SOMMER 2011

RUNDBLICK

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

Lässt Wünsche schneller wahr werden: der Sparkassen-Privatkredit.

- **Günstige Zinsen**
- **Flexible Laufzeiten**
- **Faire Beratung**

Machen Sie Ihren Wunsch zur Wirklichkeit. Der Sparkassen-Privatkredit ist die clevere Finanzierung für Möbel, Autos, Reisen und vieles mehr. Mit günstigen Zinsen, kleinen Raten und einer schnellen Bearbeitung gehen Ihre Träume leichter in Erfüllung. Fragen Sie jetzt nach dem aktuellen Zinsangebot in Ihrer Sparkasse. Es lohnt sich!

ServiceTelefon: 0721 146-0
www.sparkasse-karlsruhe-ettlingen.de

Sparkasse
Karlsruhe Ettlingen

INHALTSVERZEICHNIS

Der Vorstand berichtet		04 - 07
Sommerfeste		08 - 10
Kinder- und Jugendsport		11 - 19
	Kinderballsport Merkur-Halle	11
	Basketball U10	12
	Basketball U12	13
	Basketball U14	14
	Basketball U16	15
	Basketball U19 Damen	16
	Basketball U 20 Oberliga	18
Basketball	1. Herren - Verkorkste Landesligasaison	21
	Ü 50 - Jubiläum	22
	Ü 60 - Deutsche Meisterschaft 2011	25
Volleyball	Turnier mit Schönwettergarantie	28
	Mixed-Runde	30
	die 50iger + Aktionen	31
Freizeitsport	Er + Sie Gymnastik beim Wandern	34 -35
	Männer-Gymnastik u. Spiele -Bärenfest	36
	Männer-Gymn u. Spiele - Sportabzeichen	37
Gesundheitssport		38 - 49
	Herzsportgruppe Humboldtgymnasium	38
	Diamantene Hochzeit	40
	Präventionssportgruppe - Sternwarte	41
	PITFIT - Besonderheiten des Trainings i.Freien	42
	PITFIT - Winterfreizeit Obermaiselstein	43
	PITFIT - Alle Jahre wieder...	44
	PITFIT - Spargelkochkurs	45
	PITFIT - Wanderwoche im Wallis	46
	PITFIT - Sommerfest	47
	PITFIT - Dahner Felsenpfad	48
	PITFIT - Adventswanderung	49
Neue Mitglieder		50
Jubilare		51
Trainingszeiten		52

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

Rätsel-Auflösung aus dem letzten Heft und ein
neues Rätsel findet ihr **auf Seite 43**

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**

Geschäftsjahr 2010/2011

HerbertSchuh
1.Vorsitzender

Der erweiterte Vorstand traf sich seit der letzten Mitgliederversammlung am 31.3.2010 zu **sechs** Vorstandssitzungen bei guter Besetzung von durchschnittlich 10 von 14 Mitgliedern. Hauptarbeit war das routinemäßige Tagesgeschäft unseres Sportbetriebes.
Einzelne Vorstandsmitglieder vertraten den Verein bei Verbandstagen und Einladungen.

Die Mitgliederzahlen haben sich wenig geändert, 2010 = 470, 2011 = 468. Trotzdem erkennt man Veränderungen zwischen den Abteilungen: Freizeitsport schrumpft (ca. 30% in 10 Jahren), Kinder- und Jugendsport wird größer (ca. 40% in 10 Jahren) ***siehe Schaubilder auf Seite 6***

Schwerpunktthemen im vergangenen Vereinsjahr waren in Stichworten:

- Die Leitung der VS-Sitzungen rollierte unter den Vorsitzenden.
- Die erste Aktion Ernähren + Bewegen wurde mit dem Thema Spargel in der Stadthalle Ettlingen mit ca 18 Teilnehmern durchgeführt. (s. Bericht von Herbert Spandl auf Seite 45)
- Die neue Kindersportgruppe für 2-4 jährige hat in der Merkur-Akademie mit Ruth Borcherding begonnen, wurde gut angenommen und hat zeitweise über 25 Kinder.
- Der Vorstand hat sich beim Nordstadtfest im Herbst 2010 mit verschiedenen Aktionen an einem Stand präsentiert. ***(s.Bericht Seite 7)***
- Bei einer Bergwanderung der Gruppe PITFIT im letzten Jahr kam es zu einem unglücklichen Todesfall durch Steinschlag. Unsere Gäste-Sport-Versicherung hat Kosten für die Hinterbliebenen übernommen.
- Die Gepäckaufbewahrung beim Baden-Marathon im Sept.2010 wurde wieder von unserem Verein vorbereitet und durchgeführt. Über 45 Helfer waren bereit mitzumachen! Danke an alle freiwilligen Helfern, die diese Aktion des Vereines unterstützen.
- Die neue Vereinssoftware wurde von Kurt Lehmann auf der neuen Hardware installiert und die Kassenwartin eingewiesen.
- Pit Reuß hat sein neues Buch „Fitnesstraining für Senioren 60+ “ herausgebracht.
- Marlies Borcherding hat jetzt die Abteilung Gesundheitssport an Rigobert Kolb übergeben.

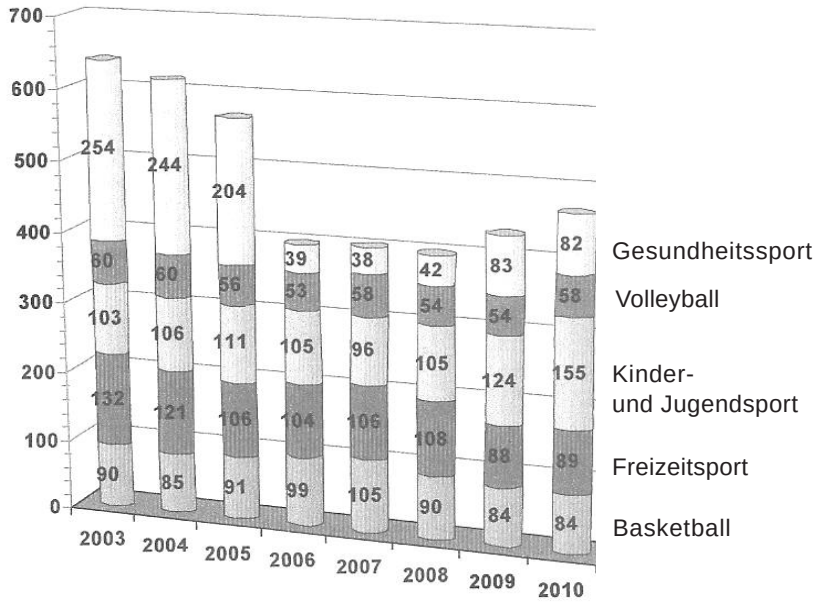
- Seit Dezember 2010 bestehen größere Probleme die Herzgruppe in der Draisschule weiterzuführen, da zwei der drei begleitenden Ärzte abgesprungen sind (***s. Bericht von Rigobert Kolb auf Seite 38).***

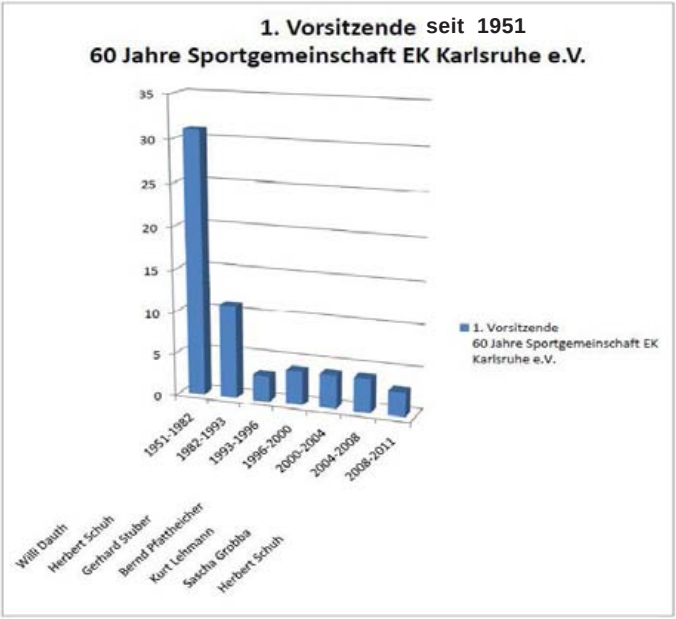
- Aus Anlass des 60jährigen Bestehens unserer Sportgeimschaft und dem 80. Geburtstag unseres Ehrenvorsitzenden Willi Dauth entstand eine **Chronik** des Vereins in Bildern, die in Zukunft ergänzt, verbessert und weiterentwickelt werden kann. Das erste Exemplar bekam Willi Dauth von Kurt Lehmann und mir an seinem Geburtstag in Grötzingen überreicht. Das zweite Exemplar überreichten Helga Traub und ich im Februar an Marlies Borcherding, anlässlich ihres runden Geburtstages ***(s. rechts).*** Das dritte und vorerst letzte Exemplar verbleibt beim Vorstand, kann aber gerne bei mir eingesehen werden.

- Unser jährlicher Mitstreiter-Treff fand dieses mal am 19. Februar 2011 mit einem Besuch eines Basketballspieles der BG Karlsruhe in der Europahalle und anschließendem gemütlichen Ausklang beim Flammkuchen essen im Clubhaus des KETV statt.

Herbert Schuh - 1. Vorsitzender

Statistik zur Mitglieder - Entwicklung





Beim Nordstadttag vor Ort

Unsere Sportgemeinschaft hat am 4. Juli 2010 beim Nordstadttag ihre in der Nordstadt ausgeübten Sportarten präsentiert. Zur Eröffnung waren der 1. Vorsitzende Herbert Schuh, der 2. Vorsitzende Wolf-Dieter Häß und der Geschäftsführer Thomas Schuler als Ansprechpartner am Stand.

Da unsere Sportgemeinschaft in der Maryland-Sporthalle fast mit allen Basketballern trainiert, von den Minis bis zur 1. Mannschaft, war Basketball auch das erste Thema an diesem Sonntag. Zwei Spieler der Bundesliga-Mannschaft der BG Karlsruhe waren eingeladen und spielten mit Jugendlichen aus der Nordstadt auf dem Basketballfeld. Wurden mehrere Korbtreffer erreicht, gewann jeder Jugendliche eine Eintrittskarte zum nächsten Heimspiel der BG.

Zwischen 14:30-16:30 Uhr war die Übungsleiterin Beate Tezky Ansprechpartnerin für den Bereich Kinder-Ballsport in der Merkurhalle für Kinder von 4-9 Jahren und der neuen Eltern-Kind Gruppe für 2-4 Jährige.

Von 16-18 Uhr konnte mit Aktiven der Badminton-Freizeitgruppe und dem Übungsleiter Roland Zöller vor dem Stand Badminton gespielt werden. So konnte man die Spielstärke der Freizeitgruppe in der Merkurhalle gleich mal ausprobieren.

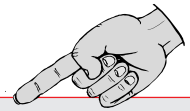
Herbert Schuh

* R A D S P U R E N * Sonntag, 20. Juni 2010

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

... N A C H S P U R E N

Von unserer Homepage **www.sgek-karlsruhe.de** könnt ihr euch die Tour runterladen und nochmal nachfahren. Viel Spaß!



Poloshirts und T-Shirts mit EK-Emblem
können über die Übungsleiter oder direkt bei der Geschäftsstelle Tel 705523 bestellt werden. Bitte Größe angeben S - XXL.

Poloshirt
in rot
15 Euro

T-Shirt
in weiß
10 Euro

funktionell und atmungsaktiv in hoher Qualität

SOMMERFEST

Samstag, 28. Mai 2011

Das diesjährige Sommerfest fand bei wunderschönem Frühlingswetter auf dem Wolfgang-Bürger-Gorodki-Platz beim Sportzentrum Südwest-Hardeck-Oberreut statt.
Die anfänglichen Scherben brachten Glück. Das Wetter hielt und es kamen im Laufe des Nachmittages ca. 40 Vereinsmitglieder z.T. mit Familie,

viel Jugend und Neugierige um die russische Sportart Gorodki und andere „Hölzchen-Wurf-Spiele“ zu spielen, die Segways auszuprobieren (Dank an Michael und seine reizende Helferin) und mit Tommys diversen Fahrgeräten rumzufahren, oder auch, um einfach nur zu plaudern, Kaffee und Kuchen, Steaks und Würstchen und diverse Getränke zu genießen.

Jürgen war nicht vom Grill wegzudenken und Evelyn und Roswitha hielten die Stellung hinterm Verkaufstisch. Danke an alle Mithelfer und Kuchenspender.
Es war ein bewegungsreicher, gemütlicher Nachmittag bei dem Jung und Alt auf ihre Kosten kamen und viel Spaß hatten.

Zum Schluss wurde sogar ein kleines Gorodki-Turnier ausgetragen. Die drei Besten freuten sich über Anerkennung und Medaillen . Danke auch an die Profi-Gorodki-Spieler die uns das Spiel näher brachten. Am nächsten Tag werden einige ***(nicht nur ich)*** die bisher vernachlässigten Muskeln gespürt haben. ***Helga***

Kinderballsport Merkur-Halle *Freitags 17.30 Uhr – 19.00 Uhr*

Das Sommerhalbjahr hat begonnen und wir nutzten schon öfters das herrliche Wetter, um gegen Ende der Sportstunde draußen auf dem Sportplatz Fußball zu spielen. Das macht den Kindern viel Spaß und bei Bewegung auch noch frische Luft zu tanken, kann ja nicht verkehrt sein.
Vorher verbringen wir die Zeit in der Sporthalle mit Aufwärmspielen, Laufen,

Ballübungen, verschiedenen Ballspielen, Klettern, Trampolin springen usw. Meistens kommen wir ganz schön ins Schwitzen, aber Trinkpausen zwischendurch geben gleich wieder Energie.

„Fußball, Fußball!!“, rufen die Kinder immer wieder mal zwischendurch zumeist laut und deutlich und so endet auch (fast) jede Ballsportstunde mit einem kleinen Match. Zusammenspiel, Rücksichtnahme, faires Verhalten und auch mal Verlieren können, sind hier neben der reinen sportlichen Seite wichtige positive Nebeneffekte.

Immer wieder „neue“ Kinder stoßen zu unserer Gruppe, die sich eingliedern

und zurecht finden müssen. Andere, ältere Kinder suchen sich neue sportliche Herausforderungen, was auch gut und richtig ist. So wünsche ich allen Kindern immer viel Spaß an Sport und Spiel !

Beate Tezky

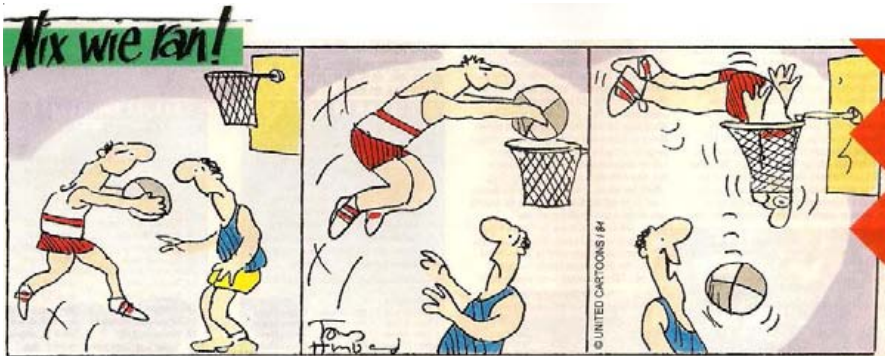
Basketball - U10

Vor allem spielerisch versuchen wir in der U10-Basketballgruppe mit dem Ball umzugehen, aber doch mit dem Ziel, dass diejenigen, die meist am Ende der 4. Klasse uns in Richtung U12 verlassen, sich einigermaßen sicher den Ball zuspielen können, ohne Ballverlust vom einen Ende der Halle zum anderen dribbeln und die Grundlagen des Korblegen verstanden haben.
In dieser Saison hatten wir einige Kinder in der Gruppe, die schon recht lange dabei sind, da war es nicht immer leicht sowohl den „alten Hasen“ gerecht zu werden als auch all den Kindern, die übers Jahr verteilt neu zu unserer Gruppe hinzustießen.

Da wir Anfang des Jahres nur eine recht kleine Gruppe hatten, verzichteten wir auf eine Hälfte der Halle, aber inzwischen wird es manchmal mit fast 20 Kindern in der Halle doch recht eng. Da war es hilfreich, dass Gabi Binder Anfang dieses Jahres als Mutter eingesprungen ist, um mich als Trainer zu unterstützen.
Es ist eine schöne Erfahrung, wie viele Kinder sich für Basketball begeistern lassen. Für die U10 gibt es noch keine regelmäßigen Wettkämpfe. Um den Kindern trotzdem die Erfahrung zu ermöglichen auch mal mit Trikot und Schiedsrichter gegen Kinder aus anderen Vereinen zu spielen und ihre Kräfte zu messen, habe wir vor drei Jahren regelmäßige Turniere in Karlsruhe eingeführt. Voller Stolz erreichten unsere Kids bei den beiden Turnieren im Januar in der Nordstadt und im Mai in Ettlingen jeweils den 2. Platz.
Im Sommer wird eine recht starke Truppe zu den U12 wechseln und wir haben sicher viel Platz für neue Kinder. ***Albrecht Fitterer-Pfeiffer***

Basketball - U12

Von Anfang an hatten wir ein sehr starkes, ausgeglichenes Team in der U12. Einige Spieler gingen sogar schon in ihre dritte Saison. Mit der guten und tiefen Mannschaft konnten wir von Anfang an unsere Stärken ausspielen und einige Spiele sehr deutlich gewinnen. So konnten wir uns auch ohne Probleme nach dem ersten Team des SSC für die Bezirksliga qualifizieren.
Leider begann auch in dieser Zeit eine Durststrecke, die nicht zu letzt auch daher kam, dass zwei unserer besten Spieler mehr oder weniger von einem Tag auf den anderen nicht mehr zur Verfügung standen. Dies wäre noch relativ gut zu verkraften gewesen, hätte seit dem nicht (gefühlt) jeder Spieler, bei mindestens zwei Spielen aufgrund einer Grippe oder Verletzung, aussetzen müssen. Trotzdem blieb die Erwartungshaltung hoch. Die freigewordenen Minuten nutzten nun vor allem die jüngeren Spieler und lieferten oftmals richtig gute Spiele ab. Vor allem in den ersten Halbzeiten spielte das Team eine hartnäckige Verteidigung und lies den Ball gut laufen, sodass leichte Körbe erzielt werden konnten. Die so herausgespielten Führungen schmolzen jedoch regelmäßig in der zweiten Halbzeit und häufig wurden Spiele, in denen man hätte gewinnen müssen, noch knapp verloren. Dies lag daran, dass die Meisten, aufgrund der dezimierten Anzahl von Mitspielern, alle drei erlaubten Viertel durchspielen mussten. Unter diesen Umständen ist ein siebter Platz in der Bezirksliga durchaus in Ordnung. Bleiben alle Spieler, die nächstes Jahr noch U12 spielen dürfen dem Verein erhalten, stehen die Chancen für nächste Saison wieder gut – vielleicht kann man dann sogar noch ein paar Plätze in der Tabelle nach oben klettern.
Abschließend wollen wir uns für das großartige Engagement der Eltern bedanken, die das Team immer lautstark anfeuerten – egal ob zu Hause oder Auswärts. Auch nicht zu vergessen ist der selbst organisierte Kuchenverkauf. ***Lars und Mathias***



Basketball - U14

Ein fast gelungener Abschluss der diesjährigen U 14 von Trainer Johannes :) (zweiter in der Kreisliga).
Nachdem Gaggenau und der TSV Ettlingen noch zu stark für uns waren, blieben wir in der Vorrunde als dritter übrig, so dass wir in der zweiten Hälfte des Jahres in der Kreisliga um den Meister spielten. Leider verloren wir 2 mal gegen den SSC Karlsruhe und wurden am Schluss zweiter. Dafür besiegten wir die BG Karlsruhe (PSK) nach einer „kleinen“ Stärkung im Bowling-Center und im Vereinsheim. Schon am Anfang der Saison sind viele neue Spieler aus der U12 hochgerutscht. Leider hat uns unser Trainer Patrick verlassen :(
Trotz der nicht ganz so erfolgreichen Saison hat es uns jedoch sehr viel Spaß gemacht mit dem Team zu spielen.

Wir wollen uns auch noch bei den wenigen aber zuverlässigen Eltern und Geschwistern bedanken, die bei so gut wie allen Spielen dabei waren. Auch nächste Saison soll das so bleiben, denn es wäre schön, wenn uns evlt. noch ein paar mehr Eltern anfeuern könnten. Wir würden uns auf neue Gesichter sehr freuen. Schaut einfach mal vorbei (montags 17:30 - 19:00 in der Sporthalle an der Tennseeallee und donnerstags auch um 17:30 - 19:00 in der Merkur Akademie).
Nächste Saison wollen wir dann mit unserem eingespielten Team (inkl. der „neuen“ Spieler) in die Bezirksliga aufsteigen. Wir freuen uns auf eine weitere erfolgreiche und humorvolle Saison. ***Laura und Zoe***

Basketball - U16 Saisonfazit

Dieses Jahr gab es erstmals wieder eine U16 Mannschaft beim SG EK Karlsruhe, nachdem letztes Jahr wegen mangelnder Spieleranzahl keine zustande kam. Der bunte Haufen bestehend aus wenigen Spielern vom älteren Jahrgang, den nachgerückten U14ern und einigen Neuzugängen dürfte sich auch gleich in der Bezirksliga behaupten.
Zu Beginn der Saison lief es recht gut und wir erarbeiteten uns einen Platz unter den ersten 4 von 12 Teams. Doch mit dem Abgang eines punktestarken Spielers (Andre Briviba) und unseres ''3-Point Shooters'' Anes Sovic, der zurück in die USA reiste, brach das Team leider in sich zusammen. Grund dafür war die starke Abhängigkeit des Teams von den 2 Topscorern Andre Briviba und Matthias Bechberger, die im Schnitt um die 30-40 Punkte pro Spiel machten. Jedoch waren nicht nur die Abgänge einiger Spieler an der Misere schuld, sondern auch unsere schwache Verteidigung, mangelhaftes Reboundverhalten und chaotisches Teamplay. So ging es rapide abwärts und man konnte sich leider nur den 9. Platz sichern. Jedoch muss man sagen, dass in den letzten Spielen das Team mehr und mehr am Spiel teilnahm und sich jene häufige Fehler um einiges weniger abspielten. Zum kleinen Aufschwung trug auch der neue Co-Trainer Niko Kiefer bei, der dem Kader neue Motivation mitbrachte.
Letztendlich kann man auf eine Saison mit viel Spaß und Spannung zurückschauen und dabei auch die etwas schwachen Spiele übersehen. Denn die großen Trainingsbegeisterung lässt jetzt schon auf eine nächste erfolgreiche und spaßige Spielzeit hoffen.

Eurer Trainergespann Chris & Niko

Quelle: http://basketball-bund.net

Tabelle - U16m - Bezirksliga Nord (U16 SchwarzwaldOberrhein; Liganr.: 720520)

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	TSV Berghausen	22	21/1	43	1872 : 800	1072
2	TS Durlach	22	19/3	41	1791 : 1042	749
3	SSC Karlsruhe II	22	18/4	40	1738 : 1169	569
4	TV Bretten	22	16/6	38	1710 : 1297	413
5	Grüner Stern Keltern	22	14/8	36	1575 : 1476	99
6	TSV Ettlingen	22	9/13	31	1317 : 1309	8
7	BSG Nordschwarzwald	22	9/13	30	1246 : 1361	-115
8	Post Südstadt Karlsruhe II	22	8/14	30	1176 : 1389	-213
9	SG Eichenkreuz Karlsruhe	22	8/14	29	1252 : 1299	-47
10	Post SG Pforzheim	22	7/15	29	1139 : 1406	-267
11	TV Rastatt-Rheinau	22	2/20	24	731 : 1960	-1229
12	Post SG Pforzheim II	22	1/21	23	725 : 1764	-1039

Basketball - U 19 Damen

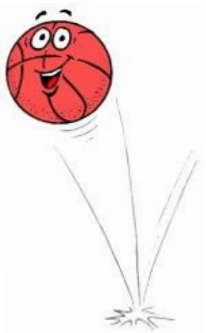
Surprise surprise

Zum Auftakt unserer zweiten Saison starteten wir gleich mit einem klaren Sieg durch. Dieser Erfolg zeigte uns, dass sich das wöchentliche Training rentiert hatte.

Auch wenn die nächsten Spiele nicht so erfolgreich ausgingen wie erhofft, gaben wir unseren Siegeswillen nicht auf und zeigten im letzten Spiel der Saison nochmal unser Können. In einem packenden Match gegen den TV Rastatt, ging das Spiel bis in die zweite Verlängerung und wir konnten es in den letzten 30 Sekunden durch eine super Defense (unsererseits) mit einem 46:42 für uns entscheiden.

Wieder einmal danken wir unserem Coach Jo, der uns trotz unserer KLEINEN Zickereien immer noch mit so viel Freude und Enthusiasmus wie am ersten Tag trainiert.

Patricia und Sina



KOSTENLOSE KUNDENPARKPLÄTZE
+++ RIESENAUSWAHL AUS 450M² +++ VIELE TOP ANGEBOTE +++
NOTEBOOKCENTER KARLSRUHE
+++ DIE GRÖßTE NOTEBOOK AUSWAHL DER REGION +++
TOP SERVICE
RIESEN AUSWAHL
GUTSCHEIN
AUF ALLE ARTIKEL UNSERES SORTIMENTS AB € 50,- WARENWERT
€ 5,-
GÜLTIG BIS 30.08.2011
GW4
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10 - 13 Uhr
Mo-Fr 14 - 19 Uhr
Sa 10 - 16 Uhr
0721-933 300
FACHWERKSTATT
FÜR NOTEBOOKS UND PC-SYSTEME
SONY ASUS HEWLETT PACKARD lenovo SAMSUNG TOSHIBA
+++ Durmersheimer Str.159 +++ KA-Grünwinkel +++ www.net-factory.de +++

Basketball - U 20 Oberliga
spielt um die Baden-Württembergische Meisterschaft

Die männliche U20 spielte auch in diesem Jahr eine außerordentlich erfolgreiche Saison und konnte sich nach einer souveränen „Gruppenphase“ als Tabellenerster der Jugendoberliga Baden für die Baden-Württembergischen Meisterschaften qualifizieren.

Mit dem USC Heidelberg, dem ESV Stuttgart und dem Vorjahressieger aus Konstanz waren hochkarätige Mannschaften zu Gast in der heimischen Nordstadt.

Die Vorzeichen waren jedoch nicht sehr günstig: aufgrund der Abiturprüfungen und der beruflichen Abwesenheit einiger Spieler konnte selten vollzählig trainiert werden, außerdem musste noch Centerspieler Nikolas Kiefer, ein Garant für Stabilität

und einfache Punkte unter den Brettern, wegen einer Studienfahrt absagen. Dieses Handicap konnte das Team von Coach Patrick Lehmann am Samstag leider nicht kompensieren.

Das Halbfinale gegen der TV Konstanz begann trotz der frühen Ansprung-Zeit um 9.30 Uhr mit einem intensiv geführten Spiel. Während die Konstanzer es immer wieder verstanden mit ihrer aggressiven Verteidigung und zielstrebigem Teambasketball die Gastgeber zu verunsichern, versuchten diese ihrerseits mit großem Einsatz und individuellen Aktionen den Anschluss zu halten. Nikolas Kiefer wurde an allen Ecken vermisst, zumal der entfesselnd aufspielende Lars Neumann schnell foulbelastet war und somit lange auf der Bank ausharren musste. Demzufolge ging man mit einem 24 : 34 in die Halbzeitpause. Im dritten Viertel konnte man dann noch mal zeigen, was die SG EK – Youngsters in dieser Saison ausmachte:

schnelles und intensives Mannschaftsspiel in Defense und Offense verringerten den Abstand bis auf 6 Punkte. Die zahlreichen Zuschauer auf der Tribüne sorgten für die nötige Unterstützung und man spürte, dass das Spiel auf der „Kippe“ stand. Leider sorgten individuelle Fehler und die stabil und mit einer tiefen Bank besetzten Konstanzer für ein rasches Ende dieser Phase. Letztlich musste man das Spiel verdient, vielleicht etwas zu hoch, mit 50: 77 verloren geben.

Im Spiel um den 3.Platz traf die SG EK auf den USC Heidelberg, den man bereits in der Runde zweimal deutlich besiegen konnte. Doch irgendwie kam der EK-Express nicht mehr ins rollen. Zu viele einfache Fehler, eine mangelnde Rebound – und Verteidigungsarbeit und Wurfpech im Abschluss brachten das U20-Team in die Situation in die „Crunch-Time“ gegen die Neckarstädter gehen zu müssen. Beim Spielstand von 75:77 hatte Kapitän David Feuchter nochmals die Möglichkeit mit einem freien Dreier das Spiel zu entscheiden. Leider verfehlte dieser knapp und im Gegenzug versenkte der USC die nach einem Foul gegebenen Freiwürfe zum Endstand zum 75: 79.

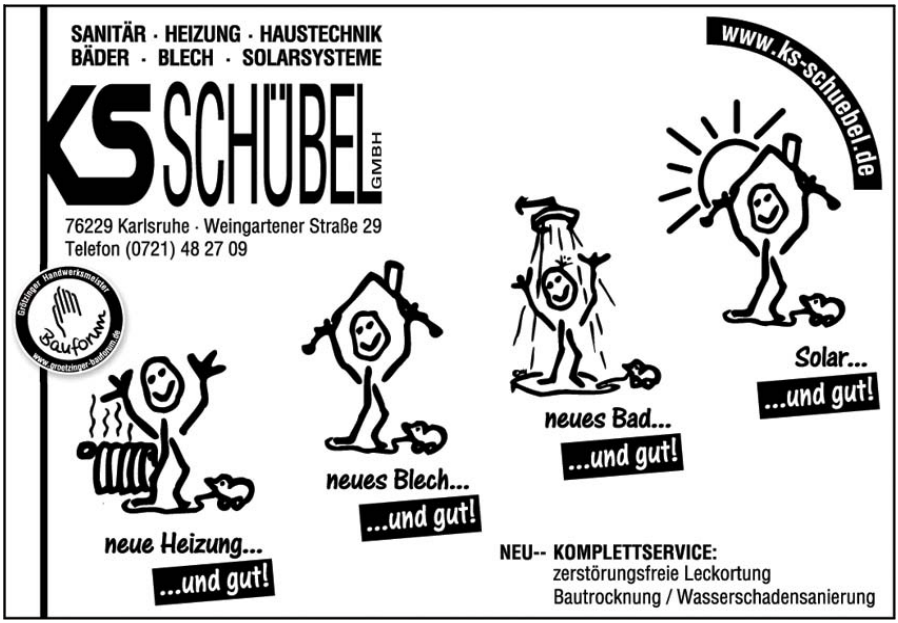
Insgesamt kann jedoch alleine das Erreichen der Meisterschaften als Erfolg für die U20 der SG EK gewertet werden. Zeigt es doch die stetige Entwicklung der Mannschaft auf, die nach zweimaligem Gewinn der Bezirksmeisterschaften in der U16 und U18, dem dritten Platz in der U18 Jugend-Oberliga und dem zweimaligen Gewinn der U20-Jugendoberliga auf einem guten Weg ist in Zukunft auch im Seniorenbereich für Furore zu sorgen. ***Patrick Lehmann***

2. Herren - Tabelle

Quelle: http://basketball-bund.net

Tabelle - Kreisliga A Nord Herren (Senioren SchwarzwaldOberrhein; Liganr.: 72601)

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	BSG Nordschwarzwald	18	16/2	34	1342 : 1091	251
2	SSV Ettlingen	18	15/3	33	1408 : 1320	88
3	TV Bretten	18	12/6	30	1384 : 1238	146
4	BV Linkenheim-Hochstetten II	18	10/8	28	1389 : 1411	-22
5	SG Eichenkreuz Karlsruhe II	18	8/10	26	1218 : 1149	69
6	TB Königsbach	18	8/10	26	1227 : 1280	-53
7	TSV Graben	18	7/11	25	1279 : 1261	18
8	TS Durlach II	18	6/12	23	1169 : 1342	-173
9	TSV Berghausen III	18	4/14	22	1221 : 1353	-132
10	TSG Bruchsal	18	4/14	22	1164 : 1356	-192



1. Herren - Verkorkste Landesligasaison auf Platz 3 beendet und das Pokalfinale erreicht

In der zu Ende gegangenen Saison sollten sieben Jugend-Spieler den Stamm der 1. Mannschaft bilden. Aus dem sich dadurch zur Verfügung stehenden starken 15er-Kader haben sich leider frühzeitig einige Spieler aus verschiedenen Gründen verabschiedet.
Zusätzlich kamen Überkreuzungen mit der U20-Oberliga und Abi-Belastungen, weshalb die U20-Spieler im Schnitt nur bei knapp mehr als der Hälfte der Spiele dabei waren. Auch von den anderen Spielern war keiner bei allen Spielen dabei.

Einige Spieler kamen nur unregelmäßig ins Training oder waren verletzt bzw. aus beruflichen oder schulischen Gründen verhindert, so dass ein Teamtraining mit 10 Spielern nur sehr selten möglich war. Deshalb konnte keine Entwicklung des Teams stattfinden, so dass gegen den späteren Aufsteiger Keltern beide Spiele verloren gingen und durch die fehlende Konstanz gab es unnötige Niederlagen gegen Teams aus der unteren Tabellenhälfte. Damit wurde die Chance auf den ersten Platz verschenkt.

Trotz dieser widrigen Umstände belegte die Mannschaft den dritten Platz in der Abschlußtabelle der Landesliga.
Einen versöhnlichen Abschluss gab es mit dem Erreichen des Pokalendspieles (nach Redaktionsschluss) wodurch die Chance besteht, den Bezirkspokal zum dritten Mal in Folge zu gewinnen.

Quelle: http://basketball-bund.net

Tabelle - Landesliga Herren (Senioren SchwarzwaldOberrhein; Liganr.: 72100)

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	Grüner Stern Keltern	20	17/3	37	1663 : 1424	239
2	Post Südstadt Karlsruhe II	20	14/6	34	1592 : 1418	174
3	SG EK Karlsruhe	20	13/7	33	1484 : 1429	55
4	Karlsruher TV	20	11/9	31	1513 : 1440	73
5	TB Emmendingen	20	11/9	31	1531 : 1437	94
6	TSV Berghausen II	20	9/11	29	1439 : 1475	-36
7	USC Freiburg III	20	9/11	29	1463 : 1480	-17
8	TV Staufen	20	9/11	29	1456 : 1574	-118
9	TV Freiburg-Herdern	20	7/13	27	1600 : 1652	-52
10	BV Linkenheim-Hochstetten	20	6/14	26	1435 : 1528	-93
11	TV Wehr	20	4/16	24	1422 : 1741	-319

In der Ende September beginnenden neuen Saison werden wir wieder eine schlagkräftige Mannschaft haben, so dass wir das Ziel, in die Oberliga aufzusteigen, weiter verfolgen werden. ***Tommy Schuler***

Jubiläum der Ü 50 Basketballer

Seit nunmehr 10 Jahren nehmen wir an den Bundesbestenspielen teil. Im Jahr 2001 waren wir in Berlin und 02 in Dortmund jeweils noch im Vorturnier gescheitert. Danach folgten Endturnierteilnahmen in Dortmund, München, Stuttgart, Gießen, Berlin, Bamberg – hier erreichten wir unser bisher bestes Ergebnis mit dem 6. Platz unter 13 Teams – und Magdeburg, nicht zu vergessen 2008, als wir der Ausrichter des Endturniers waren.
Dieses Jahr fand das Bundesturnier in Saarlouis statt und wurde vom DJK Saarlouis/ Roden veranstaltet. Seit diesem Jahr wird das Turnier mit Zustimmung des DBB offiziell als Deutsche Meisterschaft bezeichnet. Teilgenommen haben folgende Teams:

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
TV Langen	DBV Charlottenburg	Oldenburger TB	SG Suchsdorf-Kronshagen
SG EK Karlsruhe	Febro Magdeburg	SGBC Darmstadt	TS Jahn München
SGDJK Saarlouis	Spvgg Feuerbach	SGSV Möhringen	Bad Dürkheim

Wir reisten am Samstag Morgen mit dem Auto an und mussten im ersten Spiel gegen den Vorjahressieger TV Langen antreten. Eigentlich hatten wir uns da nicht viele Chancen ausgerechnet und die Jungs aus Langen, in der Nähe von Frankfurt, hatten wohl die Partie etwas zu locker angegangen. In der elften Minute lautete das Ergebnis 11:10 für uns und unser coach Michael gab die Devise aus, dass wir unsere Chance ergreifen sollten und vielleicht doch eine Überraschung schaffen könnten. Aber es kam anders. In den nächsten 4 Minuten starteten die Langener einen Lauf, dem wir gerade mal noch zwei erfolgreiche Korbwürfe entgegen setzen konnten. Bei 24:15 Punkten wechselten wir die Seiten und auch in den nachfolgenden 15 Minuten waren wir nicht in der Lage nochmals dagegen zu halten. Das Spiel ging deutlich mit 56:29 verloren.

In der zweiten Begegnung konnten wir das Ganze dann merklich positiver gestalten. Gegen den Gastgeber aus Saarlouis kamen wir recht gut ins Spiel und führten nach acht Minuten mit 11:4 Punkten. Aber auch hier sorgte ein zwischenzeitlicher Einbruch dafür, dass unser Gegner bis zur Halbzeitpause wieder heran kam und den Ausgleich mit 18:18 Punkten schaffte. Nach Wiederanpfiff wechselte mehrfach die Führung bis wir uns nach der Minute 12 durch einen Zwischenspurt auf 37:33 Punkte absetzen konnten. In den letzten zwei Minuten ließen wir durch eine konzentrierte Abwehr nur noch einen gegnerischen Korberfolg zu und gewannen die Partie verdient mit 41:35 Punkten.
Nach den Vorrundenspielen belegten wir somit in unserer Gruppe A den zweiten Platz und mussten das Überkreuzspiel gegen den Ersten der Gruppe B den DBV Charlottenburg bestreiten. Die Berliner hatten uns wohl in unserem Vorrundenspiel gegen Langen beobachtet und gingen vom Hochwurf an die Geschichte mit voller Entschlossenheit an. Wir erwischten einen rabenschwarzen Start und lagen nach 7

Minuten schon mit 12:3 Punkten im Hintertreffen. Bis zur Halbzeit sah das dann noch schlechter aus für uns und wir wechselten bei einem Stand von 20:5 Punkten die Seiten. In der zweiten Hälfte gelang es uns besser unser Spiel aufzuziehen und die Berliner nahmen wohl auch etwas Dampf aus der Partie, sodass wir die zweite Hälfte zwar für uns entscheiden, den Rückstand jedoch nicht mehr aufholen konnten. Beim Schlusspfiff lautete das Ergebnis 31:19 für die Jungs aus Berlin.

Am Abend bezogen wir unsere Zimmer im Bahnhof-Hotel und nach einer kurzen Ruhepause machten wir uns auf den Weg ins Cafe Stormwind, wo der Spielertreff stattfand. Es gab ein Buffet mit Spezialitäten aus dem Saarland. Das waren unter anderem angebratene Lyoner, Merguez, Schwenksteaks, Sauerkraut, Knödel und Bratkartoffel. Zum Nachtisch wurde Mousse braun und weiß sowie frisches Obst serviert. Die Kneipe feierte gleichzeitig ihr 10-jähriges Bestehen und als Geburtstagsangebot kostete ein Glas 0,3 l Bier nur 1,- Euro, wodurch wir keinen Durst leiden mussten.

Am Sonntag war unser erstes Spiel für 10 Uhr angesetzt, sodass wir unser Frühstück ein Stück weit genießen konnten. Im zweiten Überkreuzspiel mussten wir gegen die TS München antreten. Der Rest ist schnell erzählt. Wir verschliefen den Start völlig und rannten bis zum Schluss einem Rückstand hinterher. Die Partie ging mit 16:31 Punkten an die Münchner.
Durch diese Niederlage war klar, dass wir um den Platz 7 spielen würden. In der anderen Überkreuzpartie standen sich zwei Teams aus Schwaben gegenüber. Die SG Möhringen/Tübingen konnte sich dabei mit 31:22 Punkten gegenüber dem Team der Spvgg Feuerbach durchsetzen. Wir kamen gegen die Jungs aus Feuerbach von Beginn an gut ins Spiel und konnten die Partie am Ende mit 26:23 Punkten für uns entscheiden, was in der Abschlusstabelle den 7ten Platz bedeutete und dadurch, dass wir das einzigste Team aus Baden waren können wir uns inoffiziell als „Badischer Meister“ titulieren.

Nach ausgiebigem Duschen und Pflege der müden Glieder fuhr ein Teil von uns schon nach Hause. Der harte Kern sah sich noch das Endspiel DBV Charlottenburg gegen TV Langen an, das die Berliner nach einem teilweise recht spannenden Spiel für sich entscheiden konnten. Wir konnten mit unserem Platz 7 zufrieden sein, hatten wir doch in der Vorrunde und im Überkreuzspiel gegen den späteren Meister und Vizemeister antreten müssen.
Es hat wieder Spaß gemacht dabei zu sein. Ein besonderer Dank gilt den Fahrern Aki, Uli, Michael und Teo, den Trainern Michael und Marius und Albrecht, der den Weg für einen Tag auf sich genommen hat um uns am Samstag zu unterstützen.

Fazit der sportlichen Reise: ***Saarlouis war ein schönes Turnier, keiner hat sich ernsthaft verletzt und wir schauen voraus auf 2012 in Kiel !!***

Das SGEKKA-Team 2011 in Saarlouis

hvlnr: Walter Kärcher (5), Rainer Hartmann (12),
Joachim Mayer (10), Uli Mayer (11), Hans Peter Kloske (13), Teo Valek (8), Michael Bucher (coach),
vvlnr:Viktor Kisser (15), Reinhard Pfann (6), Thomas Schuler (9), Hans Schmidt (4), Marius Machowsky (coach), Albrecht Fitterer-Pfeiffer (14) fehlt

das „symBadische-Trainerduo“

Basketball - Ü 60 - SGEKKA - Basketballer bestreiten Deutsche Meisterschaft 2011

Die Spieler der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe nahmen dieses Jahr zum ersten Mal an den Deutschen Basketball Meisterschaften der Altersklasse AK VI teil. Spielberechtigt sind dabei Spieler die 60 Jahre und älter sind. Das Turnier wird offiziell vom Deutschen Basketball Bund veranstaltet und Ausrichter war in diesem Jahr der VfB 1900 Gießen. Teilgenommen haben die Mannschaften Oldenburger TB, USC Heidelberg, SG Berlin, BC Darmstadt, MTV Wolfenbüttel und der VfB 1900 Gießen. Zum ersten Mal dabei waren die Teams München Basket, BG 74 Göttingen und die SGEK Karlsruhe. Auf den Mannschaftsmeldebogen waren so bekannte Namen wie Didi Keller, Volkmar Gaber, Ralph Ogden, Roland Knapp, Otto Jagla, Rainer Pethran und Holger Gschwindner zu finden, die lange Jahre in der Basketball-Bundesliga, in der Nationalmannschaft und auch in NBA-Teams gespielt haben. Am Wochenende 9. und 10. April bewiesen die Spieler, dass sie trotz ihrer 60 Jahre noch nichts verlernt haben und weiter mit Freude ihren Sport ausüben. Auch wenn das Tempo natürlich nicht mehr so hoch ist, so gab es doch schöne Spielzüge und ansehnliche Korbaktionen. Deutscher Meister wurde in einem spannenden Endspiel gegen die BG 74 Göttingen -nun schon zum vierten Mal in Folge- das Team des Oldenburger TB.

Die Vorrundengruppen:

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
Oldenburger TB	USC Heidelberg	MTV Wolfenbüttel
SG Berlin	BC Darmstadt	VfB 1900 Gießen
München Basket	BG 74 Göttingen	SGEK Karlsruhe

Die DM aus unserer Sicht:

1.	Gruppenspiel	MTV Wolfenbüttel – SGEK Karlsruhe	16 : 20
2.	Gruppenspiel	SGEK Karlsruhe – VfB 1900 Gießen	36 : 12

Trotz des Sieges rutschten wir auf den dritten Platz der Vorrundegruppe, da Gießen überraschend das Spiel gegen Wolfenbüttel verlor. Wir kamen dadurch in die Platzierungsgruppe, die um die Ränge 7-9 spielten.

1.	Platzierungsspiel	SG Berlin – SGEKKA	12 : 31
2.	Platzierungsspiel	SGEK Karlsruhe – BC Darmstadt	17 : 24

Das Spiel gegen Darmstadt haben wir zwar verloren, erreichten aber durch unser besseres Korbverhältnis den Rang 7 in der Endtabelle, mit dem wir als Neuling mehr als zufrieden sein können. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, wo das Endturnier beim BC Darmstadt stattfinden wird. Für 2013 – nach dem grandiosen Turnier 2008 in der Altersklasse Ü 50 – wurden wir als Ausrichter vorgeschlagen.
Hans Peter

mehr Fotos - auf der homepage

CFAN-design KA 937 69 78

Restauration & Biergarten

Alter Brauhof

...woischd?

Beiertheimer Allee 18a
76137 Karlsruhe
vis á vis vom Mini-Golf-Platz

Mittagstisch
Wochenkarte
Saisonale Angebote

Öffnungszeiten
Mo - Fr 12 - 14.30 + 17 - 24
Sa + So 17 - 24

Ruf: 34 0 44

Familienfeiern- und Feste,
Hochzeiten bis 50 Personen,
Stammtisch- und Gruppenreservierungen

Auch dieses Jahr sind wir wieder dabei und stapeln Gepäck schon mal vormerken

29.

FIDUCIA
BADEN-MARATHON
KARLSRUHE

Sonntag, 18. September

Er + Sie - Freizeit - Turnier mit Schönwettergarantie

Wie fast jedes Jahr fanden sich auch dieses Frühjahr einige Volleballfetischisten zusammen, um sich einen Tag lang in der Emil-Arheit-Halle in Grötzingen mit Ballspiel zu vergnügen. Der Sonntag wurde vom eingespielten und bewährten Team geplant und auf einen Sonntag mit Schönwettergarantie terminiert. Die üblichen Mannschaften hatten sich angemeldet. Alles zusammen garantierte ja fast schon von vornherein eine erfolgreiche schöne Veranstaltung. Tatsächlich konnten wir als Endergebnis getrost festhalten: prima Sache! Mehr Details gefällig?

- 09:00 Uhr Aufbau
- 10:00 Uhr: Spielbeginn
- 12:30 Uhr: Essenfassen
- 14:00 Uhr: Kuchenschmaus
- 16:00 Uhr: Siegerehrung
- 16:15 Uhr: Abbaubeginn
- 17:00 Uhr: vorletztes Bier und warten auf den Hausmeister
- 18:00 Uhr: die Tribünen sind weggeschoben, der Hausmeister hat sein Geld, Abmarsch!

Ob sich der Aufwand gelohnt hat für das bisschen Gewinn, der dabei herauskam? Definitiv! Die jährliche Gemeinschaftsaktion, bei der alle mitziehen, Volleyballspiele mit Spaß ohne Verletzte und zufriedene müde Spieler und Helfer am Ende eines schönen Tages sind die Mühe wert.

Erwähnenswert waren dieses Jahr die Preise: 12 selbstgebackene individuelle Hefekränze waren drapiert auf silbrig (Alufolie) verpackten Pappdeckeln. In der Mitte prangten jeweils bunte hartgekochte Eiern vom „Händler des Vertrauens“ inklusive der ungesunden Variante aus Schokolade. Die Preise waren nicht nur eine Augenweide, sondern schmeckten den Gewinnern (also allen) offensichtlich. Gut, dass die zu verkaufenden Magenfüller bis dahin so gut wie vergriffen waren.

Bleibt zu hoffen, dass im kommenden Jahr Spieler und Helfer mit gleichem Elan dabei sein werden und wir auch wieder wettertechnisch die richtige Unterstützung bekommen werden. ***Karin Grund***

Volleyball - Mixed-Runde

Immer noch auf gemeinsamer Punktejagd mit der TS Durlach

Diese Runde gestaltete sich deutlich schwieriger als am Anfang erhofft. Der Start in die Runde war zwar sehr erfolgreich und hat viel Spass gemacht, konnten wir doch den Landesligaabsteiger aus Kuppenheim und den starken Aufsteiger aus Wettersbach bezwingen, was auch darauf zurückzuführen war, dass wir mit der kompletten Mannschaft punkten konnten. Danach war die Saison allerdings durch viel Verletzungspech geprägt. An 3 Spieltagen mussten wir im ersten Satz des ersten Spieles schon auf einen Stammmann verzichten, was unser Spielsystem jedes Mal deutlich ins Wanken brachte. Die Frauen waren da viel zuverlässiger.

Letztendlich haben wir aber doch noch einige schöne Spiele gehabt, was auch dazu geführt hat, dass für die kommende Runde wieder eine Mannschaft gemeldet wird und zwar mit etwas anderer Besetzung (Dieter und Karl-Josef spielen nicht mehr mit, Birgit nur bei Bedarf, dafür ist Wolfgang B. wieder ab und an dabei) und eine Klasse tiefer.

Der Kader ist zwar recht dünn besetzt, aber mit etwas Glück und wenigen Verletzungen wird es schon klappen. ***Karl Josef***

Pizzeria –
Biergarten –
Hotel –

Ristorante
Schwanen

Mediterrane-Italienische
Spezialitäten der Saison

Augustenburgstraße 10
76229 Karlsruhe-Grötzingen
Telefon 0721-463496

Öffnungszeiten:
Di - Sa 11:30 - 14:30 / 17:30 - 23:30
Sonn- und Feiertage 11:30 - 14:30 / 17:00 - 22:30

Die 50iger

Mit Sabine im März 2010 gings los. Die Feier mit den Volleyballern fand aber erst im Januar 11 statt und zwar in Form einer Wanderung im Kraichgau. Es war bitterkalt aber lustig. Der Sekt und selbstgemachte Blätterteigteilchen gleich zu Beginn halfen die Kälte zu vergessen. Unterwegs gabs noch Gereimtes und Wärmendes und beim Einkehrschwung konnte sie gleich ihr neues EK-T-Shirt anprobieren.

Dann kam Jürgen Voigt im Mai 2010.
Er musste sich sein Geschenk rätselnd erarbeiten: Raus kam ein Wochenende mit der Volleyballer-Gruppe in Schantzwasen in den Vogesen im Oktober 2010.

Die nächste 50iger Kandidatin war Christel, die uns im Februar 11 in die Stephanienstraße einlud, wo sie mit ihrer Familie und vielen Freunden feierte und mit etlichen Darbietungen geehrt wurde.

Seitdem übt sie täglich Klavier ***(oder Christel?)***.

Volleyballer - Aktionen

Einmal jährlich **Krottensteinhütte** muss sein!

Vom 25.-27. Juni 10 erwischten wir ein wunderschönes Wochenende. Mit den üblichen Vergnügungen wie grillen, Feuerchen machen, wandern, gut essen und trinken, Volleyball spielen vertrieben wir uns die Zeit und hatten wieder viel Spaß dabei.

Eiger-Wanderung

Die Sommer-Wanderung ging im Juli 10 in die Schweiz nach Lauterbrunnen. Die ganz mutigen kraxelten gleich auf einem Klettersteig rum und wurden mit einem

selbst gekochten Abendessen in unserem Valley-Hostel belohnt.
Die Wanderung am nächsten Tag ging über die kleine Scheidegg zum

Grindelwaldblick.
Der traumhafte Blick auf Eiger - Mönch und Jungfrau zeigte sich aber erst am nächsten Morgen.
Wir wanderten noch bis zum „Männlichen“ ***(ein Gipfel musste sein)*** und stiegen dann ab bis Wengen und mit dem Bähnchen zurück nach Lauterbrunnen. Wunderschön wars. ***Helga***

Abenteuerpark Kandel im September

Eine verspätete Aktion, anlässlich Wolfgangs 60ten im Februar, führte einige Kletterwillige nach Kandel. Hier ***Bernd´s Sichtweise:*** Das mit Kandel hat bei wirklich bestem Wetter prima geklappt. Es waren nicht so viele Leute, genauer: Herbert, Evelyn, Shakil, Karin, (Markus später), Wolfgang, Helga und ich sind per Rad nach Kandel zum Kletterpark angereist. Ich habe mich dann in „die Pilze“ verabschiedet.

Am Ende waren alle zufrieden. In der Hütte der Naturfreunde Kandel war sowas wie ein Ausklang bei Flammkuchen mit eigenen frischen (rohen) Steinpilzen angesagt. Fam. Schuh ist dann zur Straßenbahn, der Rest zu uns geradelt (etwas flott ...). Dort gabs dann Weizen, Sekt, Salat, Pilze in zwei Variationen, diverse Brotsorten, Rotwein ... und zur Verdauung neben schweizer Schokoladenspezialitäten etwas aus der Hausbar... Markus hat trotz Rückenproblemen gut mitgemacht ...

Anmerkung Helga: Wie aufregend es in so einem Kletterpark zugeht müsst ihr selber mal ausprobieren. Wir haben es alle überlebt und waren am Ende stolz auf uns.

Schantzwasen /Vogesen im Oktober

15 Volleyballer mit Anhang lösten Jürgens Geschenk zum 50. ein. Wir sind der Sonne entgegen gefahren, und so blieb es. Die erste Wanderung führte uns auf den Kammweg mit Supersicht bis zu den Alpen. Herrlich. Zum Abendessen gabs ein drei-Gänge-Menü und so viel zu quatschen,

dass ausnahmsweise nicht Doppelkopp gespielt wurde.
Die Wanderung am nächsten Tag ging Richtung Col de la Schlucht und weiter über den Felsenweg zum Hohneck auf die Hochfläche mit Einkehrschwung. Zurück über den Kamm. Es war eine anstrengende aber sehr schöne Tour. ***Helga***

„Er und Sie“ – Gymnastikgruppe beim Wandern

Am 16. Mai 2010 war es wieder mal so weit.
Die „Er und Sie“ Donnerstagsgruppe – Grötzingen traf sich zu der schon traditionellen Frühjahrswanderung. In der Stadtbahn S5 trafen sich 14 Freundinnen und Freunde zur Fahrt zum Bahnhof Königsbach. Von dort machten wir uns auf den Weg durch den südlichen Kraichgau.

Der Weg führte zunächst durch Königsbach. Auf der „Alten Brettener Straße“ verließen wir die Ortschaft. Am Reiterhof vorbeiging es nun in den großen Wald in Richtung Wössingen. Bei der Jahneiche überquerten wir die Kreisstraße von Wössingen nach Stein. Dort legten wir die obligatorische Vesperpause ein. Anschließend ging es zum Wössinger Grillplatz und dann am Wald entlang in Richtung Dürrenbüchig.

Der Höhenweg ermöglichte uns herrliche Aussichten auf das Kraichgauer Hügelland. Im Clubhaus des Sportverein Dürrenbüchig legten einige Teilnehmer ein kleine Pause ein. Die anderen traten gleich den Weg nach Rinklingen an. In Rinklingen trafen wir uns dann wieder im Gasthaus Lamm. Ein weiteres Paar traf dort zu uns. Herr Metzgermeister Gropp und sein Team verwöhnten uns mit Speis und Trank.

Nach dem insgesamt gut gelungenen Tag traten wir mit der S4 die Heimreise an. Wahrscheinlich schon im Herbst ist die nächste Wanderung geplant. ***ALS***

Das Foto zeigt die Wandergruppe bei einer Beratung

„Er und Sie“ – Gymnastik
Frühjahrswanderung am 28. Mai 2011

Liebe Freundinnen und Freunde,
am 28. Mai 2011 haben wir eine Wanderung im nördlichen Schwarzwald unternommen. Wir trafen uns im Stadtbahnzug der Linie S 31 und zwar in dem Zug der um 10:03 im Bahnhof Durlach abfährt. Um 10:57 Uhr kamen wir in Forbach an.
Über die alte Holzbrücke, die über die Murg führt, ging es zuerst mal ca. 1km im Ort steil bergauf, bis zur Marienkapelle. Auf leicht ansteigendem Weg wanderten wir ca. 3 km bis zum Wasserschloss. Von dort ca. 1 km weiter, am unteren Weg entlang und dann auf einem Trampelpfad durch den Wald nach oben. Der dunkelblauen Raute folgten wir bis zur Schwarzenbach - Talsperre. Bis dahin hatten wir ca. 8 km bei 400 m Höhendifferenz zurückgelegt. Nach einer Vesperpause wanderten wir zügig weiter, zuerst am See entlang und dann dem Schwarzenbach folgend nach Herrenwies. An der Bushaltestelle Herrenwies - Dorfplatz hatten wir noch ca. 20 Minuten Zeit bis unser Bus zurück nach Forbach kam. Leicht abgekämpft aber sehr gut gelaunt verging die Wartezeit und die Fahrt mit dem Bus recht schnell. Scherzhaftes Gemaule warum wir aufwärts laufen und abwärts fahren braucht nicht ernst genommen werden.

In Forbach kehrten wir im Friedrichshof ein und haben unsere verdiente Speisung eingenommen. Das Essen war hervorragend und alle waren zufrieden.

Mit der S 41 fuhren wir dann um 18:40 zurück nach Karlsruhe.
Im Namen der Gruppe Er & Sie
Anneliese und Gottfried

Männer-Gymnastik und Spiele - „Bärenfest „ am Bodensee

Auch wenn das frühe Aufstehen für einige der „ Alten Herren“ der Dienstagsgruppe etwas Besonderes war, so wurden diese 3 Tage am Bodensee dann doch etwas besonders Gelungenes.
Einsammeln der 10 Bären, Gepäck verstauen, aufteilen auf die 2 Autos von Jürgen und Dietrich, Autobahn Richtung Stuttgart, Abzweig zum Bodensee über Überlingen ins Landhotel.

Wir begannen mit einer Halbtageswanderung, die uns von Sipplingen auf den Sipplinger Berg führte, den wir aber nach einer kurzen Einkehr im Haldenhof nicht weiter erklimmen wollten. Es war sicher der herrliche Ausblick auf einen Teil des Überlinger Sees der uns abhielt, weiter nach oben zu gehen. So wanderten wir direkt zum Hödinger Tobel.
In diesem Tobel, eine nacheiszeitliche Wassererosion, überwindet der Tobelbach auf einer Länge von 2 km ungefähr 170 m Gefälle Richtung Bodensee.
Auf schmalen Wegen und Stegen durchstiegen wir dieses besondere Naturwunder und freuten uns, als es wieder licht wurde und die Sonne wärmte.

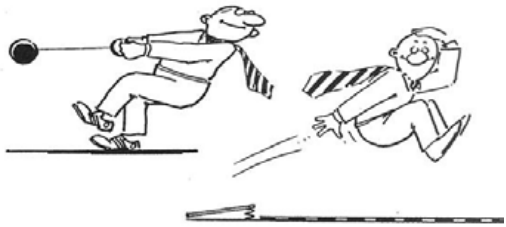
Am 2. Tag stellten wir unsere Autos am Ausgang der Marienschlucht ab und wanderten über die Halbinsel Bodanrück zur Burgruine Altbodman. Sie liegt 270 m über dem Bodenseespiegel und bietet aus dem Steilufer des Berges heraus einen fantastischen Blick auf den See und dessen besiedelten Norduferbereich – ein Weitblick für die Seele.
Nach Kaffee- und Kuchenaufenthalt in Bodman ging es am Seeufer entlang zurück zur Marienschlucht. Die teils nur 1 m breite Schlucht führte uns über etwa 230 Stufen wieder hinauf zum Parkplatz.
Die Abende im Landhotel boten Zeit zum Wohlfühlen, wozu auch das gute Essen, das notwendige Trinken, zankfreier Bierlachs und anregende Gespräche beitrugen.
Der letzte Tag, mit einer Schiffsrundfahrt auf dem Bodensee und anschließendem Schlendern durch Überlingen, rundete diese 3 Tage ab.

Besonderer Dank geht an Jürgen, der diese „Bärentour“ wieder ausgearbeitet hatte und an beide Fahrer, die uns wohlbehalten nach Karlsruhe zurückbrachten.
Martin Herbert

Männer-Gymnastik und Spiele - Sportabzeichen 2011

Fitness in Zahlen ausdrücken. Schnelligkeit, Sprung- und Schnellkraft, Ausdauer zu Lande und zu Wasser gemessen in Sekunden und Meter. Macht Spaß, wenn man den kleinen inneren Schweinehund erst mal überwunden hat. Und gemeinsam noch mehr.
Eine von mir jahrzehntelang erprobte Trainingsmöglichkeit ist die kleine Sportabzeichengruppe beim ESG KA. Mittwochs ab 17h besteht auf den ordentlichen Sportanlagen die Möglichkeit Sprint, Langstrecke, Weit-und Hochsprung sowie Kugelstoßen bzw. alternative Wurfdisziplinen zu üben. Wer Lust hat mitzumachen, wählt 0721/491130. Dann mal los!

Dieter Borcherding



Herzsportgruppe Humboldtgymnasium

Wie im vergangenen Jahr konnten wir wieder zwei neue Mitglieder in der Herzsportgruppe Humboldt-Gymnasium begrüßen. Es sind die Herren Wolfgang Mehler und Jürgen Quinten.

Zum Jahresende 2010 musste Frau Dr. Uslu aus beruflichen Gründen die Betreuung der Herzsportgruppe Drais-Schule beenden. Sie gab jedoch das Versprechen, als Aushilfe verfügbar zu bleiben. Im Jahre 2012 kann sie evtl. die Gruppe wieder übernehmen.

Ein langes, mühseliges Suchen nach einem Ersatz brachte nicht den gewünschten Erfolg. Ich besuchte ca. 50 Ärzte im Umfeld der Draisschule ohne Erfolg. Ein kleiner Lichtblick war die Zusage von Herrn Dr. Redling als Vertreter für die Gruppe im Humboldt-Gymnasium Montags verfügbar zu sein. Im April konnte unsere Übungsleiterin Corinna Helbig eine Ärztin aus der Herzklinik für die Draisschule gewinnen. Da diese Ärztin im Schichtbetrieb arbeitet, kann demzufolge auch einmal eine Stunde im Monat ausfallen. Unsere Frau Dr. Nitzsche ist erfreulicherweise weiterhin bereit als Vertreterin in beiden Herzsportgruppen zu sein. Vielen Dank.

Die Aktivitäten in den Ferien begannen am 12.08.2010 mit einer Fahrt nach Bad Wildbad. Die Abfahrt war 9.15 Uhr am Marktplatz mit der Linie S6 der Stadtbahn. Nach einem ausgedehnten Spaziergang durch den Kurpark gab es ein gutes, preiswertes Mittagsessen im Kursaal. Anschließend fuhren wir mit der Bergbahn auf den Sonnenberg. Im Jägerhaus gab es Kaffee und Kuchen.

Die nächste Fahrt ging nach Speyer. Mit dem RegioX, Abfahrt 10.10 Uhr vom Hauptbahnhof, Ankunft in Speyer 11.25 Uhr. In einer schönen Gartenwirtschaft, gleich neben dem Dom, machten wir Mittagspause. Danach bildeten sich zwei Gruppen. Die eine Gruppe ging in das „sea-life“ Aquarium. Die andere Gruppe machte einen Stadtbummel. In einem gemütlichen Straßencafe fanden sich dann alle wieder zusammen. Die gemeinsame Besichtigung des Doms zu Speyer war durch die Erklärungen von Erich Reichert für alle besonders interessant.

Am 22.10.2010 feierte unser Sportkamerad Hans Adler seinen 75sten Geburtstag. Alle Mitglieder der Herzsportgruppe Humboldt-Gymnasium mit Ehepartnern waren eingeladen. Die gelungene Feier fand im Hause der Familie Adler statt. Für Unterhaltung sorgte eine Freundin der Fam. Adler. Sie spielte bekannte Lieder auf der Gitarre, und alle sangen kräftig mit. An dieser Stelle nochmals vielen Dank für das gute Essen, Trinken usw.

The same procedure as every year. Wie jedes Jahr fand die Weihnachtsfeier im Gasthaus „d Badisch“ in Eggenstein statt. Es war wie jedes Jahr.

Rigobert Kolb

Kurpark Bad Wildbad

Dom zu Speyer

Weihnachtsfeier 2010

Hans Adler

Herzsportgruppe

Am 24.04.2011 verstarb unser Vereinsmitglied Karl-Heinz Thomas. In der Herzsportgruppe Humboldt-Gymnasium war er einer der langjährigsten Teilnehmer.
Aus gesundheitlichen Gründen musste er leider schon vor einiger Zeit mit dem Sport aufhören. Er blieb aber dem Verein als passives Mitglied treu. Wir alle werden Herrn Thomas als netten und beliebten Sportkameraden in guter Erinnerung behalten.

Auch im Beruf Partner fürs Leben

BNN 05.05.2011 *Foto: jodo*

DIAMANTENE HOCHZEIT feiern heute Ruth und Fritz Schlee.

ivo. Ruth und Fritz Schlee verbindet mehr als 60 Ehejahre – sie waren auch beruflich Partner. Als Freie Architekten machten sie sich in der Fächerstadt einen Namen, und als Ehepaar können sie heute die diamantene Hochzeit feiern.

„Im Haus Solms haben wir uns das Jawort gegeben", erinnert sich der heute 93-jährige Fritz Schlee. Der gebürtige Landauer und die Karlsruherin hatten sich als Architekturstudenten an der Technischen Hochschule kennengelernt. 1961 bezog man das Heim mit Büro in der Pirmasenser Straße. Während die heute 86-jährige Ruth Schlee plante und entwarf, übernahm Fritz Schlee gerne vor Ort die Bauleitung. Überdies war er über 30 Jahre Dozent an der Fachhochschule. Das ehemalige Woolworth-Gebäude in der Kaiserstraße oder der Offiziersclub der US-Streitkräfte in der Nordstadt tragen neben anderem Schlee'sche Handschrift. Die Familie wuchs um zwei Töchter an, heute gehören deren Partner sowie vier Enkel ebenso dazu.

Fritz Schlees größtes Hobby war die Mineralogie, seine Frau liebte die Architektur. Entsprechend wurden Urlaubsziele ausgewählt. Während Ruth Schlee heute ans Haus gebunden ist, hält sich ihr Mann wöchentlich im Sportverein Eichenkreuz fit. ***BNN 05.05.2011***

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 2011

Präventionssportgruppe - Besuch der Sternwarte in Karlsruhe Rüppurr

Am Mittwoch Vormittag, 9. März 2011, schien das Wetter wie geschaffen für einen abendlichen Besuch der Sternwarte, untergebracht im Max-Planck-Gymnasium im Karlsruher Ortsteil Rüppurr. Im Verlauf des Nachmittags verschwand die Sonne hinter einer geschlossenen Wolkendecke. „***Wird sich der Besuch der Sternwarte überhaupt lohnen***?“, fragten sich skeptisch die 14 Teilnehmer unserer Präventionssportgruppe am Abend. Die Besichtigung war von Johann Mayer initiiert worden und sollte einen Beitrag zum „Blick über den Tellerrand“ der nur sportlichen Betätigung leisten.

Vor dem Schulgebäude begrüßte uns Herr Jürgen Reichert, engagiertes Mitglied der Astronomischen Vereinigung Karlsruhe. Er erschloss uns, auch ohne den Blick durch Fernrohre, die faszinierende Welt der Astronomie. Im Kreis versammelt um das altehrwürdige historische Fernrohr, erfuhren wir vieles über die Geschichte und die Funktionsweise bzw. Bedienung des Refraktors aus dem Jahre 1885, ausgerüstet mit neuer Optik, und lernten unterschiedliche Arten von Fernrohren kennen. Und natürlich: Herr Reichert schilderte uns höchst anschaulich, was es am Sternenhimmel zu entdecken gäbe, wenn das Wetter mitspielt, und mit welchen Schwierigkeiten der Astronom beim Aufspüren von Objekten zu kämpfen hat. Der himmelskundige Referent verstand es, auch ohne den realen Blick in´s All, uns Lust auf Himmelsbeobachtung zu machen. Ganz nebenbei erfuhren wir vieles über Doppelsterne, Milchstraßen und Sternbilder und erhielten kundige Antworten auf Fragen nach den „Schwarzen Löchern“ oder zum Urknall (Big Bang). Dass und warum sich die Astronomie kompromisslos von der Astrologie abgrenzt, wurde faktenreich erläutert.

Nach mehr als eineinhalb Stunden verabschiedeten wir uns mit einem herzlichen Dankeschön an Herrn Reichert und seine Tochter. Wenn wir auch die Unterschiede zwischen Linsen- und Spiegelteleskopen und die Besonderheiten der Doppelsterne nicht langfristig gespeichert haben, über eines waren sich alle Teilnehmer klar: Der Abend in der Sternwarte hat viele überraschende Einblicke in die Welt der Astronomie eröffnet und den einen oder die andere inspiriert, mal wieder vorbeizuschauen - wenn der Himmel nicht wolkenbedeckt ist. Beeindruckend auch: die hohe Kompetenz von Herrn Reichert im weiten und anspruchsvollen Feld der Astronomie und die Begeisterung, die bei seinen Ausführungen aufblitzte. Und dabei versteht er sich doch als Amateur.

Übrigens: die Astronomische Vereinigung Karlsruhe verfügt über eine informativ gestaltete Home-page: www.avka.de ***Wolfgang***

PITFIT

Was sind die Besonderheiten des Fitnesstrainings im Freien der PITFIT-Gruppe?

Mit dieser Frage wurde ich schon häufig bei Übungsleiterfortbildungen des Turnerbundes konfrontiert. Eigentlich ist es das Training **ganzjährig** im Freien bei jedem Wetter. Erfahrene Übungsleiter fragen sofort nach den Gesundheitsrisiken während der Wintermonate und den Möglichkeiten eine Gymnastik mit den Elementen Beweglichkeit, Koordination und Kraft abwechslungsreich zu gestalten.
Jeder der Outdoor-Aktivitäten auch im Winter betreibt, kennt die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Körperliche Abhärtung und Stärkung des Immunsystems bilden einen Schutz gegen Erkältungskrankheiten. In unserer Gruppe gab es noch keine ernsthaften Erkrankungen, die man auf das Training im Freien hätte zurückführen können.
Für die Durchführung einer Gymnastik (auch „Kleine Spiele“) müssen einige Besonderheiten beachtet und mit Einschränkungen muss gerechnet werden. Vor allem die wechselnden Bodenverhältnisse (Gefahr des Stolperns, gymnastische Übungen auf dem Boden) sind hier zu nennen. Mit Fantasie und Kreativität lassen sich das Gelände, Bäume, Äste u.a. zur Gestaltung der Gymnastik mit einbeziehen.
Bei dieser Trainingskonzeption wird auf bekanntes Übungsgut zurückgegriffen und eine altersgemäße Auswahl getroffen. Bei der Realisierung werden jedoch einige Schwerpunkte (Prinzipien) gesetzt. Geschlechtsspezifische Akzente sind nicht vorgesehen. Neben der Grundidee des Trainings **ganzjährig** im Freien wird auf folgende Prinzipien besonderer Wert gelegt:

- Senior/in für Senioren/innen
  Gruppenmitglieder, die über sportliche Erfahrungen verfügen, sollten ohne Probleme eine Gruppenstunde leiten können, wenn der Übungsleiter verhindert ist.

- Gesundheitsorientierung des Trainings
  Besonders im Alter muss auf eine moderate, vielseitige körperliche Belastung geachtet werden d.h. Grenzbelastungen werden der Jugend überlassen.

- Einfachheit
  Für das Gruppentraining sind einfache Sportarten, Spiele und Übungsformen auszuwählen, sodass jeder ohne Schwierigkeit mitmachen kann. Nur das Gekonnte wird erfahrungsgemäß beibehalten und im privaten Bereich angewandt.

- Vielseitigkeit
  Nicht nur ein vielseitiges Übungsangebot sondern auch ein abwechslungsreiches Üben fördert die motorische Lern- und Leistungsfähigkeit, die zur Erhaltung der Selbstständigkeit im Alltag für Senioren sehr wichtig ist.

PITFIT

Die folgenden Kurzberichte geben einen Einblick in die Gruppenaktivitäten, welche die wöchentliche Gruppenstunde ergänzen. Die psycho-sozialen Effekte, die dabei entstehen, bereichern das Gruppenleben. ***Pit***

Winterfreizeit 7. - 13. 2. 2010, Obermaiselstein/Allgäu

Der gesundheitliche Wert körperlicher Aktivitäten im Freien zu allen Jahreszeiten ist unbestritten. Dies gilt besonders für den Winterurlaub bei Schnee im Gebirge. Ein einwöchiger Winterurlaub hat aus klimamedizinischer Sicht den gleichen gesundheitlichen Nutzen wie Sommerferien von zwei Wochen.
Seit 1996 haben wir das Skiwandern unter gesundheitlichen Aspekten aber auch aus Freude an der Bewegung in der Natur in unser Fitnessprogramm aufgenommen. Die jährlichen Winterfreizeiten wurden zum festen Bestand unserer Gruppenaktivitäten.
Im Laufe der Jahre zeigte sich, dass einige der Teilnehmer aus Altersgründen nicht mehr Skiwandern wollten und konnten. Auf diese Entwicklung musste reagiert werden, denn keiner sollte auf die schönen Schneetage im Gebirge verzichten. Zum ersten Mal haben wir für die Nichtskiläufer das Wandern auf geräumten Winterwegen angeboten.
Unser Bewegungsangebot im Schnee umfasst nun das alpine Skilaufen, das Skiwandern auf Langlaufski und das Winterwandern ohne Ski. Obermaiselstein bietet dafür sehr gute Bedingungen, sodass jeder Winterfreund seine Vorstellungen individuell erfüllen kann, ohne auf das gemeinsame Gruppenerlebnis verzichten zu müssen.
Nach dieser ersten gelungenen Erweiterung des Angebotes konnten wir im Winter 2011 auf diese Erfahrungen zurückgreifen und eine weitere Winterfreizeit in Missen/Allgäu durchführen. Aber darüber wird im nächsten Rundblick berichtet. ***Pit***

Welches Wort passt jeweils vor alle drei?

? ...Tag
...Zeitung
...Schau

? ...Haus
...Kraft
...Vertrag

? ...Prinzip
...Mauer
...Satz

? ...Vorsteher
...Gericht
...Arzt

? ...Gabel
...Zettel
...Übung

? ...Ameise
...Arbeiter
...Weg

Auflösung aus Heft Sommer 2010

ANAGRAMME

SADANEL	SANDALE
LAKUS	KLAUS + LUKAS
NIKPEE	KNEIPE
ETWERT	WETTER
EMHL	MEHL + LEHM
INPAST	SPINAT
REBEE	BEERE
BLAAST	BALAST+BASALT
EUBAH	HAUBE
ROTOM	MOTOR

PITFIT - Alle Jahre wieder . . .

Bei der PITFIT-Gruppe (Fitness-Training im Freien bei jedem Wetter, Sommer wie Winter, Mittwochs um 08:30 im Hardtwald) gibt es seit Jahren einen schönen Brauch: Jedes Jahr im Januar/Februar findet in Betschdorf im Elsass ein großes Saumagen-Essen statt. Im Rahmen dieses Treffens wurden in den letzten Jahren vor dem Essen viele der in der Region liegenden Romanischen Kirchen besucht und besichtigt. Nachdem uns die in Frage kommenden Sehenswürdigkeiten allmählich ausgingen, wurde am 19. Februar 2010 als Beiprogramm die in Betschdorf ansässige Keramikmanufaktur ins Visier genommen.
Einwanderer aus dem Rheinland brachten im 18. Jahrhundert die Technik der Keramikherstellung nach Betschdorf. Von hier aus wurde die graue Töpferware mit der typischen kobaltblauen Salzglasur überregional bekannt. Die Krughersteller in Betschdorf verwenden den im Hagenauer Forst vorkommenden Ton, der bei 1200 ° C gebrannt wird und danach wasserundurchlässig ist.

Zu diesem Thema gibt es das Musée de la Poterie de Betschdorf, das Töpfermuseum, dessen Besichtigung auf dem Programm stand. Man erhält hier ausführlich und anschaulich Auskunft über die Hintergründe und Geschichte dieses in Betschdorf leider im Aussterben begriffenen Industriezweigs. Das Museum wurde eigens für unsere Gruppe geöffnet. Herr Wolffer hat uns sehr herzlich begrüßt. Als kleines unerwartetes High-Light gab es zu Beginn ein Glas Sekt und Brezeln, weil einer der Teilnehmer an diesem Tag Geburtstag hatte. Das war ganz gut gegen die Kälte, denn für die kurze Zeit unseres Besuches schaffte es die Heizung nicht so richtig, das ganze Haus aufzuwärmen.
Im zweiten Programmteil wurde die Töpfereimanufaktur Schmitter mit Töpferscheibe, Brennofen und allem was zur handwerklichen Herstellung der bekannten graublauen Töpferware gehört, besucht. Herr Schmitter drehte für uns auf der Töpferscheibe einen Krug, erklärte den Trockenvorgang, das Ansetzen der Henkel, das Polieren und Gravieren sowie das Bemalen der Töpferware. Weiterhin beschrieb er das Einsetzen der Rohlinge in den großen Brennofen und den mehrtägigen sehr komplizierten Brenn- und Abkühlvorgang. Wer wollte, konnte selbst an der Töpferscheibe sein Glück versuchen.
Nach etwa zweieinhalb Stunden im Museum und in der Töpferei waren wir alle ein Stück schlauer geworden und ließen uns dann den Saumagen im Restaurant LE CABARET CHEZ FRIEDEL, bei Frau Schneller gut schmecken.

Christel und Wolfgang Krüger

PITFIT - Spargelkochkurs

Am 18.6.2010 veranstaltete unser Verein in Kooperation mit dem Verein der Köche Karlsruhe e.V. und der „Bürgernahen Gesundheitsvorsorge“ Karlsruhe einen Kochabend rund um das Königsgemüse Spargel. Eingeladen waren hierzu Mitglieder des Vorstands, Übungsleiter aus dem Bereich Gesundheitssport und Teilnehmer aus der Gruppe „Pit fit“.
Der Einladung folgten 18 Personen, die sich in der Küche der Stadthalle Ettlingen trafen. Der Vorstand begrüßte die Teilnehmer bei einem Glas Sekt.

Dann konnte die „Arbeit“ unter Anleitung von 3 Köchen sofort beginnen. Zunächst mussten einige Kilogramm Spargel geschält werden. Danach wurden die Vorbereitungen für das Dessert in Angriff genommen. Erdbeeren wurden geputzt und mariniert sowie die Zutaten für die Panna Cotta zusammengemischt.
Die geschälten Spargel wurden dann gekocht und von den Profis bekam man einen Tipp, woran man erkennen kann, ob das Gemüse den richtigen Gargrad erreicht hat. Dann ging es an die Zubereitung der Suppe und der Vorspeise und zum Schluss ging es dann noch um die Zubereitung des Hauptgerichts.

Das Menü bestand schließlich aus 4 Gängen:

- Gebackener Spargel an Salat
- Klare Spargelbrühe mit gefüllten Reissäckchen
- Spargel-Cannelloni
- Panna Cotta mit marinierten Erdbeeren

Nach getaner Arbeit konnten die Teilnehmer dann in gemütlicher Runde die zubereiteten Speisen genießen.
Aber auch die „Bewegung“ kam nicht ganz zu kurz. Schließlich mussten die Teilnehmer während der Zubereitung über ein paar Stunden ihre „Standfestigkeit“ unter Beweis stellen. Außerdem war es erforderlich bei jedem Menü-Gang den Weg zweimal von der Küche zum Speisesaal zurückzulegen (jeweils ca. 50 m hin und 50 m zurück) und dies verbunden mit einem Gleichgewichtstraining (schließlich sollte nichts verschüttet werden).

Zum Abschluss wurde noch ein Testbogen rund um das Thema gesunde Ernährung und Bewegung mit insgesamt 15 Fragen ausgefüllt.
Herbert Spandl

PITFIT - Wanderwoche im Wallis 25. 6. - 02.07.2010

Es sollte unsere letzte Hochgebirgswanderwoche in Saas Grund werden

Noch einmal wollten wir alle Höhenwege im Saaser Tal erwandern. Besonders der Gsponer Höhenweg, der von den Walsern angelegt wurde, bietet fantastische Blicke auf die Viertausender der Mischabelgruppe, Dom, Täschhorn, Alphubel und Allalin. Er war in diesem Jahr besonders beeindruckend, da in den Hochlagen alles weiß verschneit war. Der Weg zum Monte Moro Paß, Übergang nach Italien, konnte nicht begangen werden, da noch zu viel Schnee lag. Zu einem Höhepunkt zählt der anspruchsvolle Balfrin Höhenweg von Grächen nach Saas Fee. Dieser Weg war lange Jahre wegen eines drohenden Abbruchs des Balfringletscher gesperrt gewesen. Im Jahr 2009 wurde er wieder geöffnet, nachdem sich die Gletscherzunge durch die allgemeine Erderwärmung weiter zurückzog. Heide freute sich besonders auf diese siebenstündige Wanderung. Sie war diesen Weg zusammen mit ihrem Mann und zwei Kindern viele Jahre zuvor gewandert. Am Abend nach der Tour saßen alle entspannt und glücklich auf der Terrasse des gastlichen Hauses „Cresta“ und genossen die friedliche Stimmung des Tales und der mächtigen Berge.

Am nächsten Tag, es war unser letzter in Saas Grund, wollten wir einen erholsamen Spaziergang um den Mattmark-Stausee oder eine Abschlusstour zum Schwarzenberg unternehmen. Die Besteigung des Schwarzenberges musste wegen der Schneelage abgebrochen werden. Der Spaziergang um den Stausee endete in einer Katastrophe.
Christine, Heide und ich passierten einen tosenden und in der Sonne glitzernden Wasserfall. Alpenrosen und Rosenwurz blühten in voller Pracht. Plötzlich hörte ich ein sehr merkwürdiges Geräusch. Ich drehte mich Heide zu. Sie lag blutüberströmt am Boden. Ein etwa backsteingroßes Felsstück trudelte dem Ufer des Stausees zu. Heide wurde am Kopf getroffen und war sofort tot.

Wir waren alle tief betroffen, dass eine so harmonische Wanderwoche mit einem solchen unfassbaren Unfall enden musste.

Ein Abschiedsfoto am Fuße des Staudamms zeigt Heide in der Mitte der Gruppe.

Walle

PITFIT - Sommerfest - Mittwoch 28. Juli 2010

Traditionsgemäß richten die Mitglieder der PITFIT-Gruppe, die im laufenden Jahr einen runden bzw. halbrunden Geburtstag feiern, ein Sommerfest aus.
Wir treffen uns, entsprechend unseres Mottos „im Freien“, am Tennis-Club-Haus des KTV zum Brunch.

Auf einer Wiese unter Bäumen erwartet uns eine große, festlich gedeckte Tafel. Das gruppeneigene Quartett stimmt uns mit kleinen „Ohrwürmern“ auf ein fröhliches Zusammensein ein. Das Büfett ist sehr reich bestückt, vom Sekt über Weißwürste bis zur Torte gibt es alles was das Herz begehrt.
Unser Senior Hans Scharrer hält die Festrede für die Jubilare, sie werden mit einem Blumengruß beglückwünscht.

Wir trainieren fleißig im Hardtwald, um noch viele schöne Feste mit unseren rüstigen Jubilaren feiern zu können! ***BaKa***

Jubilare 2010

70 Jahre:
Barbara Hehn
Ines Schwenke
Rüdiger Schwenke

75 Jahre:
Werner Gogel
Karl-Heinz Hehn
Otto Menges
Barabara Rees
Peter Reuß
Gisela Tröndle

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

Das nächste Heft erscheint im Sommer 2012

PITFIT - Dahner Felsenpfad

Ende September 2010 unternahm die PITFIT-Gruppe eine Wanderung in der Pfalz, die Erkundung des Dahner Felsenpfades stand auf dem Programm.
Um das Städtchen Dahn herum gibt es eine große Anzahl von z.T. sehr bizarren Felsformationen. Vor Millionen von Jahren entstand hier eine riesige Platte aus buntem Sandstein, die im Laufe der Zeit durch Erosion umgestaltet wurde zu den ganz besonderen Felsgebilden, die wir heute bestaunen können. Sie geben der Landschaft ihren Namen: Dahner Felsenland.

Beim Wandern auf dem Dahner Felsenpfad fanden wir Felsen in einer Formenvielfalt, die einmalig ist. Es gab säulenförmige Gebilde, Felstürme, plattenähnliche Sandsteinstücke und auch riesige klobige Felsbrocken. Man kann die Menschen der Gegend gut verstehen, dass sie ihren Felsen sehr phantasievolle Namen gaben, z.B. Pfaffenfels, Schwalbenfelsen, Lämmerfelsen, Schillerfelsen; um viele dieser Felsen ranken sich Geschichten und Legenden. Auf einigen gibt es Aussichtspunkte und wir waren von den herrlichen Ausblicken von oben ins Land sehr begeistert.

Die Wanderung bot viel Abwechslung, es ging bergauf und bergab, teils über bequeme Wege, vorbei an Weiden mit grasenden Schafen und Ziegen, teils über schmale Waldwege und über mit Seilen abgesicherte Stufen. Da es Herbst war, gab es eine Menge Pilze, die einige aus unserer Wandergruppe eifrig sammelten. Prachtexemplare von Fliegenpilzen standen am Weg und erfreuten das Auge, man ließ sie aber stehen!
Was wäre die schönste Wanderung ohne Einkehr? Zwar machten wir mehrmals kleine Pausen, um einen Blick auf andere Felsformationen und die Dahner Umgebung zu werfen, um etwas zu trinken oder auf zurück gebliebene Gruppenmitglieder zu warten. Die Mittagsrast machten wir in der Dahner Hütte des Pfälzerwald-Vereins, wo bestens für unser leibliches Wohl gesorgt wurde.

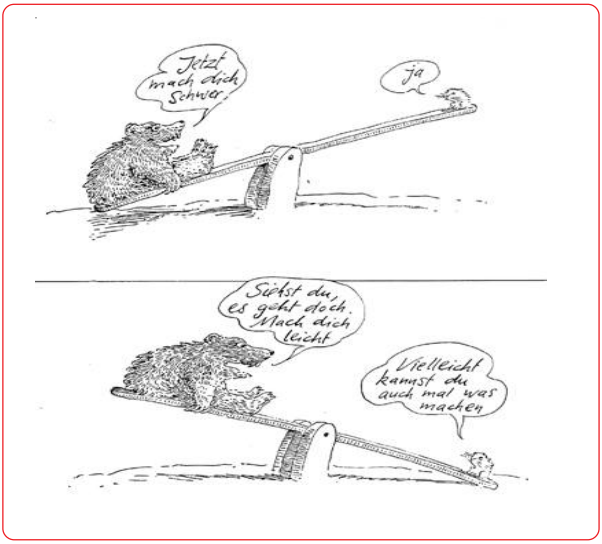
Am Ende waren alle angenehm müde, doch voller neuer Eindrücke und zufrieden mit ihrer Wanderleistung. ***Ursula und Franz-Georg***

PITFIT - Adventswanderung

Advent ohne Wanderung und Christbaumschlagen ist für die PITFIT-Gruppe undenkbar. Wie alljährlich lockten uns am 3. Advent Glühwein und Plätzchenduft ins Walprechtsweiertal, wo Gunna Reuß und ihre Familie schon ein überwältigendes Angebot von Christbäumen für uns bereit hatten. Wem die Qual der Wahl zu groß wurde, dem bot Gunna Entscheidungshilfe mit Kennerblick und den Worten: „Nimm den, der hat was“. Mit Prachtexemplaren und glühweinbeschwingt brachen wir dann auf zu unserem Wandertreffpunkt, dem schönen Fachwerkdorf Michelbach. Dort begann unser Höhenwanderweg rings um den Ort, der bei Nieselregen keine Aussicht, aber Gelegenheit zu Gesprächen bot. Bei der Rückkehr ins Dorf ein Glücksfall: Das Heimatmuseum, ein denkmalgeschützter Fachwerkbau, hatte geöffnet und gab nicht nur Schutz vor dem Regen, sondern einen interessanten Einblick in Brauchtum und Geschichte. Wir durften dorftypische haus- und landwirtschaftliche Geräte sehen, Ausgrabungsfunde, Dorfchroniken und vieles mehr.

Kulturell gestärkt strebten wir zum kulinarischen Höhepunkt, dem Flammkuchenessen im Gasthaus „Flammaurant“. Es gab 12 unterschiedliche Flammkuchensorten. Unsere erprobten gruppendynamischen Fähigkeiten kamen zum Tragen. In Vierergruppen gelang es, durch eine durchdachte Verzehr- und Bestelltechnik, möglichst viele Sorten zu versuchen. Einstimmiges Urteil: Ein Hochgenuss! Aber hatten wir nicht zu viele Kalorien zu uns genommen? Weit gefehlt! Durch unsere sehr aktive Lebensweise an diesem Tag (mindestens 12 500 Schritte) hatten wir die 4, 5, 6, Flammkuchen spielend unwirksam gemacht.

An Leib und Seele satt beschlossen wir einen wunderschönen Tag.



Anita Rudolf

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

Anthony Behret, Rasmus Jones, Christian Kautz, Felix Küppers, David Moazemi-Farahani, Kevin Rassner, Kreshnik Rexhepi, Simon Ruch, Lukas Schoen, Teofil Valek

KINDER/JUGEND

Arian Antal, Michel Back, Jakob Baumsteiger, Fabian Bechberger, Lili-Maria Beuttenmüller, Noel Bös, Jayden Braswell, Dennis Breite, Simon Butzer, Marcus Daum, Sinan Düner, Emily Endriß, Sidney Endriß, Marie Fesenmayr, Fabian Fitterer, David Frerking, Theresa Fritz, Jonathan Gartner, Moritz Gayko, Henrik Gotenfels-Reichert, Leon Elias Götz, Antonio Herceg, Luise Kettling, Kristian Knezovic, Mira Koch, Mira König, Emma Küffner, Uli Jonas Lüttich, Gabriel Marin Varas, Julius Mayer, Ismar Mikic, Davean Murray, Matti Nesselhauf, Pascal Oudotte, Marko Pavlovic, Danial Noel Pourviseh, Maria Santeramo, Stefan Schumacher, Dominik Schwarzer, Nirosan Senthilkumar, Alexander Teschner, Marvin Todd, Moritz Treue, Sarah Trubeljak, Kalle Wiezorke, Zoe Zapfl, Lulu Zhang

FREIZEITSPORT

Bettina Beha, Silke Morlok

VOLLEYBALL

Thierry Samin, Andreas Schlager

GESUNDHEITSSPORT

Johann Zaharias

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 schriftliche Meldung 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.

Herzlichen Glückwunsch

zum runden Geburtstag

50 Ender, Christine - ***Volleyball***
Hodapp, Ekkehard - ***Volleyball***
Eckardt, Jürgen - ***Volleyball***
Karch, Bertram - ***Volleyball***
Otto, Thomas - ***Volleyball***

60 Grünewald, Wolfgang - ***Volleyball***
Kärcher, Walter - ***Basketball***
Bieler, Anna - ***Freizeitsport***
Wagner, Angelika - ***Freizeitsport***
Völker, Friedrich - ***Basketball***
Schmitz, Johann - ***Gesundheitssport***
Mayer, Joachim - ***Basketball***
Leopold, Roland - ***Volleyball***
Spandl, Herbert - ***Gesundheitssport***
Spandl, Ilona - ***Gesundheitssport***

70 Borcherding, Marlies - ***Freizeitsport***
Baumann, Ursula - ***Gesundheitssport***
Breuer, Agnes - ***Freizeitsport***
Jähnke, Karin - ***Freizeitsport***
Finkenzeller, Günter - ***Basketball***
Decker, Dieter - ***Basketball***
Bittighofer, Mila - ***Freizeitsport***

80 Dauth, Willi - ***Basketball***
Kelm, Heinz - ***Gesundheitssport***
Burger, Bernhard - ***Freizeitsport***
Münch, Erich - ***Gesundheitssport***
Scharrer, Hans - ***Gesundheitssport***
Schobel, Werner - ***Gesundheitssport***

zur langjährigen Vereinszugehörigkeit

25 Falkner, Franz - ***Volleyball***

40 Gessmann, Kurt - ***Freizeitsport***
Walter, Helga - ***Freizeitsport***
Walter, Gerhard - ***Freizeitsport***

50 Bender, Walter - ***Freizeitsport***
Haake, Wolfgang - ***Freizeitsport***
Kleb, Heinz - ***Basketball***
Pfattheicher, Bernd - ***Freizeitsport***

60 Borcherding, Dieter - ***Freizeitsport***
Dauth, Willi - ***Basketball***
Reuß, Peter - ***Freizeitsport***
Schübel, Ottmar - ***Freizeitsport***
Gabel, Karl-Heinz - ***Freizeitsport***
Weigel, Horst - ***Freizeitsport***

Gratulation durch Herbert Schuh

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.

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 , Khe-Nordstadt
Fr 20:30 - 22:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

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

Oldies Basketball für Ältere
Mo 20:15 - 21:45 Kant-Gymnasium, Englerstraße , Khe-Innenstadt
(in Kooperation mit ESG Frankonia)
Fr 19:00 - 21:00 Emil-Arheit-Halle, Bruchwaldstraße 7, Khe-Grötzingen

BASKETBALL

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)

FREIZEITSPORT

KINDER-UNDJUGENDSPORT

Jugendwart: Patrick Lehmann
Tel. 0721 476 7650

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

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

Basketball:

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

U 12 gemischt
Matthias Trefzger, Tel. 0721 758416, Lars Neumann, Tel. 0721 72829
Di 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Fr 14:15-15:30 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

U 14 D-Jug. gemischt
Johannes Göcke, Tel. 0151 555 424 58
Mo 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Do 17:30-19:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

U 16 C-Jug. männlich
Christopher Mackin, Tel. 0721 75 29 21
Mo 17:30-19:00 SporthalleTennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Mi 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

U 18 B-Jug. männlich
Sebastian Brandt, Tel. 0721 751551, Lukas Moll, Tel. 0721 370658
Mo 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101 , Khe-Nord
Mi 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101 , Khe-Nord

U 19 B-Jug. weiblich
Johannes Göcke, Tel. 0151 555 424 58
Do 19:00-20:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 Khe-Nordstadt
Fr 19:00-20:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 Khe-Nordstadt

U 20 männlich
Patrick Lehmann, Tel. 0721 476 7650
Mo 20:00-22:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Fr 17:30-19:00 Heinrich-Hübsch Schule (ob. H.) Fritz-Erler-Straße 16 , Khe

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, Khe-Rüppurr

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

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

Mixed 50+
Manfred Tetzky, Tel. 0721 946 9239
Di 20:30 - 22:00 Sporthalle Weinbrennerschule, Khe SWstadt

Er + Sie Freizeit / Mixedrunde
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 - 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-NW stadt

Herzsportgruppe Draisschule
Corinna Helbig, Tel. 0721 955 3207, Dr. Uslu, 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, Khe-NW stadt

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

Unsere Kunden haben entschieden: **Bestnoten für die Volksbank Karlsruhe.** Profitieren auch Sie von Service und Beratung einer ausgezeichneten Bank – Ihrer Bank.

Wir machen den Weg frei.

VOLKSBANK KARLSRUHE

Adressfeld

Nelly'sNordstadt
(mit220qmKratzbaumstudio):
76149 KA-Nordstadt, New-York-Str. 3-7, Tel.: 0721-73334 Fax: -9419560
Mit Hundefriseur und Tierheilpraxis, www.nellys.de, kontakt@nellys.de