heraus.
Im Rückspiel wollten wir vor allem uns selbst beweisen, dass das ein Ausrutscher war. Obwohl niemand einen Gedanken an einen 31-Punkte-Heimsieg verschwendete, lagen wir nach 10 Minuten bereits mit 13 Punkten in Führung.
Bis kurz vor Ende des dritten Viertels pendelte der Vorsprung immer um die 10-Punkte-Marke. Nach einem 9 - 2 -Lauf stand es zu Beginn des letzten Viertels 76 - 57 für uns.
Jetzt wurden die letzten Kräfte mobilisiert und die zahlreichen Zuschauer hielt es kaum noch auf den Sitzen, als zwei Minuten vor Ende nur noch 6 Punkte zum Sieg im direkten Vergleich fehlten. Nur Dank einiger verwandelter Freiwürfe konnten die Leimener unseren Vorsprung beim 100 - 77 -Sieg auf 23 Punkte verkürzen.

Trotz dem verpassten Aufstieg konnte unser Team zum Saisonabschluss noch einmal viel Selbstvertrauen für die nächste Saison sammeln.
Trotzdem besteht noch die Möglichkeit in die Oberliga aufzusteigen, wenn in den oberen Ligen genügend Mannschaften aus der Region aufsteigen. ***Tommy***

Basketball - 1. Herren

Abschlusstabelle
Landesliga Herren (Senioren Schwarzwald Oberrhein) Mai 2010

Quelle: http://basketball-bund.net

Tabelle - Landesliga Herren (Senioren SchwarzwaldOberrhein)

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	VfB Gaggenau	18	16/2	33	1824 : 1247	577
2	SG EK Karlsruhe	18	13/5	31	1454 : 1233	221
3	SV Kirchzarten	18	12/6	30	1350 : 1347	3
4	USC Freiburg III	18	11/7	29	1224 : 1158	66
5	TB Emmendingen	18	8/10	26	1313 : 1380	-67
6	TV Freiburg-Herdern	18	8/10	26	1471 : 1434	37
7	TSV Berghausen II	18	7/11	25	1275 : 1430	-155
8	Post Südstadt Karlsruhe II	18	7/11	25	1295 : 1316	-21
9	MTV Karlsruhe	18	7/11	25	1298 : 1442	-144
10	TS Durlach	18	1/17	19	969 : 1486	-517

Quelle: http://basketball-bund.net

Tabelle - U18m Bezirksliga Nord (U18 SchwarzwaldOberrhein)

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	SG Eichenkreuz Karlsruhe	10	8/2	18	724 : 570	154
2	TB Pforzheim	10	8/2	18	729 : 582	147
3	TSV Graben 1901	10	7/3	17	704 : 658	46
4	TSV Ettlingen	10	4/6	14	714 : 655	59
5	TS Durlach	10	3/7	13	556 : 685	-129
6	TG Baden-Baden Weststadt	10	0/10	6	372 : 649	-277

Quelle: http://basketball-bund.net

Tabelle - Kreisliga A Nord Herren (Senioren SchwarzwaldOberrhein)

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	TSV Ettlingen II	18	16/2	34	1459 : 1076	383
2	ESV Jahn Offenburg	18	13/5	31	1190 : 1114	76
3	BV Linkenheim-Hochstetten II	18	12/6	30	1226 : 1173	53
4	SG Eichenkreuz Karlsruhe II	18	12/6	30	1328 : 1211	117
5	Ettlinger Sportverein	18	11/7	29	1434 : 1329	105
6	TSG Bruchsal	18	8/10	25	1093 : 1227	-134
7	TB Königsbach	18	6/12	24	1195 : 1227	-32
8	SSC Karlsruhe II	18	5/13	23	1259 : 1301	-42
9	Post Südstadt Karlsruhe III	18	3/15	21	1014 : 1238	-224
10	TB Pforzheim II	18	4/14	21	1015 : 1317	-302

DANKE für die Unterstützung am EK-Stand

Wir haben inzwischen vier Spielermütter, die am EK-Stand, bei den Basketball-Heimspieltagen in der Sporthalle an der Tennesseeallee (Nordstadt) mithelfen:
Nela Redzovic, Bettina Mackin, Eva Fiedler und Roswitha Schuler.
Es wäre vorteilhaft, wenn sich noch mehr HelferInnen finden würden. Dann könnten sich mehrere Helfer am Spieltag abwechseln und die Einsatzzeit der Einzelnen verkürzt werden.

Wer macht noch mit?

Bitte melden bei Thomas Schuler Tel 0721-705523

Deutsche Meisterschaften 2010

Für die diesjährigen Deutschen Meisterschaften im Basketball der Altersklasse Ü50 mussten die Spieler der SG EK Karlsruhe in den Osten Deutschlands nach Magdeburg reisen.
Die Voraussetzungen waren recht gut, denn man hatte mit 11 Spielern eine fast komplette Spielerbank zur Verfügung. Als Neulinge waren Albrecht Fitterer-Pfeiffer und Uli Maier dabei. Nachdem für dieses Jahr zum ersten Mal Spielgemeinschaften aus zwei Vereinen zugelassen waren, konnten wir Viktor Kisser vom SSC Karlsruhe gewinnen, der uns mit seiner Körpergröße von über 2 Metern unter dem Korb verstärkte. Als coach unterstützte uns Michael Bucher, nachdem Radi leider aus gesundheitlichen Gründen nicht mitfahren konnte.

vlnr:
Aki, Rainer,
Viktor, Walter,
Albrecht, Tommy,
Uli, Reinhard,
Hans Peter, Hans,
Fritz, Michael

Nach der langen Anreise am Freitag bezogen wir unser hervorragendes Hotel „Ratswaage“ im Zentrum von Magdeburg und trafen uns danach im Diamant Brauhaus zum gemeinsamen Abendessen. Zur Auswahl standen 24 verschiedene Schnitzel-Variationen. Nachdem alle gestärkt waren liefen wir zu Fuß durch die Stadt zu unserem Hotel zurück.
Trotz der Möglichkeit Spielgemeinschaften gründen zu können, hatten leider nur 12 Teams zur Teilnahme gemeldet. Die Auslosung brachte für das Turnier folgende Gruppeneinteilung:

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
DBV Charlottenburg	Oldenburger TB	SB DJK Rosenheim	SG Suchsdorf-Kronshg
SG EK Karlsruhe	BC Darmstadt	BG Febro Magdeburg	TS Jahn München
FC Baunach	Sportvgg. Feuerbach	BG Fichte Hagen	TV Saarlouis Royals

In unserer Vorrundengruppe trafen wir also auf die Teams vom FC Baunach und dem letztjährigen Deutschen Meister DBV Charlottenburg.
Uns war klar, dass wir gegen den mehrfachen Meister aus Berlin nicht viel ausrichten konnten und setzten unsere Hoffnung auf das erste Spiel gegen die Jungs aus dem Frankenland. Wir erwischten jedoch einen miserablen Start und lagen nach 6 Minuten schon mit 2:12 zurück. Dann starteten wir eine Aufholjagd, erkämpften uns

den zwischenzeitlichen 18:18 Ausgleich und gingen mit 19:22 in die Pause. Nach Wiederanpfiff konnten wir das Spiel ausgeglichen gestalten und die Führung wechselte mehrfach hin und her. In den letzten 5 Minuten des Spiels gelangen unserem Gegner dann eine Reihe einfacher Körbe, wir wiederum hatten kein Schussglück mehr, sodass die Partie mit 33:41 Punkten für uns verloren ging.
Das nachfolgende Spiel gegen DBV Charlottenburg nahm seinen erwarteten Verlauf. Wir hatten der Körpergröße und überlegenen Spielweise nichts entgegen zu setzen. Wir waren nur bestrebt ein dreistelliges Ergebnis zu verhindern und verloren die Begegnung mit 84:37 Punkten.
Somit belegten wir nach der Vorrunde in unserer Gruppe den dritten Platz und mussten im Überkreuzspiel gegen den Zweiten der Gruppe B antreten. Das waren unsere schwäbischen Freunde
aus Feuerbach. Hier erwischten wir einen super Start und konnten bis zur sechsten Minute mit 9:2 Punkten davon ziehen. Weiter gelangen uns schöne Anspiele und Korbaktionen, sodass wir beim Seitenwechsel mit 19:4 Punkten in Front lagen. Auch in der zweiten Hälfte hatten wir die besseren Chancen und bauten unseren Vorsprung bis auf 28:4 Punkte aus. Dann riss bei uns der Faden und die Schwaben kämpften sich in den Schlussminuten noch etwas heran. Beim Schlusspfiff stand auf der Anzeigetafel 28:12 und wir hatten unseren ersten Sieg errungen.

Die Playersnight mit Abendessen fand am Samstagabend in einem Festzelt am Elbestrand statt. Leider hatten die Organisatoren etwas Pech mit dem Wetter und so hielt sich das gemütliche Beisammensein in Grenzen. Es war einfach zu kalt und viele Spieler suchten nach dem Essen eine gemütliche Kneipe auf. Wir landeten bei unserer Suche in der warmen Bar unseres Hotels und zogen uns nach einem gemütlichen Abschlusstrunk in unsere Zimmer zurück.

Am Sonntag Morgen trafen wir im Spiel um Platz 9 auf den Gastgeber Magdeburg; mit komplettem Kader für uns wohl eine lösbare Aufgabe. Doch im letzten Spiel sollten sich doch noch die Strapazen der Vorrunde bemerkbar machen. Hans war schon leicht angeschlagen mitgefahren und nachdem er im Spiel zuvor nochmals einen Schlag auf seine Hand bekommen hatte, konnte er nicht mehr mitspielen. Auch bei Locke zeigten sich Probleme an der Achillessehne, sodass er nur noch im Notfall auflaufen wollte. Am Ende der ersten Halbzeit verletzte sich dann noch Viktor, nachdem ihm ein Gegenspieler gegen sein Knie gefallen war und es ihm verdreht hatte. Bis dahin konnten wir die Partie noch ausgeglichen gestalten und gingen beim Stand von 23:23 in die Pause. In der zweiten Halbzeit fanden wir jedoch nicht mehr zu unserem Spiel zurück. Die Magdeburger kamen wiederholt unter unserem Korb, wo Viktor deutlich fehlte, zu einfachen Punkten, sodass wir die Partie doch noch deutlich mit 61:29 verloren. Am Ende bedeutete dies Platz 10 unter den besten Oldie-Teams aus Deutschland.

Im Endspiel sorgte das Team von der Spielgemeinschaft Rosenheim/Langen für eine Überraschung und konnte nach spannendem Spiel den mehrfachen Meister DBV Charlottenburg mit 34:46 Punkten besiegen.

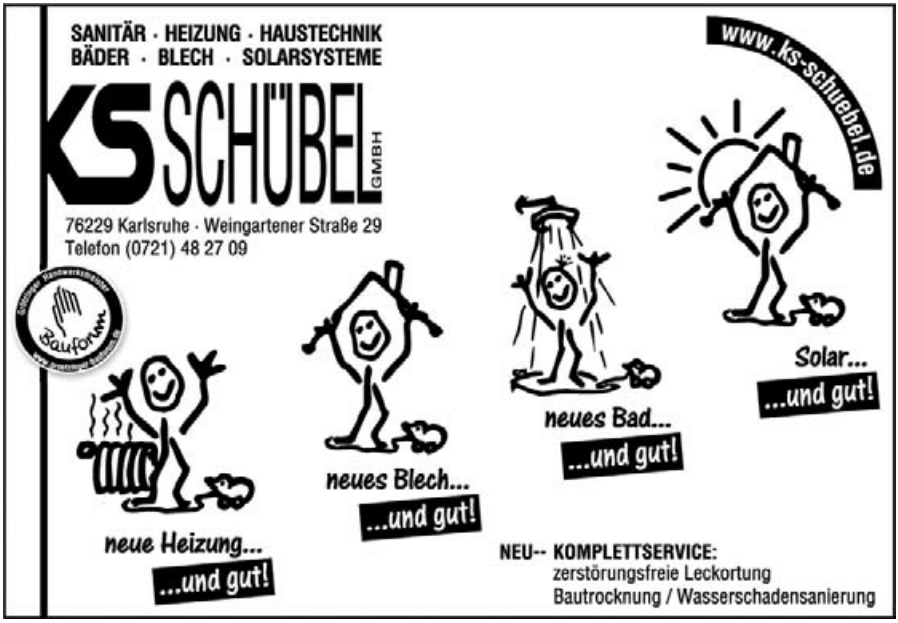
Basketball - Ü 50

Nachfolgend die Abschlusstabelle:

Platz	Team	Platz	Team
1	SB DJK Rosenheim /TV Langen	7	BG Fichte Hagen
2	DBV Charlottenburg	8	FC Baunach
3	Oldenburger TB	9	BG Febro Magdeburg
4	BG Suchsdorf-Kronshagen	10	SG EK Karlsruhe
5	TS Jahn München	11	TV Saarlouis Royals
6	BC Darmstadt	12	Sportvgg. Feuerbach

Abschließend betrachtet hatten wir wieder unseren Spaß beim Spiel mit dem orangeroten Ball und wir hoffen im nächsten Jahr, Ausrichter ist dann der TV Saarlouis, wieder dabei zu sein.

Hans Peter



Ein Volleyballsonntagsfest

Nach einjähriger Pause nahmen die Freizeitvolleyballer für den 18. April die Organisation eines Turniers in Angriff. Nachdem die Entscheidung noch im alten Jahr fiel, gab es die ersten Turniervorboten kurz nach Neujahr durch die Einladung potentieller Teilnehmer. Mit der Rekordzahl von 4 eigenen teilnehmenden Mannschaften war das Dutzend Teams schnell erreicht. Zusammen mit den Spätanmeldern kurz vor Ostern war dann bei 15 Mannschaften Schicht im Schacht. 15 * 6 * 2 Beine sind genug für die Grötzinger Emil-Arheit Halle.

Selbige präsentierte sich am Turniersonntag mit einem gutgelaunten und hilfsbereiten Hausmeister unter strahlend blauem Himmel in bester Verfassung, was man von einigen früh aufgestandenen Helfern und Teilnehmern nicht behaupten konnte. Gegenmaßnahmen bestanden aus ausreichend Kaffee und der großen Zahl Freiwilliger. Das führte zu einem überpünktlichen Spielbeginn am heiligen Sonntag Morgen vor 10:00 Uhr.

Und, Karl-Josef der Spielleiter machte weiter Dampf. Fast schon mit dem Mikrophon in der Sporthosentasche, selbst spielend, organisierend, gönnte er uns keine Mittagspause und zog das Ding gnadenlos durch.
Effekt: Alle Mannschaften hatten 6 Spiele à 20 Minuten und konnten sich folglich nicht über mangelnde Bewegung beklagen.
Die Befürchtungen des Catering-teams, auf den vielen gespendeten Kuchen und Salaten und Bernds wunderbaren Frickadellen in drei Geschmacksrichtungen ***(s.Rezept am Ende)*** sitzenzubleiben, bestätigten sich nicht. Volleyball, auch ohne offizielle Mittagspause, macht schlussendlich doch hungrig und so nahm die Kuchenbuffetlast neben dem Kaffekanneninhalt ab 12:00 Uhr beständig ab. Die moderaten Preise taten dazu ein Übriges und brachten den Spen-

dern viel Sympathie ein.

Die wenigen Verletzten waren fast schon zu beneiden, da sie in den Genuss der Behandlung durch die Sanitäter kamen. Die zwei rüstigen Helfer ***(s. rechts)*** harrten standhaft den ganzen Tag mit Ausdauer der Wehwehchen, die glücklicher-weise kaum kamen.

Das schöne Wetter bescherte uns eine Siegerehrung in der Abendsonne vor der Sporthalle. Die Stimmung war locker, gut, zufrieden und es fühlte sich an, wie ein gelungenes Fest. Danke an die vielen Helfer und die gutgelaunten Teilnehmer. ***Karin Grund***

Frikadellen für hungrige Volleyballer, Version 2010

Man nehme...sich etwas Zeit und gehe zum türkischen Metzger. Dort bestellt man 2,5 kg gemischtes Hackfleisch. Sogleich werden ca. 1,5 kg Rindfleisch und 1 kg Lammfleisch vorbereitet und dann frisch durch die Maschine gejagt. Sicher gibt es auch deutsche Metzger die das so machen, aber für welchen Preis?

Zu Hause werden erstmal 5-6 alte Brötchen eingeweicht: Dann kann man das Hackfleisch aufteilen: So gibts verschiedene Mischungen je nach Geschmack .

Grundrezept: Je 500 g Fleisch ein Ei und eins der ausgedrückten Brötchen untermischen, eine grob geschnittene Zwiebel dazu, Salz und Pfeffer.

Variationen gibt's reichlich : Im Frühling wird z.B. mit Bärlauch gewürzt, andere lieben Knoblauch. Verschiedene Kümmel-Sorten, Curry, ev. Ingwer und natürlich Chilli, Sesam- oder Sonnenblumenkerne...einfach mal ausprobieren.

Die Fleischmischung wird in Portionen geformt und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe langsam gebraten. Das kann bei der angegebenen Menge ziemlich lang dauern, aber es lohnt sich!! ***Bernd***

Auf gemeinsamer Punktejagd mit der TS Durlach

Schon früh, Ende Februar, ist die diesjährige Runde in der Bezirksliga Mixed zu Ende gegangen. Da es sich letztes Jahr schon abgezeichnet hatte, dass wir eindeutig mit zu wenig Spieler(innen) besetzt sind, war die Bildung der Spielgemeinschaft mit der TS Durlach die einzige Möglichkeit weiter am Spielbetrieb teilnehmen zu können. Die erste Handlung war, uns mit einem neuen leichteren Outfit auszustatten, um unsere frühere Sprunghöhe wieder erreichen zu können. Die zweite Handlung war die Koordination des Trainingsbetriebs, da Durlach ja auch Trainingstermine hatte. Wir trainieren jetzt dienstags in der Weinbrennerhalle und freitags in Durlach in der Friedrich-Real-Schule und in Grötzingen, falls wir genügend Trainingswillige zusammenkriegen. Ansonsten sind wir abwechselnd in einer der beiden Hallen.

Nominell konnten wir 22 Spieler(innen) für die Spielrunde melden, doch schon früh zeigte sich, dass einige Bereitwillige jedes Spiel mitmachen mussten oder durften (je nach eigenem Empfinden). Selbst der Pokal, den wir eigentlich gemeldet hatten, um allen möglichst viel Spielpraxis zu gewähren, wurde mehr oder weniger mit dem gleichen Stamm gespielt. Dies führte in den Monaten November und Dezember zu einem übervollen Terminplan.

Insgesamt gestalteten sich die Spiele allerdings wesentlich entspannter als im Vorjahr, da wir zumeist doch auf mindestens 1 oder 2 weibliche und männliche Auswechselspieler zurückgreifen konnten. Auch der Trainingsbetrieb lief anfänglich sehr gut an und wir konnten sogar spieltechnische Elemente in das Training einbauen. Leider ist die Trainingsbeteiligung vor allem bei der männlichen Sparte (Ausnahmen natürlich ausgenommen) doch etwas zurückgegangen, sodass wir das Training in letzter Zeit hauptsächlich auf die Frauen (Annahme und Stellen) konzentriert haben.

Die Spiele selbst waren etwas durchwachsen. Insgesamt sind wir zwar Zweiter geworden und haben damit die Option auf den Aufstieg in die Landesliga erworben, allerdings punktgleich mit dem Dritten bis Fünften. Wir haben richtig gute Spiele oder zumindest Sätze abgeliefert, konnten dieses Niveau aber meist nicht über den ganzen Spieltag halten.

Volleyball - Mixed-Runde

Symptomatisch dafür war das letzte Spiel am letzten Spieltag gegen den VT Hagsfeld, in dem wir klar mit 2:0 Sätzen geführt und auch das Spielgeschehen bestimmt hatten, letztendlich allerdings nach deutlicher Führung in fast jedem Satz das Spiel mit 2:3 Sätzen noch verloren geben mussten. Um dies zu ändern, müssten wir stetiger trainieren können. Hervorzuheben war auf jeden Fall das Engagement und der Wille bei allen Spielerinnen und Spielern und auch der Spaß kam letztendlich nicht zu kurz.

Wir werden dieses Jahr auf den Aufstieg in die Landesliga verzichten und hoffen, dass wir es auch in der kommenden Saison schaffen, mit möglichst viel Spaß bei der Sache zu sein und auch das eine und andere Spiel für uns zu entscheiden.
Dabei waren in der Runde und sind es hoffentlich auch nächstes Jahr:
Angelika, Beate, Birgit, Britta, Carmen, Carola, Dorothee, Eli, Elke
Bertram, Dieter, Hans, Jürgen, Karl-Josef, Michael, Michael C., Nils, Wolfgang

Die Runde im Überblick

11.10.2009	TV Schwann	-	SG EK KA/Durlach	3:2	110:82
11.10.2009	CVJM Graben	-	SG EK KA/Durlach	3:1	96:81
24.10.2009	SV Langensteinbach	-	SG EK KA/Durlach	0:3	62:75
24.10.2009	TSV Jöhlingen	-	SG EK KA/Durlach	1:3	97:95
07.11.2009	SG EK KA/Durlach	-	SC Wettersbach	2:3	92:105
07.11.2009	SG EK KA/Durlach	-	VT Hagsfeld	3:1	97:78
29.11.2009	CVJM Neureut	-	SG EK KA/Durlach	2:3	94:104
29.11.2009	SG EK KA/Durlach	-	Karlsruher TV	1:3	72:97
13.12.2009	SG EK KA/Durlach	-	TV Schwann	3:1	96:75
13.12.2009	SG EK KA/Durlach	-	SV Langensteinbach	3:1	97:69
16.01.2010	SC Wettersbach	-	SG EK KA/Durlach	0:3	45:75
16.01.2010	SG EK KA/Durlach	-	TSV Jöhlingen	3:1	95:80
31.01.2010	SG EK KA/Durlach	-	CVJM Neureut	3:0	75:61
31.01.2010	SG EK KA/Durlach	-	CVJM Graben	0:3	48:75
27.02.2010	VT Hagsfeld	-	SG EK KA/Durlach	3:2	103:104
27.02.2010	Karlsruher TV	-	SG EK KA/Durlach	0:3	69:77

Die Abschlusstabelle

1	CVJM Graben	16	28:4	46:14	1376:1108
2	SG EK KA/Durlach	16	20:12	38:25	1365:1316
3	VT Hagsfeld	16	20:12	34:25	1296:1249
4	TV Schwann	16	20:12	38:30	1464:1389
5	Karlsruher TV	16	20:12	34:26	1344:1202
6	SC Wettersbach	16	16:16	33:30	1345:1319
7	TSV Jöhlingen	16	12:20	24:36	1269:1337
8	SV Langensteinbach	16	6:26	15:42	1069:1313
9	CVJM Neureut	16	2:30	13:47	1121:1416

Karl Josef

Miezen - nicht immer „onTour!“
Damengymnastik im EK

Natürlich sind wir auch hin und wieder „on Tour“. Im vergangenen Jahr nach Freiburg, außerdem bei Wanderungen der Gymnastik-Freizeitgruppen, in diesem Jahr geplante Miezenwanderung, vielleicht auch noch ein Ausflug mit der Bahn, selbstverständlich Teilnahme an vom Verein angebotenen Aktivitäten. Ferner ist da noch unsere jährliche Nikolausfeier!!

Wir betreiben aber auch mit Ausdauer unseren Sport - eine funktionelle Damengymnastik mit anschließendem Volleyballspiel, in Anbetracht unseres Alters (50 - 70 Jahre) mit einem Leichtball - sehr fingerschonend. Wir sind frei von Zicken (nicht verwechseln mit Zecken). Jede macht im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit.
Wir machen nach dem Aufwärmen hauptsächlich Kräftigungs- und Dehnübungen auf den Gymnastikmatten (ca. 45 Minuten).
Während der Gymnastik hat jede mit sich selbst zu tun, keine beäugt die andere und guckt: „“Was machst du?“
Wir haben nicht den Ehrgeiz, die neueste Sportmode zu zelebrieren. Wir wollen unsere Muskulatur trainieren und darüber hinaus Spaß und Freude haben, auch die Lachmuskeln müssen angeregt werden.
Beim abschließenden Volleyballspiel (ca. 35 Minuten) wird mit viel Einsatz und Gelächter nochmals so richtig losgelegt. Es besteht auch hier kein Zwang mitzumachen. Wer nicht spielen will, kann duschen und den Sportabend beenden oder zuschauen, wie die anderen sich abrackern.

Alles in allem macht es uns allen noch sehr viel Freude und Spaß. Wir alle hoffen, dass die Sportabende noch lange fortgeführt werden können. ***Monika Möhrle***

Fit in den Frühling! www.sport-baden.net

Mit Musik und Schwung in die Warmwettersaison

Der Winter war lang, hart und kalt. Sibirische Temperaturen ließen jeden Bewohner der nördlichen Halbkugel in einem Zustand des Dauerfrostes bibbern, meterhohe und zentnerschwere

Schnee- und Eisberge machte die Wege zur Arbeit zur Tortur und die Heimwege zu einer Schlitterpartie im Stockdunkeln. Als es Ende Februar endlich zu tauen begann, atmeten alle auf, und die Welt fing an, sich auf den Frühling einzustellen. Zunächst mal psychisch, nach Monaten der reinen Dämmerungszeit ohne richtiges Tageslicht ein echter Überwindungsakt, und dann auch physisch. Der Schritt auf die Waage löste bei manch einem Verzweiflung aus: Um Gottes Willen, die Anzeige muss kaputt sein .....

Aber zum Glück es gibt es ja noch die Sportgemeinschaft Eichenkreuz .....

Er + Sie funktionelle Gymnastik

Wir sind eine gemischte Sportgruppe (ca. 55 - 70 Jahre). Inhalt und Ablauf unseres Sportabends ist dem der Damengymnastik ähnlich. Unterschiede: Weniger Zeit (60 Minuten), kein Volleyballspiel sondern zum Schluss 15 Minuten Indiaka. Zum Netzaufbau bleibt keine Zeit, daher wird „über die Bank“ gespielt, 2 gegen 2, oder 3 gegen 3, ganz wie es sich aufgrund der Teilnehmerzahl ergibt.

Auch in dieser Sportgruppe strengt sich bei der Gymnastik jeder in dem ihm möglichen Rahmen an. Es ist nicht das Ziel, sich einen Muskelkater einzufangen, sondern durch den Sport die Muskulatur belastbar zu machen und den „Kater“ damit zu vermeiden.
Wir machen auch Wanderungen, haben unsere jährliche Weihnachtsfeier und nehmen an Aktivitäten des Vereins teil. Aus dieser Gruppe entstand auch eine Nordic-/Walkinggruppe, die sich 2x wöchentlich in Grötzingen zum Walken trifft.

Nordic-Walken/Walken

Eine feste Sporteinheit inzwischen. Wenn alle kommen, sind wir 10 Personen. Mittwoch, Hardtwald Eggensteiner Allee, ab 10 Uhr wird gewalkt, mit und ohne Stöcke. Wer das Nordic-Walken lernen möchte, kann sich **(vor dem Stockkauf!!)** mit mir in Verbindung setzen. Über weitere Teilnehmer würde sich die Gruppe freuen.
Monika Möhrle

Ristorante Pizzeria Hotel
„Schwanen“
Augustenburgstraße 10
76229 Karlsruhe-Grötzingen
Telefon 07 21/46 34 96

Öffnungszeiten:
Täglich 11.00 - 14.30 Uhr + 17.30 - 23.30 Uhr
Sonn- und Feiertage
11.00 - 14.30 + 17.00 - 23.00 Uhr

Angebot
Montags bis Freitags
von 11.00 - 14.30 Uhr
Pizza, Pasta und Flammkuchen
€ 5,50
Spezialitäten der Saison
Fisch à la carte

Badische Meile mit 79

Hans Scharrer

In diesem Jahr startete die Badische Meile am 8. Mai und wieder beteiligten sich einige Mitglieder des Gesundheitssports.
Besondere Beachtung erfuhr **Hans Scharrer**, Jahrgang 1931. Vor dem Start der Meile stellte ihn der Veranstalter als ältesten Teilnehmer vor. Wie in früheren Jahren meisterte er die Strecke, dieses Mal als Nordic Walker, mit Bravour.

Fritz Schlee

In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf unser ältestes Vereinsmitglied
hinweisen**. Fritz Schlee** feierte Ende April den 92. Geburtstag und nimmt nach wie vor mit Freude an der Sportstunde der Herzgruppe Humboldt-Gymnasium teil.

Solche Vorbilder machen Mut! ***Marlies Borcherding***

Vom Wandern...

Wandern entwickelt sich zu einer Trendsportart für jede Generation mit vielen positiven Gesundheitsaspekten.

Der römische Naturforscher Seneca (etwa 2 v. Chr. – 65 n. Chr.) war seiner Zeit schon weit voraus. Er wusste bereits, dass es „schädlich für den Menschen ist, sich mit der Sänfte tragen zu lassen, statt selbst zu gehen“.

Kaum eine Sportart ist so gesund wie das Wandern. Es stärkt durch den Klimareiz das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, senkt bei Diabetikern den Insulinbedarf und das Risiko für Folgekrankheiten, stärkt Knochen, Knorpel, Bandscheiben, Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln und fördert die Herz- und Kreislauftätigkeit.

Wandern ist eher eine wohltuende Mischung aus Fitness- und Wellness- programm und verbindet die positiven Effekte für Körper, Geist und Seele. Das schafft keine andere Sportart. Kein Wunder also, dass auch immer mehr jüngere Menschen das Wandern als Sport für sich entdecken. Jeder dritte aktive Wanderer ist zwischen 20 und 40 Jahre alt. Selbst in der Medizin hat der Gehsport einen neuen Stellenwert erhalten. Denn mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass die schonende, aber konsequente Bewegung Beschwerden lindert und Krankheitsrisiken senkt... Fakt ist, dass Bewegungsarmut zu den größten Gesundheitsrisiken für Zivilisationskrankheiten zählt und Wandern zu den schonendsten Bewegungsformen gehört und schon wegen seiner Dauer diesen Krankheiten entgegenwirkt.

Wer sich bewegen möchte, sich jedoch für keine Sportart entscheiden kann, der sollte mit Wandern beginnen. **Am besten in der Gruppe. Außerdem sollte er sich vom Wandervirus seiner Freunde und Bekannten anstecken lassen.** Wanderer wissen das. Wer erst einmal dabei war, der macht meist schnell die Erfahrung, wie gut ihm das tut – psychisch und physisch - und er wird zum mehrfachen „Wieder-holungstäter“. Außerdem spricht noch ein Aspekt fürs Wandern: Immerhin ist das eine Sportart, die wir uns selbst beigebracht haben. Wir wollen von Geburt an aufrecht gehen. „Tempo machen“ zählt hier nicht. Was zählt, ist die Begegnung mit der Natur. Wandern schärft die Sinne, und man lernt wieder, wie die Natur schmeckt und riecht. Auch Goethe wusste: „Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören“. ***Quelle: fit! DAK Magazin***

Wer sich vom **Wandervirus** anstecken lassen möchte, kann gerne 1 Woche lang im schönen Wallis (Saas Grund) vom 25.6. – 2.7.2010 mitwandern. Die faszinierende Berglandschaft, der beginnende Bergsommer mit seiner Blütenpracht und eine fröhliche Wandergruppe werden jeden begeistern.

Weitere Informationen bei: Marlies Borcherding Tel: 0721-491130 ***Pit***

Herzsportgruppe Humboldtgymnasium

Die Aktivitäten der Herzsportgruppe Humboldtgymnasium endeten im Oktober 2009 mit einer Fahrt nach Edenkoben. Nach einem kleinen Fußmarsch durch die Weinberge der Pfalz kamen wir nach St. Martin. Dort gab es in einer typisch Pfälzer Gaststätte ein gutes Mittagsessen. Es wurden die üblichen Pfälzer Gerichte und guter Pfälzer Wein serviert.
Der Rückweg nach Edenkoben zum Bahnhof unterbrachen wir mit einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen. Als wir dann im Zug saßen, spürten wir an unseren Füssen den Weg durch die Weinberge.
Die Weihnachtsfeier 2009 fand, wie im letzten Jahr, im d´Badisch in Eggenstein statt. Alles lief zu unserer vollen Zufriedenheit ab.
Bei unserer Übungsleiterin Corinna und bei Herrn Dr. Blunck bedankten wir uns mit einer kleinen Aufmerksamkeit für das vergangene Jahr. Die Herzsportgruppe bedankte sich bei mir mit einem Fläschchen und ein Gutschein zum Essen für die Organisation unserer Aktivitäten im vergangenen Jahr.
Hier nochmals vielen Dank für den guten Tropfen. Das Essen hat uns gut geschmeckt.

Die erste Radtour im Jahre 2010 ging über unsere Lieblingstrecke durch den Hardtwald. In der Woche nach Ostern, am 7. April 2010 trafen wir uns, wie immer, am Humboldtgymnasium. Die Fahrt ging in einem großen Bogen durch den Hardtwald, ein Stück am Hirschgraben entlang, dann Richtung Karlsruhe in die Kirchfeldsiedlung.
In der Sportgaststätte des FC Fortuna nahmen wir am Mittagsbuffet teil. Das wird dort immer Mittwochs angeboten. Nach dem Mittagessen endete, nach einer kleinen Strecke die Fahrt im Cafe Kännle in Neureut. In einer lustigen Runde weckten wir alte Erinnerungen unsere jungen Jahren in den einschlägigen Kneipen Karlsruhes. Danach fuhr jeder nach Hause.
Am 24.4.2010 feierte unser Kamerad Fritz seinen 92 zigsten Geburtstag. Eine kleine Gruppe war zu einem Umtrunk eingeladen. An dieser Stelle nochmals alle guten Wünsche für die Zukunft, und noch viele Stunden in unserer Herzsportgruppe.

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

27.10.2009 - Ausflug nach St. Martin

erste Fahrradtour 2010

Herzsportgruppe Humboldgymnasium

Weihnachtsfeier 09

Freitag, den 27. November 2009

18.00 Uhr

Gasthaus d´Badisch in Eggenstein

Hauptstrasse 106

kleines Dankeschön an Corinna
für das vergangene Jahr

Fritz Schlee am 24.04.2010 / 92 Jahre
" Herzlichen Glückwunsch "

Neue Mitglieder vom 1.11.2009 - 1.5.2010

Herzlich willkommen in unserem Verein

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

BASKETBALL Martin **Krüger**

KINDER/JUGEND

Matthias **Bechberger**, Kathrin **Brunn**, Markus **Brunn**, Patrick **Brunn**, Dirk **Grittmann**, Lars **Grittmann**, Jacques **Gronert**, Johannes **Grözinger,** Eldar **Halilic**, Timo **Käshammer**, David **Kokott**, Julian **Kunz**, Julian **Luczak**, Nguyen Khai **Ly**, Daniel **Ma**, Luca **Malagutti**, Till **Peter**, Hannah **Reiter**, Kian **Salehfar,** Sarah **Sattarzadeh**, Stella **Schmidtler**, Anes **Sovsic**, Shareen **Tek**, Peter **Thöres**, Maurice **Ulrich**, Arne **Unger**, Maru **Weigele**, Yannick **Yeboua**

FREIZEITSPORT Karin **Gerbert**, Christian **Lehmann**

VOLLEYBALL Thomas **Alex**, Sebastian **Hubschneider**, Damaris **Reinhardt**, Peter **Reinhardt**

GESUNDHEITS-SPORT Hermann **Lugert**, Felicitas **Mordhorst**

Schon mal vormerken:
Am 19. September findet der 28. FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe statt und wir helfen wieder bei der Gepäckaufbewahrung - **s. Seite 6**

PASSIVE MITGLIEDSCHAFT

Wenn Sie nicht mehr aktives Mitglied sind, aber trotzdem unserem Verein verbunden bleiben wollen, gibt es bei uns die Möglichkeit der passiven Mitgliedschaft zu einem **Förderbeitrag von 12,-- Euro im Jahr.**
Eine schriftlicheMeldung an unsere Kassenwartin genügt.
Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe Tel 0721-705523
Sie erhalten weiterhin den RUNDBLICK und bleiben im Verteiler für schriftliche Informationen, Einladungen usw.

Mit der Kraft der Sonne Geld verdienen – dank Photovoltaik und der Unterstützung durch die Volksbank Karlsruhe. **Sonnige Aussichten: Mit Solarstrom und Vergütungsgarantie schützen Sie Ihre Finanzen und unser Klima.**
Prüfen Sie jetzt mit unserem exklusiven Analyseverfahren die Eignung Ihres Hausdaches für Solarstrom.

Wir machen den Weg frei.

VOLKSBANK
KARLSRUHE

Jubilare 2010

Herzlichen Glückwunsch

zum runden Geburtstag

50 Grimm, Sabine - ***Volleyball***
Maier, Uli - ***Basketball***
Redzovic, Vladimir - ***Basketball***

60 Bartz, Wolfgang - ***Volleyball***
Bender, Marianne - ***Freizeit***
Bohl, Susanna - ***Volleyball***
Löb, Kurt - ***Freizeit***
Maaß, Marta - ***Gesundheit***
Metz, Ursula - ***Gesundheit***
Rademacher, Gunter - ***Basketball***
Ristjouw, Robert - ***Basketball***
Schuler, Thomas - ***Basketball***
Vortisch, Edgar - ***Freizeit***

70 Acker, Diethelm - ***Freizeit***
[redacted]
Haag, Dieter - ***Freizeit***
Hehn, Barbara - ***Freizeit***
Jähnke, Norbert - ***Freizeit***
Schwenke, Rüdiger - ***Freizeit***
Schwenke, Ines - ***Freizeit***
Woehl, Hildrun - ***Freizeit***

80 Nagel, Helmut - ***Gesundheit***

90 Lumpp, Paula - ***Freizeit***
Schuler, Elfriede - ***Basketball***

zur langjährigen Vereinszugehörigkeit

25 Falkner, Angelika - ***Volleyball***
Nollert, Kurt - ***Volleyball***

30 Bartz, Wolfgang - ***Volleyball***
Schreiner, Klaus - ***Volleyball***

35 Bittighofer, Mila - ***Freizeit***
Doll, Ute - ***Freizeit***
Streit, Kurt - ***Freizeit***

40 Schübel, Klaus - ***Freizeit***

Bei der Mitgliederversammlung gratuliert Herbert Schuh Klaus Schreiner (li) und Wolfgang Bartz (re) zur 30jährigen Vereinszugehörigkeit

Wir wünschen allen ein gesundes, sportliches Jahr und bedanken uns für die langjährige Treue zum Verein

Möchten Mitglieder nicht geehrt, und/oder nicht im Rundblick erwähnt werden, oder ihre Daten überprüfen wollen, so bitten wir Sie, sich an die Geschäftsstelle zu wenden.

Trainingszeiten

aktuell unter www.sgek-karlsruhe.de

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

1. Herren
Thomas Schuler, Tel. 0721 705523, Mobil 0172 4612553
Di 20:30 - 22:00 Sporthalle Tennesseeallee 101,Khe-Nordstadt
Do 19:00 - 20:30 Sporthalle Tennesseeallee 101,Khe-Nordstadt

2. Herren
Harald Fiedler, Tel. 0721 7508 974
Di 19:00 - 20:30 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Karlsruhe-Nordstadt
Fr 20:30 - 22:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

Individual- und Wurftraining Herren
Mo 19:00 - 20:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

Oldies (Basketball für Ältere)
Mo 20:00 - 21:30 Kant-Gymnasium, Englerstraße , Khe-Innenstadt
(in Kooperation mit ESG Frankonia)
Fr 19:00 - 21:00 Emil-Arheit-Halle, Bruchwaldstraße 7, Khe-Grötzingen

B A S K E T B A L L

FREIZEITSPORT Abteilungsleiter: Jürgen Fischer, Tel. 0721 491311

Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele)
Susanne Friedel, Tel. 0721 752136
Mo 19:00 - 20:30 Turnhalle Schillerschule, Khe-Oststadt

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

Männer-Gymnastik und Spiele
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 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 , Khe-Nordstadt

Walking - Nordic Walking (auch für Anfänger)
Monika Möhrle, Tel. 0721 469703
Mi 10:00 - 11:00 Parkplatz Adenauerring / Eggensteiner Allee (b.Fitnesspfad)

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

KINDER-UNDJUGENDSPORT

Jugendwart: Patrick Lehmann
Tel. 0721 476 7650

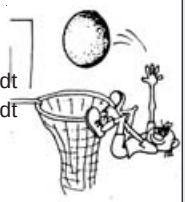
Kinder-Ballsport 4 - 9 Jahre: gemischt
Beate Tezky, Tel. 0721 94 69 239
Fr 17:30 - 19:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 Khe-Nordstadt

Eltern-Kind - Sport / Spiel / Spaß (2 - 4 Jahre)
Ruth Borcherding Tel 0721-9578883
Mi 16:30 - 17:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 ,Khe-Nordstadt

Basketball:

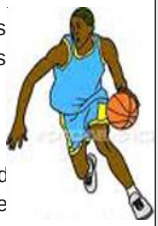
Bambini U10 gemischt
Albrecht Fitterer-Pfeifer, Tel. 0721 59 78 715, Johannes Göcke
Di 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

U 12 gemischt
Johannes Göcke, Tel. 0151 555 424 58, Matthias Trefzger
Mo 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Fr 14:15-15:30 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt



D-Jug. U 14 gemischt
Christopher Mackin, Tel. 0721 75 29 21
Mo 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Karlsruhe-Nordstadt
Do 17:30-19:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147Karlsruhe-Nordstadt

B/C-Jug. U 18/16 männlich
Sebastian Brandt, Tel. 0721 751551, Lukas Moll
Mo 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101 , Karlsruhe-Nords
Mi 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101 , Karlsruhe-Nords



U 20 männlich
Patrick Lehmann, Tel. 0721 476 7650
Mo 20:00-22:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Karlsruhe-Nord
Fr 17:30-19:00 Heinrich-Hübsch Schule (ob. H.) Fritz-Erler-Straße

C/B-Jug. U 17 weiblich *(ab nächster Saison U19)*
Johannes Göcke, Tel. 0151 555 424 58
Fr 19:00-20:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 Khe-Nordstadt

Herausgeber: Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
Redaktion und Gestaltung: Helga Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe
Tel. 0721-378804 / e mail Helga.Traub(at)gmx.net
Auflage: 500 - Juni 2010

Trainingszeiten aktuell unter www.sgek-karlsruhe.de

VOLLEYBALL

Abteilungsleiterin: Karin Grund, Tel. 0721 9379949

Er + Sie Freizeit 1
Eva-Maria Enderlein, Tel. 0721 888105
Di 18:00 - 19:30 Eichelgartenschule, Rosenweg 1, Karlsruhe-Rüppurr

Er + Sie Freizeit 2
Karin Grund, Tel. 0721 9379949, Manfred Tezky Tel. 0721 9469239
Di 20:30 - 22:00 Sporthalle Weinbrennerschule, Karlsruhe-S/Wstadt

BFS Mixedrunde / Jugend
Karl-Josef Sandmeier, Tel. 0721 491206
Di 19:00 - 22:00 Sporthalle Weinbrennerschule, Karlsruhe-S/Wstadt

Mixed 50+
Manfred Tetzky, Tel. 0721 946 9239
Di 20:30 - 22:00 Sporthalle Weinbrennerschule,Karlsruhe-S/Wstadt

Er + Sie Freizeit / Mixedrunde
Franz Falkner, Tel. 07244 93162
Fr 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen, Kirchstraße, Khe-Grötzingen

V O L L E Y B A L L

GESUNDHEITSSPORT

Abteilungsleiter: Rigobert Kolb, Tel. 0721 752 191+
Marlies Borcherding, Tel. 0721 491130

PITFIT - Fit und Gesund im Freien
Dr. Peter Reuß, Tel. 0721 684299
Mi 8:30 Sportgelände KTV / Linkenheimer Allee 8, Khe-Hardtwald

Herzsportgruppe Humboldt-Gymnasium
Corinna Helbig, Tel. 0721 955 3207, Dr. Blunck, Dr. Nitzsche
Mo 19:00 - 20:00 Humboldt-Gymnasium, Khe-N/Wstadt

Herzsportgruppe Draisschule
Corinna Helbig, Tel. 0721 955 3207, Dr. Uslu, Dr. Raetz
Di 18:00 - 19:00 Draisschule, Tristanstraße 1, Karlsruhe-Weststadt

Präventionsgruppe Humboldt-Gymnasium
Marlies Borcherding, Tel. 0721 491130
Mo 17:30 - 19:00 Humboldt-Gymnasium, Khe-N/Wstadt

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

G E S U N D H E I T S S P O R T

Adressfeld

Nelly's Futterkiste®

Immer in Ihrer Nähe!

Ihr Partner für Hunde-, Katzen-, Kleintier- und Vogelartikel sowie Pferdezusatzfutter!

Wir führen:
Tiernahrung (auch Spezialtierkost), Frischfleisch, Dosenfutter, Trockenfutter, Kauartikel, Pflegeartikel aller Art, Katzenstreu, Kratzbäume, Katzennetze, Spielzeug, Körbe, Kissen, Halsbänder, Leinen, Vogel- und Nagerkäfige, Weidezaunartikel, Pferdefutter mit Zubehör, etc.

Unsere Serviceleistungen:
Heimlieferservice, Anbringen von Balkonnetzen (Katzennetze), Vermittlung von Tierhaftpflicht- und Krankenversicherungen, Versandservice, Schermaschinen- und Transportboxenverleih, Inzahlungnahme von gebrauchten Kratzbäumen, etc.

Nelly's Nordstadt (mit 220 qm Kratzbaumstudio):
76149 KA-Nordstadt, New-York-Str. 3-7, Tel.: 07 21-7 33 34 Fax: -9 41 95 60
Mo - Do. 9:30 - 18:30 Uhr • **Fr** 9:30 - 19:30 Uhr • **Sa** 8:30 - 14:00 Uhr

Wir wissen, worauf Ihr Liebling scharf ist!

Nelly´s Futterkiste unterstützt unsere Basketballerinnen