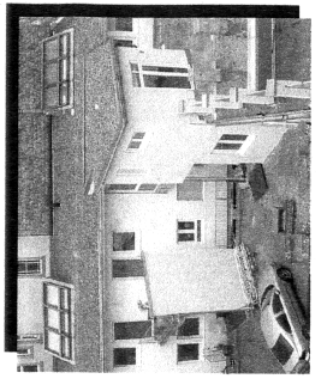
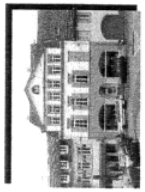
KLEER
BEDACHUNGEN
...wir schaffen Werte!

- Flachdachbau
- Dachreparaturen
- Baublechnerei
- Schlosserarbeiten
- Fassadenbau
- Asbestsanierung
- Eigener Gerüstbau

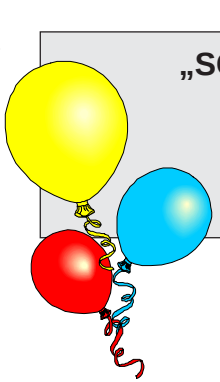



Gablonzer Straße 11
76185 Karlsruhe

Tel.: 0721-954 66-87
Fax: 0721-954 66-88

Mai 2003

RUNDBLICK



„SG-EK goes Frischluft"

Sommerfest
Sonntag, 13. Juli

siehe Seite 4

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

MIT ṡDIREKTBROKERAGE
HANDELN WIE DIE PROFIS

ṡdirektbrokerage ist Ihr entscheidender Vorsprung. Chancen nutzen, schneller reagieren und sofort wissen, ob Ihre Order ausgeführt wurde. Auf Mausklick aktuelle Kurse, Charts, Marktdaten und Analysen erhalten. Keine Einstiegskurse verpassen. Bei maximaler Sicherheit zu günstigen Konditionen.

Mit ṡdirektbrokerage ist dies ab sofort via Internet bei uns möglich. Sprechen Sie mit Ihrem Geldberater.

Sparkasse Karlsruhe

Alles natürlich + frisch

Bei Ihrem „Bäcker Lörz" bekommen
Sie nur Brot aus natürlichen Rohstoffen

- Mehl
- Wasser
- betriebseigener Natursauerteig
- Gewürze

„basta"

Für Körnerbrote wird das Korn vor dem Backen frisch geschrotet.

Wir verwenden keine bequemen Backvormischungen aus der Industrie.

BÄCKEREI
KONDITOREI
CAFÉ

Lörz

Karlsruhe

Hardtstraße 10 - Telefon 55 01 72
Rheinstraße 15 - Telefon 9 52 45 15
Rheinstraße 24 - Telefon 9 52 45 24
Kaiserallee 65 - Telefon 9 52 45 65

Vielen Dank für Ihren Einkauf.

Fam. Lörz

Trainingszeiten

HERZGRUPPEN

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Trainingsgruppe Emil-Arheit-Halle *G. Diefenbacher-Ganzhorn* *Dr. Sexauer*	**Mo 18:00 - 19:00** Emil-Arheit-Halle
Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium *M. Borcherding, Dr. Nitzsche, Dr. Völker*	**Mo 19:00 - 20:00** Humboldt-Gymnasium
Übungsgruppen Bismarck-Gymnasium *Frau Dr. Vagner, Dr. Bühler,* *Dr. Schulte*	**Di 18:00 - 19:00** *(1. Gruppe)* **Di 18:30 - 19:30** *(2. Gruppe)* **Di 19:30 - 20:30** *(3. Gruppe)* Bismarck-Gymnasium
Trainingsgruppe Draisschule *Herr Hecht, Dr. Raetz*	**Di 19:00 - 20:00** Draisschule
Trainingsgruppe Lessing-Gymnasium *D. Ersing-Blaich, Dr. Hettich*	**Mi 19:00 -20:00** Lessing-Gymnasium
Trainingsgruppe Schulsporthalle Grötzingen *G. Diefenbacher-Ganzhorn, Dr. Schober*	**Fr 19:00 - 20:00** Schulsporthalle Grötzingen
Übungsgruppe Schulsporthalle Grötzingen *H. Schreyeck, Dr. Schober*	**Fr 19:00 - 20:00** Schulsporthalle Grötzingen

Ärztliche Organisation Herzgruppen: Dr. Schwenke Tel 0721-5961127
Herz-AG: Frau Cremer-Schauerte Tel 0721-5961127

Abteilungsleiter Herzgruppen Wolf -Dieter Häss Tel 0721-695343

GESUNDHEITS-SPORT

Präventionsgruppe *M. Borcherding Tel 0721-491130*	**Mo 17:30 - 19:00** Humboldt-Gymnasium
Fit und Gesund im Freien *Dr. P. Reuß Tel 0721-684299*	**Mi 8:30** KTV / Linkenheimer Allee 8
Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken) *M. Borcherding Tel 0721-491130* *Herbert Spandl Tel 0721-689528*	**Sa 8:00** KTV / Linkenheimer Allee 8

Abteilungsleiterin Gesundheitssport Marlies Borcherding Tel 0721-491130

Inhaltsverzeichnis

Sommerfest
„SG-EK goes Frischluft“ 4

Aus dem Vorstand 5
Mitgliederversammlung 6
Vorstandsmitglieder 8

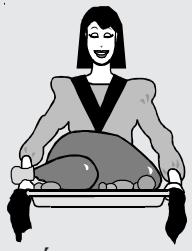
Volleyball 9
Volleyball-Mixedrunde 11

Basketball
- Minis U12 14
- D-Jugend gemischt U14 15
- C-Jugend männlich U16 16
- B-Jugend weiblich U18 17
- 1. Herren 18
- 3. Herren 20
- Senioren IV 21

Gesundheitssport
- Skilanglauf 26
- Termine 28

Herzgruppen
Gesundheitstraining-Fitnesstraining 29

Trainingszeiten 31-34



Sie möchten Gäste einladen
und deren Gaumen verwöhnen
aber nicht selbst kochen ?

Dann bin ich genau die
Richtige für Sie !

Ich koche in Ihrer Küche
für Ihre Gäste oder
auf Familienfeiern.

Veronika Willisch
Fon 0721-88 60 62

****

Herausgeber: Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
Redaktion und Gestaltung: Helga Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe
Tel. 0721-378804 / e-mail Helga-Traub@t-online.de
Auflage: 700

Geschäftsstelle: Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe
Tel 0721-705523 / Fax 0721-788114 / e-mail sgek-karlsruhe@t-online.de
http://www.sgek-karlsruhe.de

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick ist der 30.09.2003

Sommerfest

„SG-EK goes Frischluft“

am So. 13. 7. 2003

macht sich jede Gruppe
per Fuß, Rad, Bahn oder ...???
auf den Weg

zu einem gemeinsamen Treffpunkt

(genaueres kommt noch)

Zusammentreffen

aller Gruppen **11:00 Uhr**

Für Getränke wird gesorgt

Der Grillmeister grillt ...
was jeder so mitbringt

über die Art der „Streckenüberwindung“

kann schon mal
in den einzelnen Gruppen
nachgedacht werden.

Viel Spaß !

Trainingszeiten

FREIZEITSPORT

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele) *Susanne Friedel Tel 0721-752136*	**Mo 19:00 - 20:30** Turnhalle Schillerschule
Damen-Gymnastik und Spiele *Monika Möhrle Tel 0721-469703*	**Mo 20:30 - 22:00** Turnhalle Nebeniusschule
Männer-Gymnastik und Spiele *Dieter Borcherding Tel 0721-491130*	**Di 20:00 - 22:00** Schulsporthalle Grötzingen
Er + Sie funktionelle Gymnastik *Monika Möhrle Tel 0721-469703*	**Do 19:00 - 20:00** Schulsporthalle Grötzingen
Freizeit-Badminton *Roland Zöller Tel 0721-811567*	**Do 20:00 - 22:00** Hch.-Hübsch Schule

Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer Tel 0721-491311

VOLLEYBAL

Er + Sie Freizeit *Eva-Maria Enderlein 0721-888105*	**Di 18:00 - 20:00** Eichelgartenschule Rüppurr
Er + Sie Freizeit *Herbert Schuh Tel 0721-688588*	**Di 20:00 - 22:00** Goethegymnasium (ob.Halle)
Er + Sie Mixedrunde *Franz Falkner Tel 07244-93162*	**Fr 20:00 - 22:00** Schulsporthalle Grötzingen **Di 20:00 - 22:00** Markgrafengymnasium Durlach

Abteilungsleiter Volleyball Franz Falkner Tel. 07244-93162

Am 21.09.2003
ist es wieder soweit -
der **Badenmarathon** findet statt.
Unser Verein hat wieder die
Gepäckaufbewahrung übernommen.
Wenn du Lust hast
und Spaß haben willst,
dann solltes Du Dir diesen
Termin unbedingt freihalten !!
Sascha Grobba

KINDER- UND JUGENDSPORT

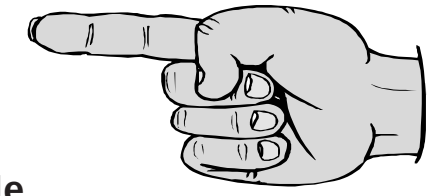
Gruppe / Übungsleiter		Zeit / Ort
6 - 10 Jahre	**Kinder Ballsport**	**Do 16:45 - 18:15**
Birgit u. Karl-Josef Sandmeier		Hch.-Hübsch Schule
Tel 0721-491206		

Basketball

Die Trainingszeiten verändern sich

(große Änderungen ab Pfingsten)

bitte die aktuellen Zeiten im Internet nachsehen



www.sgek-karlsruhe.de

Abteilungsleiter Kinder- und Jugendsport
Christian Roggenhofer Tel 0721-612249 Handy 0163-8788300

Sascha Grobba

unser Webmaster.
Er freut sich über Anregungen, Verbesserungsvorschläge und vor allem über Beiträge zur Homepage.

Reinschauen lohnt sich. Sie erhalten Infos zur Vereinsgeschichte, Struktur des Vereins, über die Sporthallen, Beiträge und Aktuelles (z.B. Ergebnisse).

Bericht über das vergangene Jahr

Im Jahr 2002 gab es zwei Schwerpunkte:

1. Konsolidierung des Haushalts

Die Sportgemeinschaft Eichenkreuz hatte zum Jahresende 2001 noch einen bereinigten Kassenbestand von unter 7 000 Euro. Wie jeder leicht erkennen kann, sind bei einem Haushaltsvolumen von nahezu 100 000 Euro mit diesem geringen Betrag nicht einmal kleinere Unwägbarkeiten abgesichert.

Deshalb war mit höchster Priorität eine Konsolidierung des Haushalts unser Ziel. Diese wurde dann auch erreicht durch hohe Ausgabendisziplin (d.h. extremes Sparen), außergewöhnlich hohe Spenden (u.a. spendeten viele Vorstandsmitglieder und Übungsleiter ihre Vergütung), Arbeitseinsatz einer großen Zahl unserer Mitglieder beim Stadtmarathon und Spende der Bezahlung sowie geänderte Abrechnungsmodalitäten bei der Abführung Herzgruppen an die AG. Durch eine gleichzeitig erfolgte Umstellung auf elektronische Haushaltsführung konnte auch ein besseres Controlling eingeführt werden, das unabdingbar für den Erfolg war.

Es wurde somit geschafft, den bereinigten Kassenbestand um ca. 7 000 Euro auf ca. 14 000 Euro zu erhöhen und damit (ohne weitere Beitragserhöhung) eine gesicherte Finanzierung unserer Sportangebote zu erhalten.

2. Reorganisation der Abteilung Herzgruppen

Seit 1999 war die Abteilungsführung der Herzgruppen unbesetzt. Durch Aktivierung der Herzgruppenteilnehmer und nach vielen Gruppengesprächen leitet jetzt ein dreiköpfiges Team, mit Wolf-Dieter Häss an der Spitze, die Abteilung. Weiterhin hat sich noch Werner Remspecher als weiterer 2. Vorsitzender (mit Schwerpunkt Herzgruppen) zur Verfügung gestellt.

Weitere herausragende Themen in 2002 waren:
25 Jahre Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen in Karlsruhe, Ausbau der „SG EK im Internet“, Übungsleiter-Richtlinien (mit Neuregelung der Vergütung von Übungsleitern und Vorstandsmitgliedern).

Die **Ziele im Jahr 2003** sind:
Weitere Konsolidierung der Finanzen (wobei der Sparkurs von 2002 ohne Schaden nicht durchgehalten werden kann), Großes Vereinsfest (s.Seite 4) Neuausrichtung der Abteilung Freizeitsport.

Mein Dank geht an alle Vorstandsmitglieder, Abteilungsleiter, Übungsleiter und die vielen unentbehrlichen Helfer, ohne die nichts geht in unserer Sportgemeinschaft.

Kurt Lehmann (1. Vorsitzender)

Mitgliederversammlung 26.03.2003

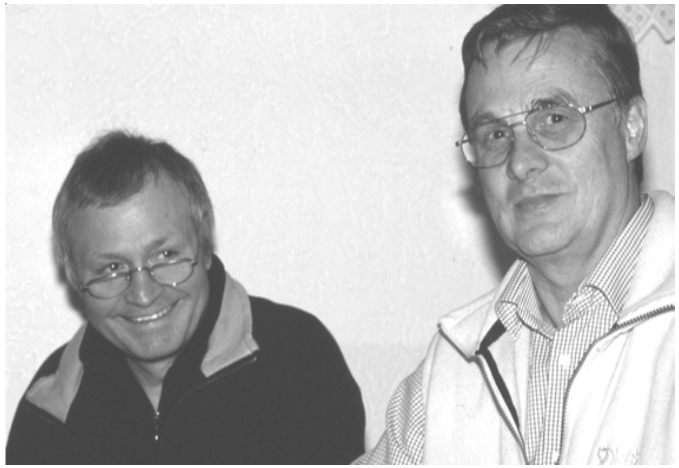
Erfreuliches Jahr

Kurt Lehmann (1. Vorsitzender) eröffnete für die 29 anwesenden Mitglieder die diesjährige Hauptversammlung. Es folgte der Bericht des Vorstandes, der in leicht gekürzter Fassung auf Seite 5 nachgelesen werden kann.

Auf die Abteilungsleiterberichte wurde verzichtet, nur von den Basketballern sei hier zu erwähnen, dass die 1. Herren den 3. Platz in der Landesliga belegt haben, dass ein großer Zulauf bei den Minis stattfindet und die Senioren im dritten Anlauf die Qualifikation zur Endrunde der deutschen Meisterschaft erreicht haben.

Die Kassenprüfung hat keine Beanstandungen in der Kassenführung feststellen können, die Anregungen der Kassenprüfer sind umgesetzt worden, z. B. die Einführung der Tabellenkalkulation, die für besseres Controlling gesorgt hat, was zu Folge hatte, dass man nach der aktuellen Finanzlage sofort Entscheidungen zum Wohle des Vereins treffen konnte.
Ein besonderes Lob ist Kassenwartin Roswitha Schuler ausgesprochen worden für Ihre Anpassung an das neue Medium - die Tabellenkalkulation - und Ihre fleißige Arbeit, die schnell alle nötigen Zahlen lieferte.

Kurt Löb ist unter Beifall aus der Funktion des Schriftführers mit großem Lob verabschiedet worden, wie auch Jürgen Möhrle aus der Tätigkeit des 2. Vorsitzenden – alle zwei haben als Dank einen Geschenkkorb erhalten und wir hoffen, dass Ihnen die Früchte Ihrer Arbeit schmecken werden!



Jürgen Möhrle *Kurt Löb*

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den scheidenden Vorstandsmitgliedern **Jürgen Möhrle** (weiterer Vorsitzender) und **Kurt Löb** (Schriftführer) für ihr ehrenamtliches Engagement.

Trainingszeiten

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
1. Herren *Thomas Schuler Tel 0721-705523* Handy 0172 -4612553	**Mo 20:30 - 22:00** **Di 20:30 - 22:00** **Do 19:00 - 20:30** Tennesseeallee **Fr 19:00 - 22:00** Emil-Arheit-Halle
2. Herren *Mounir Chehalfi Tel 0721-9686617* *Handy 0170-9608699*	**Mo 20:30 - 22:00** **Di 19:00 - 20:30** **Do 19:00 - 20:30** Tennesseeallee
3. Herren *Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138*	**Mo 20:30 - 22:00** Tennesseeallee **Fr 19:00 - 20:30** Emil-Arheit-Halle
ab 18 Jahre Fitnessraum / Tennesseeallee	**Mo 19:00 - 20:30**

Abteilungsleiter Basketball Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138

BASKETBALL

- Krankengymnastik
- Physikalische Therapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Ambulante neurologische Rehabilitation
- Ambulante orthopädische Rehabilitation

Ambulantes Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang GmbH

Das AZR ist eine ärztlich geleitete Tagesklinik
Für die „wohnortnahe ambulante teilstationäre Rehabilitation“
Und Anbieter für „Ambulante Therapie“ nach den Heilmittelrichtlinien (HMR)

Anschlussrehabilitation nach Operationen und Heilverfahren
über die BfA Berlin, LVA Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz

Am Entenfang 12-14 76185 Karlsruhe Fon 0721/95206-0
Fax 0721/95206-32
eMail: info@azr.de www.azr.de

Herzgruppen

Effekte — Verbesserung im Walking-Test, Absenkung von Ruhe- und Belastungspuls bei vergleichbarer Belastung. Die Bewegung wird zum Schutzfaktor der Gesundheit.

Fitnesstraining

Ziele — Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit und damit eine Steigerung der Belastbarkeit für ausdauerbetonte Sportarten wie Berg-, Ski-, Radwandern, Laufen, Schwimmen. Weitere Stabilisierung des Gesundheitszustandes und Stärkung des Immunsystems.

Maßnahmen — Konsequentes aerobes Ausdauertraining: Walking/Nordic-Walking, Laufen Rad fahren, Schwimmen

Zeitumfang — Der wöchentliche Energieumsatz beträgt 2000-3000 Kal./Wo.
z.B. täglich 30 Minuten oder mind. 3x60 Min/Wo laufen

Belastung — Geh/Laufgeschwindigk. 6,5-8 km/h, 70-85% d.max. Herzfrequenz,
z.B. 60 J. - Frequenz 112-136, 65 J. Frequenz 108-131,
70 J.- Frequenz 105-127
Herzpatienten halten sich streng an die Arzt-Vorgaben. Symtomfreie kardiale Belastbarkeit von 1,5 Watt/kg/Körpergewicht ist Voraussetzung

Effekte — Verbesserung im Walking- oder Coopertest und der metabolischen (Stoffwechsel) und morphologischer (Muskelzunahme) Effekte.
Positive Auswirkung auf die Risikofaktoren (Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Übergewicht)

Die Übersicht zeigt, dass das Gesundheitstraining nicht zeitaufwändig ist, da es ausreicht, wenn man den Alltag körperlich aktiv gestaltet. Tägliche Aktivitäten an der frischen Luft bei jedem Wetter sollten für Senioren kein Problem sein. Man muss nur wollen und gute Realisierungsideen entwickeln. Oft lassen sich Besorgungen mit Spaziergängen verbinden und die körperlichen Belastungen von Alltagsaufgaben durch Verzicht auf maschinelle Hilfe intensivieren. Das Fitnesstraining erfordert keinen wesentlich größeren Zeitaufwand. Durch die höhere Belastungsintensität benötigen wir jedoch zusätzliche Zeit für die Vorbereitung (Aufwärmen) und die Regeneration (Entspannung, Duschen usw). Wer Freizeitsportarten wie Bergwandern, Skiwandern, alpiner Skilauf genussvoll ausüben möchte, sollte in jedem Fall das kardiale Fitnesstraining als wichtige Grundlage für das Erlernen und Üben der gewählten Freizeitsportart ansehen. Welches Leistungsniveau jemand anstreben will, hängt von den persönlichen Vorstellungen und Ansprüchen ab. man sollte sich aber darüber im Klaren sein, dass ein zunehmend leistungsbetontes Training mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist.
Dr. Pit Reuß

Mitgliederversammlung 26.03.2003

Neu in den Vorstand gewählt wurden: **Eva Saradin** als Schriftführerin, **Werner Remspecher** (Herzgruppen) und **Sabine Grimm** (Volleyball) als weitere Vorsitzende. Aktuelle Zusammensetzung des Vorstandes siehe Seite 8.

Nach den Neuwahlen sind wir zur Abstimmung des Haushaltsplanes 2003 übergegangen, der ohne Gegenstimmen bestätigt wurde.

Die Präsenz der SG-EK im Internet wurde hervorgehoben, die Homepage ist übersichtlich aufgebaut, es lohnt sich reinzugucken!
Eva Saradin

Unsere neuen Vorstandsmitglieder: v.l.n.r.: ***Eva Saradin*** *(Schriftführerin)*, **Werner Remspecher** und **Sabine Grimm** (weitere zweite Vorsitzende)

ACHTUNG ! Bitte beachten !

Ab sofort gibt es bei der Volksbank nur noch ein Konto
für die Sportgemeinschaft Eichenkreuz:
Volksbank Karlsruhe
Konto-Nr. 9903
BLZ 661 900 00
Roswitha Schuler - Kassenwartin

Vorstandsmitglieder

1. Vorsitzender	**Kurt Lehmann**	Tel: 0721-474007
Weitere Vorsitzende	Herbert Schuh	Tel: 0721-688588
	Sascha Grobba	Tel: 0721-6654215
	Helga Traub	Tel: 0721-378804
	Werner Remspecher	Tel. 0721-474305
	Sabine Grimm	Tel: 0721-858103
Geschäftsführer	Thomas Schuler Alte Fríedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523 E-Mail: sgek-ka@t-online.de	
Schriftführerin	Eva Saradin	Tel. 0721-31388
Kassenwartin	Roswitha Schuler	Tel: 0721-705523
Jugendwart	Christian Roggenhofer	Tel: 0721-612249
Ältestenrat	Willi Dauth (Ehrenvorsitz)	Tel: 0721-482193
	Dr. Peter Reuß	Tel: 0721-684299
	Dieter Borcherding	Tel: 0721-491130

Herzgruppen

Gesundheitstraining - Fitnesstraining

„Die meisten Menschen müssen das 2. Drittel ihres Lebens dazu nutzen, die Sünden des 1. Drittels zu kompensieren, damit sie das 3. Drittel anleben können.“ Dieser Satz von N. Bachl leuchtet ein, aber er sagt nichts darüber, dass wir auch im 3. Drittel aktiv für die Gesundheit etwas tun müssen. Gesundheit ist keine stabile Konstante, sondern ein Prozess, der einem ständigen Wandel unterworfen ist. Inaktivität schadet. Wer rastet, der rostet. Bewegung dagegen ist Leben. Am rollenden Stein wächst kein Moos. Diese Erkenntnisse sind schon lange bekannt. Leider werden die Konsequenzen daraus von vielen Menschen nicht gezogen.

Grundsätzlich muss auch die Frage beantwortet werden, wie viel Bewegung erforderlich ist, um gesund zu bleiben und fit zu werden. Dazu liegen heute gesicherte sportmedizinische Fakten vor, die ich in einer für uns wichtigen Auswahl zusammengestellt habe.

Die in der Trainingslehre übliche Einteilung in einen Gesundheits- und Fitnessbereich ist keine Abgrenzung, sondern dient der Übersichtlichkeit. Der wesentliche Unterschied besteht im größeren Belastungsumfang und der höheren Belastungsintensität, die Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden bleiben dagegen gleich. Gesund ist jedes Training, wenn es richtig indiziert, dosiert und kontrolliert wird.

In jedem Fall sollte man sich Klarheit über das Tainingsziel verschaffen. Was will ich mit dem Bewegungstraining (Bewegungstherapie bei Herzpatienten) erreichen? Erst dann plant man den Trainingsaufbau, der am besten in kleinen Schritten unter Berücksichtung der Trainingsnormative zum Ziel führt.

Die Zusammenstellung zeigt die notwendigen Planungsnormative für einen methodischen Aufbau eines gesundheitsorientierten Herz-Kreislauftrainings.

Gesundheitstraining

Ziele	Senkung der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren (...Bewegungsmangel) Verbesserung der Belastbarkeit im Alltag Stabilisierung des körperlichen Wohlbefindens
Maßnahmen	Konsequente Steigerung der körperlichen Alltagsaktivitäten (Treppen steigen, Rad fahren, Tätigkeiten im Haus und Garten, Spaziergänge, Wanderungen)
Zeitumfang	Täglich sollten durch obige Maßnahmen ca. 300 Kalorien (2000 Kalorien/Wo) verbrannt werden, z.B. Ergometertraining mit 100 Watt über 40 Minuten, 1 Stunde zügiges Gehen mind. 5 km
Belastung	Gehgeschwindigkeit 5 - 6,5 km/h , 50 - 60% der maximalen Herzfrequenz (z.B. 60 J. Frequenz 80-96 / 65 J. Frequenz 77-93, 70 J. Frequenz 75 - 90) Herzpatienten halten sich streng an die Vorgaben des Arztes

Gesundheitssport

Termine 2003

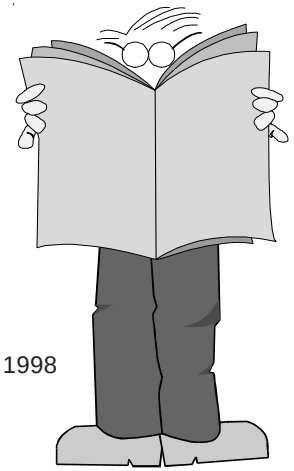
17.05.	**Fahrradtour in der Pfalz** (Wolfgang Krüger)
28.06.-01.07.	**Bergblumenwanderungen im Allgäu** (Waltraud Reuß, Marlies Borcherding)
13.07.	**Sommerfest aller EK-Abteilungen** **„SG-EK goes Frischluft“** siehe Seite 4
13.09.-20.09.	**Bergwanderwoche in den Sextener und Pragser Dolomiten** (Pit Reuß, Marlies Borcherding)
21.09.	**Fahrradrallye** (Otto Menges)

Termine 2004

07.01.-11.01.	**Skilanglaufseminar in Todtmoos** für Übungsleiter und Ärzte
31.01.-07.02.	**Skialpin (Carving) und Skilanglauf in Altenmarkt.** (Pit Reuß, Brita Schulze)
08.02.-15.02.	**Skilanglauf im Hochpustertal** (Pit Reuß, Marlies Borcherding, Brita Schulze)

Zur Vertiefung des Themas **Gesundheitstraining - Fitnesstraining** können folgende Bücher empfohlen werden.

Kempf (HG.) / Reuß:	Die Herzschule. Reinbek: Rowohlt 2000 (Speziell für Herzpatienten)
Boeckh-Behrens/Buskies:	Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining Lüneburg: Wehdemeier/Busch 1998
Geiger:	Gesundheitstraining. München: BLV 1999



Volleyball

Volleyball-Turnier 10.11.02

Wie immer gut organisiert absolvierten wir unser 23. altbewährtes antihektisches Freizeit-Volleyball-Mixed-Turnier in der Emil Arheit Halle, bei dem dieses Mal zu unserer Freude auch einige neue Mannschaften teilnahmen.

Als gute Gastgeber überließen wir den Sieg der Mannschaft aus Mörsch (Schützen Mörsch). Die EK- Dienstags-Mannschaft wurde überraschend Zweiter.

links: Astrid hat das Spiel im Griff

rechts: Ekki bei erfolgreicher Abwehrarbeit

Mit dem 2. Platz voll zufrieden: Die EK-Dienstags-Mannschaft

Langlauf-Wochenende im Schwarzwald 14.-16.02.03

mit Wolfgang, Carmen, Sabine, Astrid, Jürgen E., Alenka, Torsten, Linde und Klaus.

Wolfgang in den Mund gelegt:
„Ich bin so glücklich, so wie ich hier grins,
denn ich bin euer Langlaufprinz...“ töfftää, töfftää

8. Skilanglaufwoche

Das Hochpustertal - ein Eldorado des Skilanglaufs - lockte im Februar 27 Teilnehmer zur traditionellen Skilanglaufwoche nach Niederdorf. Schon am ersten Abend wurde die Frage nach dem Skimarathon Toblach - Cortina gestellt. Könnten wir nicht in diesem Jahr versuchen ...? Die Loipen waren hervorragend präpariert, Schnee lag genügend und die Sonne strahlte von einem tiefblauen Himmel.
Nach dreitägigem psychischem und physischem Einstimmen auf die Ski und Loipen um Niederdorf kam der große Tag. Neun Teilnehmer (Durchschnittsalter 67 Jahre) starteten um 9 Uhr im Toblacher Skistadion. Bei minus 18 Grad blieb uns nichts anderes übrig, als schnell loszuloipen, um die Eiseskälte zu überwinden. Die Strecke ist nicht besonders schwierig. Die Loipe führt auf der stillgelegten Eisenbahntrasse zum faszinierenden Dreizinnenblick, über den Dürrensee mit dem Monte Cristallo im Hintergrund, Alt Schluderbach mit der Hohen Gaisl nach Gemärk, dem höchsten Punkt (etwa 300m Höhenanstieg auf 16km). Von dort aus geht es dann sehr sanft abwärts durch Tunnels und über Brücken nach Cortina. Bei der „Abfahrt“ hätten wir uns etwas eisigere Loipen gewünscht, denn wir mussten kräftige Stockarbeit leisten. Am zeitigen Nachmittag sahen wir unser Ziel im Tal - das Skistadion von Cortina. Unsere letzten Kräfte und Konzentration forderte eine kurze steile Abfahrt. Nach einigen Minuten erreichten wir die Bushaltestelle, von der aus uns der Bus zurück nach Toblach brachte.
Müde, aber zufrieden und glücklich begossen wir unseren „Mini-Marathon“ (27 km) mit einem Gläschen Prosecco, den Pit über die ganze Strecke im Rucksack mitgeschleppt hatte.
Ein weiterer Höhepunkt war die Skiwanderung auf der Höhenloipe hoch über Sexten zur Alpe Nemes (1950m). Sie lockte alle Teilnehmer und erwies sich sowohl landschaftlich als auch kulinarisch als 5 Sterne Tour.
Walle Reuß

Seniorenexpress
Toblach - Corina

Gesundheitssport

Skilanglaufseminar in Todtmoos vom 09.01. - 12.01.2003

Skilanglaufen ohne Loipe verursachte bei den Angestellten des Ibacher Rathauses Kopfschütteln - ja Ratlosigkeit, als wir (Pit Reuß, Brita Schulze) nach geeignetem Schulungsgelände für den Skilanglaufkurs fragten. Dabei benötigten wir nur ebene Wiesen, 5 cm Schnee und begeisterungsfähige Ärzte und Übungsleiter. Die nötigen Programmzutaten lieferten die Kursleiter. Für die Vorbereitung und Auswahl des gemütlichen Landgasthofes „Sternen“ als Unterkunft sorgte Gabriele Franz von der Geschäftsstelle des Landesverbandes.

Nichts fehlte, selbst die erwünschten 5 cm Schnee bedeckten die Wiesen, so dass der geplante Skilanglaufkurs mit Spiel-, Übungsformen und einer selbstgelegten Loipe ohne Abstriche durchgeführt werden konnte. Zur Überraschung aller fanden wir am Schlusstag einen Traumhang für das Abfahren, Bremsen und Bogenfahren im Tiefschnee - ein echter Höhepunkt. Das Lernen und Üben der Diagonaltechnik für das Wandern wurde nach methodischen Gesichtspunkten aufgebaut und theoretisch begründet. Prof. Franz, Präsident des Landesverbandes, vertiefte in einer Diskussionsrunde die speziellen Probleme der Belastungssteuerung bei Herzpatienten, aber auch andere medizinische Fragen zur Höhenanpassung, Kälte und Ernährung wurden angesprochen. Daneben kam die Geselligkeit, die in der Gruppenarbeit einen hohen Stellenwert einnimmt, bei diesem Seminar nicht zu kurz. Mit lustigen Beiträgen, Spielen und Liedern zur Gitarre gestalteten die Teilnehmer einen kurzweiligen Abschlussabend.

Alle Teilnehmer waren sich darüber einig, dass dieses gelungene Skilanglaufseminar im nächsten Winter wiederholt werden sollte. Damit das Ziel „Skiwandern“ auf den landschaftlich reizvollen Loipen rund um Todtmoos so richtig erlebt wird und Erfahrungen der Belastungssteuerung mit Herzfrequenzmessern besonders während der Lern- und Übungsphase gesammelt werden können, ist ein zusätzlicher Tag vorgesehen.

vormerken: 07.01.-11.01.2004 Skilanglaufseminar in Todtmoos.

Volleyball - Mixedrunde

Ahoi Bezirksliga wir kommen ist überholt; jetzt in die Landesliga ???

Nachdem wir zwei Jahre hintereinander den Durchmarsch von der Kreisliga bis zur Bezirksliga geschafft hatten, war so mancher Mitspieler mit etwas gemischten Gefühlen an den Start zur Runde 2002/ 2003 gegangen. Eine personelle Verstärkung haben wir mit Monika Potetz erfahren, die unsere Schlagkraft auf der Außenposition deutlich verstärkt hat. An 4 Spieltagen konnten wir zudem auf Michael Eberts Erfahrungen aus so manchen Spielen in der höchsten Spielklasse im BFS- Volleyball zurückgreifen. Ansonsten gab es keine Veränderungen gegenüber der letzten Saison.

Hier nun die Ergebnisse in Kurzform :

12.10.2002	SG EK Khe : Starcraft	2 : 3	93 : 98
	SG EK Khe : TSG Blankenloch 2	3 : 2	111 : 115
28.02.2002	SG EK Khe : KTV 1	3 : 1	98 : 82
	SG EK Khe : TV Heidelsheim	3 : 1	95 : 94
09.11.2002	SG EK Khe : VC Kuppenheim	3 : 2	104 : 99
	SG EK Khe : SG ESV / SSC 3	3 : 1	94 : 74
16.11.2002	SG EK Khe : CRK 2	2 : 3	104 : 109
	SG EK Khe : Starcraft	3 : 0	75 : 63
30.11.2002	SG EK Khe : TV Spöck 2	3 : 1	97 : 78
	SG EK Khe : TSG Blankenloch 1	3 : 0	76 : 64
12.01.2003	SG EK Khe : TV Heidelsheim	2 : 3	104 : 103
	SG EK Khe : CRK 2	3 : 1	100 : 88
08.02.2003	SG EK Khe : TSG Blankenloch 2	3 : 1	92 : 79
	SG EK Khe : SG ESV / SSC 3	3 : 2	113 : 107
22.02.2003	SG EK Khe : KTV 1	3 : 0	75 : 47
	SG EK Khe : TSG Blankenloch 1	3 : 1	98 : 67
15.03.2003	SG EK Khe : VC Kuppenheim	3 : 0	75 : 59
	SG EK Khe : TV Spöck 2	3 : 0	75 : 53

Damit hatten die meisten Mannschaftsmitglieder zu Rundenbeginn nicht gerechnet. Es gab keinen Tabellenplatz schlechter als Position 4; gar nach 3 Spieltagen waren wir Spitzenreiter. Und am Ende haben wir verdient den zweiten Platz belegt. Bereits am ersten Spieltag hat sich ein Duell zwischen den Mannschaften von TV Heidelsheim, VC Kuppenheim und SG EK KA ergeben. Vor allem die Spiele zwischen diesen Mannschaften waren von recht hoher Qualität und zum Teil auch emotional gewürzt. Doch auch die anderen Mannschaften waren nicht zu verachten, was durch die Tatsache belegt ist, dass 2 unserer verlorenen Spiele gegen Mannschaften aus der unteren Tabellenhälfte realisiert wurden.

Fazit der Runde :
Der zweite Trainingsabend im Markgrafengymnasium hat sich trotz stark schwankender Teilnehmerzahl bewährt. Vor allem lange Ballwechsel – und damit meist das

Volleyball - Mixedrunde

Spiel - wurden von uns gewonnen (Big- Points). Überhaupt war unsere Mannschaftsliste (mit Geburtsdatum) eine beliebte Lektüre. Kommentare wie :
„Für so alt hätten wir Euch nicht geschätzt“; „Für Eurer Alter seit Ihr aber noch ganz schön fix“; „Eure Feldabwehr kann sich sehen lassen“, gebe ich kommentarlos an alle Mitglieder der Mannschaft weiter.

Als weiteres Bonbon ist noch das Erreichen des Halbfinales im BFS- Pokal zu erwähnen, wobei wir uns in den letzten beiden Runden mit 3 starken Vertretern der Landesliga messen konnten. Und diese Vergleiche sind m.E. gut verlaufen.

Doch jede Medaille hat ihre Schattenseite. Durch die leistungsorientierte Aufstellung hat sich bei mehreren treuen Seelen, die regelmäßig im Training waren, aber doch aus taktischen Gründen wenig oder gar nicht zum Einsatz gekommen sind, im Verlauf der Runde Frust eingestellt. Daher kam schon frühzeitig der Vorschlag : Wir bilden eine neue Mannschaft. Diese Mannschaft hat sich zwischenzeitlich formiert und ist auch schon zur BFS- Mixed- Runde gemeldet.

Nun steht lediglich noch die Entscheidung aus, ob wir als Tabellenzweiter die Option auf den Aufstieg in die Landesliga wahrnehmen. Eine Abstimmung hierüber werden wir nach den Osterferien abhalten.

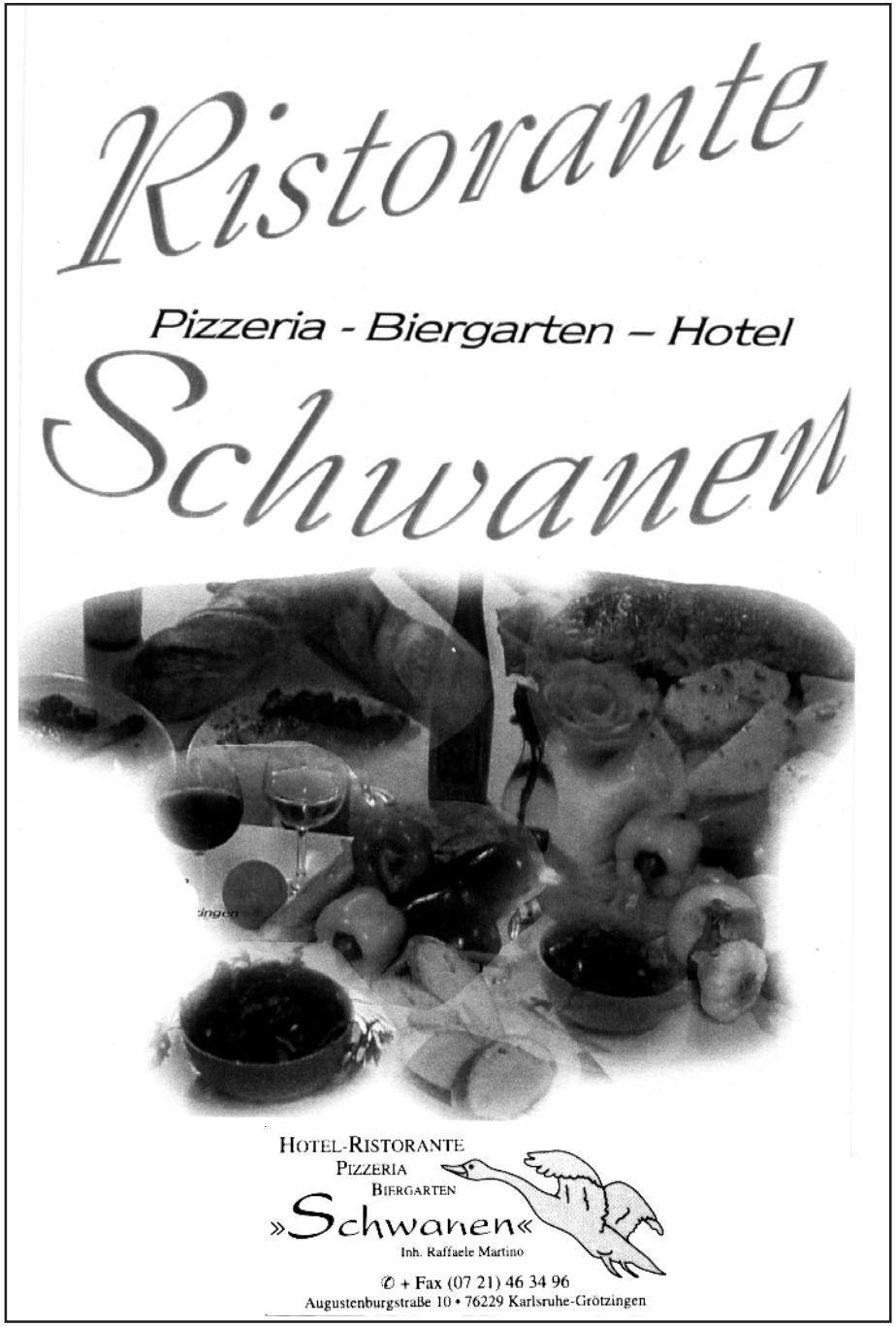
Mein Dank gilt allen Spielern/innen, die den Trainingsbetrieb aufrecht erhalten, auch wenn sie nicht an der Runde teilnehmen. So mancher Trainingsabend hat sich als echter Spassfaktor zum Ausklang der Woche entwickelt.

Zum Abschluss noch ein paar Termine :

? steht noch nicht fest	Sommerfest für beide Mannschaften bei Familie Falkner
11.-13.07.2003	Aufenthalt auf der Krottensteinhütte
13.7.2003	Sommerfest „SG-EK goes Frischluft“ (s.Seite 4)
21.9.2003	Baden-Marathon - Gepäckaufbewahrung (s.Seite 33)
? steht noch nicht fest	Aufenthalt im Bärental ??
9.11.2003	*(alternativ 26.10.03)* Freizeitturnier SG EK

Euer „Obervolleyballer“
Franz Falkner

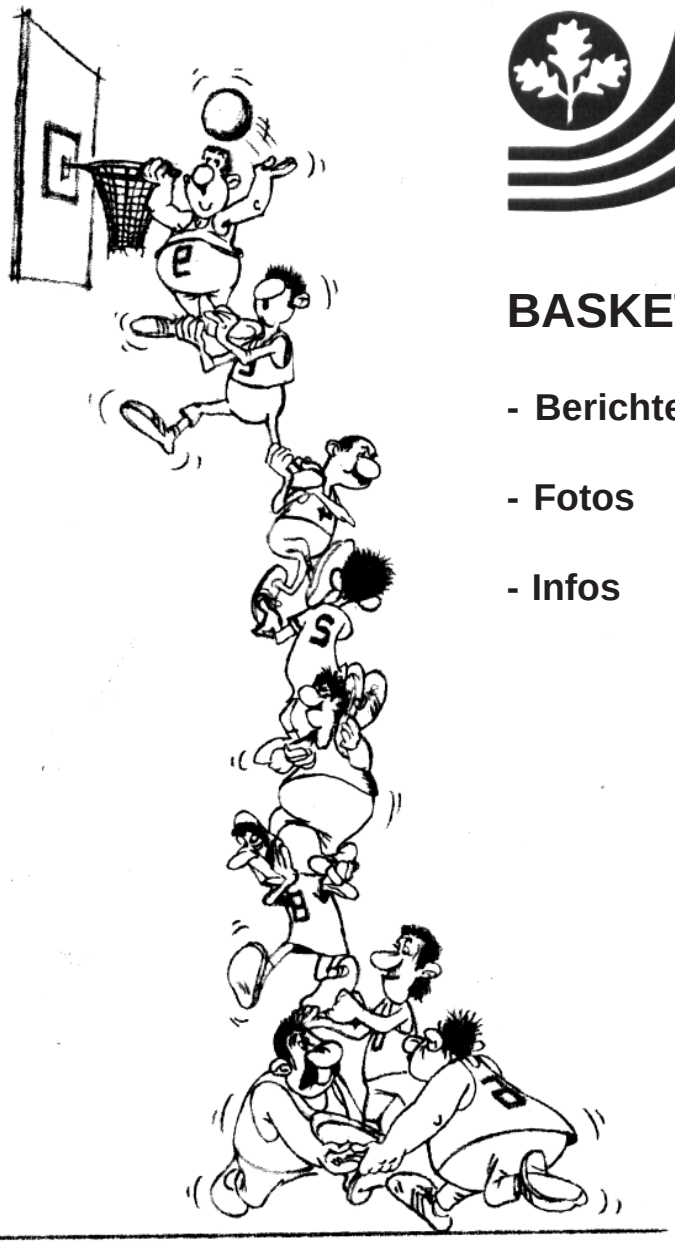
Ein herzliches Willkommen bei www.Volleyball-web.de
Diese Site soll den Kontakt zwischen uns Volleyballern etwas interessanter und auch einfacher gestalten.Im Diskussionsforum können alle möglichen und auch unmöglichen Dinge ausgetauscht werden, und natürlich sind auch Nicht-Mixed-Volleyballer(innen) gern geseh´n. Da diese Site noch taufrisch ist, bitte ich um Verständnis für die noch nicht gefüllten Seiten. Das wird sich sicherlich bald ändern. Schreibt mir... kontakt@volleyball-web.de Und dann ist da noch unser Veranstaltungs-Kalender. Hier könnt Ihr alle Termine die anstehn selbst eintragen. Nur zu...
Eurer Volley-Günni



Die Sprache

Paint Der (meistens farbig abgesetzte) Freiwurfraum unter dem Korb. Auch Box, Office oder Death Valley genannt.
Penetration Das überraschende Dribbling in die Verteidigung unter dem Korb. Siehe auch Drive, Bogart, Dish.
Pick Ein Block, den ein angreifender Spieler bei einem Verteidiger setzt, um einen Kollegen freizuspielen.
Pill Der Ball, also die Medizin, die ein süchtiger Spieler braucht. Auch Money, Apple oder Rock genannt.
Pin Block Shot, der den Ball ans Brett nagelt. Siehe Block Shot, Eraser, Glass Cleaner, Sandwich, Windex.

Pistol Ein begnadeter Paßspieler.
Pivot Die Bewegung, mit der sich ein Spieler, der den Ball hält, beliebig oft um sein Standbein herum vom Gegner wegdrehen kann. Auch Sternschritt genannt.
Point Game Der Spielstand, bei dem ein Wurf das Spiel entscheiden kann. Siehe auch Big Points, Money Time.
Point Guard Der Aufbauspieler, der das Angriffsspiel gestaltet und kontrolliert und dabei seinem Team auch mit ver abredeten Handzeichen einen eingeüb ten Spielzug ankündigt.
Pop plötzlicher Sprungwurf.
Power Foward Position im Angriff, die meist der stärkste, nicht unbedingt der größte Spieler eines Teams einnimmt, ein guter Rebounder und Scorer.
Pump Zum einen eine Finte, bei der der Ball wie zum Wurf nach oben geführt und wieder heruntergenommen wird, bevor er tatsächlich geworfen wird. Zum anderen ein Spieler, der gerne und oft aber mit wenig Erfolg wirft.
»***Push up!***« siehe »D up!«
Rainbow Sprunggewaltiger Spieler, der sich dem Korb im hohen Bogen nähert. Siehe auch Skywalker.
Rattle Erfolgreicher Wurf, bei dem der Ball gegen die Innenseite des Ringes scheppert. Siehe auch Flush, Swish.
Rebound Ein Ball, der den Korb verfehlt und vom Brett oder Ring zurückprallt.
Recover Zurückweichen zum eigenen Gegenspieler, nach einer Doppeldeckung bei der Man-to-Man-Verteidigung.
Read a Defense Die gegneri sche Verteidigungstaktik durchschauen und die geeignete Angriffsform finden.
Rim Der Korbring oder auch Korb. Auch Cup genannt.
Rip siehe Steal.
Rock Der Ball. Ein guter Werfer werfe den ersten Stein. Auch Apple, Pill oder Money genannt.
Rocker Step Eine Finte, bei der der ballführende Spieler sein Tempo verlangsamt und den Gegner einzuschläfern versucht. Er verstärkt das vorgetäuschte Abstoppen, indem er den Oberkörper mit einer Schaukelbewegung aufrichtet.
Rub in Verunglückter Dunk, bei dem der Ball nur mit Mühe am Ring vorbei in den Korb gequetscht wird.
Rub off Den Gegenspieler bei einer Man-to-Man-Verteidigung an einem Block abstreifen.
Run and Gun Das schnelle Spiel, bei dem jeder Angriff im Fastbreak, mit einem schnellen Sprungwurf oder Dunk endet.



Gemeinsam sind wir stark

BASKETBALL

- Berichte
- Fotos
- Infos

Minis / U12

Wettkampfmannschaft:

Zur Freude der immer zahlreichen Zuschauer hat die Mini-Mannschaft an den Erfolgen der vergangenen Saison nahtlos anknüpfen können und hat sich mit einer beeindruckenden mannschaftlichen Geschlossenheit und einer attraktiven Spielweise über die gesamte Spielzeit verdient in den Spitzenrängen der Bezirksliga etabliert. Dennoch hat der Saisonverlauf aufgrund häufiger „Krimi-Spiele“ wohl einige Nerven bei Trainer und Eltern gekostet. Insgesamt darf man somit also auf eine erfolgreiche Spielrunde zurückblicken und gespannt auf die zukünftige Entwicklung in der U14 warten.

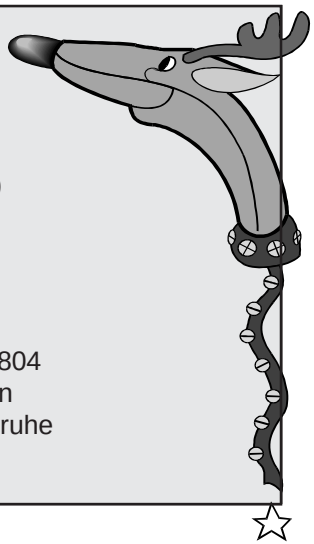
Dienstagsgruppe:

Bei den jüngeren Minis, die sich am Dienstag von 17.30-19.00 Uhr in der Maryland-Halle treffen zeichnet sich ebenfalls eine sehr erfolgreiche Entwicklung ab. Mittlerweile probieren sich um die 20 Kinder an den ersten Schritten zu einem grundlegenden und spielerischen „ Korbleger“. Da fast die gesamte Wettkampfmannschaft in der nächsten Saison in die U14 hochsteigt, werden die Älteren der Dienstagsgruppe deren Positionen einnehmen.

Patrick Lehmann

Platz für

Ihre Werbung



für sage und schreibe **nur 35,00**
für die halbe DIN-A-5 Seite und
60,00 für die ganze Seite
sind Sie dabei.

Bei Interesse bitte anrufen Tel: 0721-378804
oder einfach die Druckvorlage schicken
H. Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe
eMail Helga-Traub@t-online.de

... und wie gestresst sind Sie?

Möchten Sie Ihre Zeit sinnvoller nutzen, als einzukaufen?

Haben Sie die Schlepperei satt?

Verschwenden Sie Ihre wertvolle Zeit für die Parkplatzsuche?

Stehen Sie gerne an roten Ampeln und bei Grün würgt der Vordermann sein Auto ab?

Müssen Sie Ihre Getränkekisten selbst in den Keller tragen?

Wollen Sie Benzin sparen?

Ist es nicht bequemer von zu Hause aus zu bestellen?

Spielen Sie mit dem Gedanken komfortabler zu leben?

Bevorzugen Sie, Ihre Getränke aus einer Hand zu kaufen?

Wissen Sie nicht, welche Getränke Sie für Ihre Party benötigen?

Möchten Sie nun unseren Lieferservice ausprobieren?

Anrufen und genießen: 0 72 1-7 56 93 80

Der Sprudelmann kommt

Getränkeservice Dahse
New-York-Straße 21
76149 Karlsruhe
Tel: 0 72 1 / 7 56 93 80
Fax: 0 72 1 / 7 56 93 81
e-mail: info@dersprudelmann.de
www.dersprudelmannkommt.de

Senioren IV

Schnell führte das Team vom VfL Osnabrück gegen den SC Aplerbeck 09, sodass wir für unser erstes Spiel gegen den VfL die Devise ausgaben mitzuspielen und die Kräfte zu schonen, damit wir gegen den SC voll auf Sieg spielen konnten.
Aber wider Erwarten konnten wir in unserem ersten Spiel gegen die Niedersachsen gut mithalten und führten in der Halbzeit mit 25:23 Punkten. Jetzt zurückzustecken war eigentlich unklug und so versuchten wir auch in den zweiten 15 Minuten unsere Siegchance zu wahren. Eine Schwächeperiode mit verlegten Korbwürfen und einer Trefferserie unserer Gegner mit 10 Punkten in Folge brachte uns jedoch das Aus. Auch die letzten beiden Dreier in der Schlussminute von Mambo und Walter halfen da nicht mehr. Mit 45: 41 Punkten mussten wir uns in dieser Begegnung knapp geschlagen geben.
Also zurück zur alten Taktik und hoffen, dass wir noch genügend Kraftreserven mobilisieren konnten. Immerhin hatte auch unser zweiter Gegner mit 10 Spielern eine tiefe Bank. Und so war dann auch die Begegnung recht ausgeglichen und wir gingen mit einem Stand von 23:22 in die Halbzeitpause. Da ahnten wir auch noch nicht wie turbulent der zweite Spielabschnitt werden sollte. Hauptakteure waren aber nicht nur die Spieler sondern der Anschreiber vom SC Aplerbeck, der sich mehrfach verschrieb, sodass es zu wiederholten Spielunterbrechungen und Korrekturen durch die Schiedsrichter kam. In der 12ten Minute führten wir noch mit 41:36 Punkten und waren auch guter Dinge, dass das wohl reichen sollte. Aber auch da waren wir uns wohl zu sicher und kassierten in den beiden folgenden Minuten Punkt für Punkt –zumindest stand es so auf dem Anschreibebogen- und lagen plötzlich mit 41:42 in Rückstand. In der Schlussminute hatten noch beide Teams Chancen, konnten diese jedoch nicht verwerten. Durch zwei Fouls erhielten wir nochmals je zwei Freiwürfe, die Tommy und Walter souverän zum endgültigen Sieg mit 46:41 Punkten verwandeln konnten. Die Freude war groß, hatten wir doch im dritten Anlauf die Qualifikation zur Endrunde der Deutschen Meisterschaft erreicht.
Die Sektkorken knallten und anschließend unter der Dusche machten Aussprüche wie „München wir kommen“ und „wir werden Deutscher Meister“ die Runde. Man sollte nicht glauben wie ausgelassen so „Alte Männer“ noch sein können. Mit stolzer Brust stiegen wir in unsere Autos und traten den Heimweg an. Nach wiederum guter Fahrt -Dank nochmals an die Fahrer- und einer ausgiebigen Pause kamen wir müde aber fröhlich wieder in Karlsruhe an.
Fazit der sportlichen Reise*:* auch dieses Mal, nein eher auf alle Fälle war dieses Mal Dortmund eine Reise wert !! ***Hans Peter***

Das siegreiche Team:
9 Thomas Schuler (Tommy), 13 Hans Peter Kloske (HP), 4 Michael Petermann (Mambo), 8 Friedrich Völker (Fritz), 10 Walter Kärcher, 11 Kurt Lehmann (Kurtle), Coach Gunther Rademacher (Radi)

D-Jugend - gemischt / U14

Eine starke Truppe

Nachdem in den vergangenen Monaten das Training unserer D-Jugend im wahrsten Sinne des Wortes aus allen Nähten zu platzen drohte, ist es uns im Laufe dieser Saison gelungen durch die Einführung eines dritten Trainingstermins, der Lage Herr zu werden.

Seit Beginn dieses Jahres trainieren:
Montags (17:30 Uhr bis 19:00 Uhr; Maryland-Halle) nur noch diejenigen Spieler, die schon seit längerer Zeit Basketball spielen und für die Teilnahme an den Rundenspielen gemeldet sind.
Dienstags (17:30 Uhr bis 19:00 Uhr; Maryland-Halle) findet neuestens eine Basketball-Grundschule statt, die von Markus Gröning betreut wird. Dieser Termin soll gerade den Jugendlichen, die erst seit kurzer Zeit zu unserer U-14 zählen, die Möglichkeit bieten, Schritt für Schritt an den Basketballsport herangeführt zu werden, um schließlich zu den Spielern, welche schon seit langem Mitglied in unserem Verein sind, aufschließen zu können.
Unseren **Freitagstermin** (16:45 Uhr bis 18:00 Uhr, Heinrich-Hübsch-Schule) nehmen beide Gruppen gemeinsam wahr. Insgesamt hat sich diese Maßnahme als sehr positiv erwiesen, denn die Spielerinnen und Spieler können deutlich besser gefördert und trainiert werden.

Aus sportlicher Sicht war erfreulich, dass die Mannschaft unserer Unter-14-Jährigen sich nach der Austragung der Vorrunde unter den sechs besten Mannschaften platziert und somit für die Bezirksliga qualifiziert hatte. Allerdings haben wir in bisher allen Spielen der Bezirksliga das Nachsehen gehabt. Ein wesentlicher Grund dafür war, dass wir in bezug auf die Körpergröße die mit Abstand kleinste Mannschaft in der Bezirksliga gestellt haben. Wir waren in körperlicher Hinsicht jeder anderen Mannschaft unterlegen. Man muss sich aber auch eingestehen, dass mit etwas mehr Einsatz und Willen aller Spieler, unsere Niederlagen nicht ganz so deutlich hätten ausfallen müssen und eventuell wäre sogar das eine oder andere Spiel zu gewinnen gewesen.

Rückblickend betrachtet war unser diesjähriger Ausflug in die Bezirksliga aber dennoch eine sehr lehrreiche Erfahrung, von der einige Spieler ganz besonders profitieren konnten.

Euer Trainer
Christian

C-Jugend - männlich / U16

Ein starkes Team

Bei noch 5 ausstehenden Spielen belegen wir zur Zeit ungeschlagen, mit 10:0 Punkten, den 2.Tabellenplatz in der Bezirksliga.

Nachdem wir in der vergangenen Saison nur knapp an der Qualifikation zu dieser höheren Spielklasse gescheitert waren taten wir uns auch dieses Jahr in der Vorrunde schwer. Verletzungen und die inzwischen leider zur Gewohnheit gewordene Benachteiligung durch die Schiedsrichter bei Auswärtsspielen machten uns schwer zu schaffen. So kassierten wir unsere einzigen drei Niederlagen nur Auswärts und sind somit seit über einem Jahr ungeschlagen vor heimischer Kulisse.

Wie stark das Team wirklich ist bewiesen sie zuletzt gegen den Tabellenführer, die Mannschaft aus Keltern, die gegen uns ihre einzige Rückrundenniederlage hinnehmen mussten.

Leider ist die Einstellung und der Einsatzwillen einiger Spieler im Training nicht hundertprozentig, was schade ist, da ein großes Potential vorhanden ist und es sich hier ganz besonders lohnt, hart und viel an sich zu arbeiten, um sich zu verbessern.
Denn nur wenn die Trainingsbeteiligung nicht nachlässt und hier wie in jedem Spiel gekämpft wird, haben wir auch eine Chance unser Ziel zu erreichen: Die Bezirksmeisterschaft.

Euer Trainer
Mateusz Chlipala

TIERRÄTSEL

**BUATE, RIBÄSE, FAFE, SAMU, FAFGIRE,
ENTLAFE, EGIL, SANGECHL, GERTI**

Die Anfgangsbuchstaben dieser 9 Tierarten (entschlüsselt) ergibt eine Eigenschaft, die im Mannschaftssport unerlässlich ist.

Viel Spaß beim Rätseln

Auflösung im nächsten Heft

Senioren IV

Dortmund zum Zweiten.....

Im September 2002 erhielten wir die neue Ausschreibung für die Deutsche Basketball Meisterschaft der Senioren IV (48+ Jahre) des Jahres 2003 in München.
Trotz unserer, leider wenig erfolgreichen, Versuche in den letzten zwei Jahren ließen wir uns nicht davon abhalten auch den dritten Vorstoß zu wagen. Das Vorturnier sollte am Samstag 08.02.2003 in Bad Aibling bei München stattfinden, was zumindest für unsere Spielerfrauen schon mal attraktiv war. Bei der Weihnachtsfeier im Dezember wurden Pläne geschmiedet, Fans zur Mitfahrt motiviert und der Ablauf des Wochenendes geplant. Es folgte die Suche nach einer geeigneten Übernachtungsmöglichkeit und die frühzeitige Zimmerbuchung, damit wir auch Alle in einem Hotel unterkommen konnten. Aber kaum waren die Termine perfekt, kam ein erneutes Schreiben des Ausrichters TUS Aibling. Die Mannschaft der BG Hagen hatte ihre Meldung zurückgezogen und das Team aus Aibling war dadurch automatisch als Nachrücker für die Endrunde qualifiziert. Glücklicherweise hatten wir noch keine Fahrkarten bei der Bahn gebucht und auch die Zimmer konnten wir noch problemlos stornieren.
Ein paar Tage später kam ein weiterer Brief mit aktuellen Informationen. Neuer Austragungsort für das Vorrundenturnier war nun Dortmund. Die Enttäuschung bei unserer Anhängerschaft war groß, denn München war anscheinend in weite Ferne gerückt, es sei denn wir würden die Vorrunde überstehen.

Mit dieser Hoffnung fuhren wir am Freitag 07.02.2003 mit zwei Autos -Radi und Fritz hatten sich als Fahrer bereiterklärt- und einer kleinen Mannschaft in Richtung Dortmund. Fritz hatte auch seine Verbindungen wieder genutzt und im Hotel Mercure für uns gebucht.
Nach guter Fahrt und dem Bezug unserer Zimmer unternahmen wir einen Spaziergang auf den vom letzten Jahr bekannten Pfaden durch die naheliegende Fußgängerzone. Aufgrund der Kälte und des aufkommenden Hungers steuerten wir zielstrebig das Restaurant Brinkhoff Nr. 1 an. Wir hatten Glück, dass wir Plätze vorbestellt hatten, denn die Kneipe war besetzt bis zum letzten Platz. Mit Berner Platte, Lammbraten mit Bohnen, Salat mit Kotelett oder blutigen Rib-eye-Staeks von argentinischen Rindern und Kräuterquark-Kartoffeln ließen wir es uns gut gehen. Dazwischen wurde die Taktik für den nächsten Tag festgelegt und mental verinnerlicht.
Als die Rechnung kam waren da noch Positionen wie Apfelstrudel, gemischtes Eis, Bananensplit, Kaffee, Espresso und Calvados zu finden; so gesehen hatte man den Eindruck wir wären mit einem 12-köpfigen Team unterwegs!
Dafür mussten wir am nächsten Morgen beim Frühstück kürzer treten, denn jedes Brötchen und Ei mit Speck zuviel hätten wir sonst in den nächsten drei Stunden mit über das Basketballfeld schleppen müssen. Die Koffer wurden gepackt und die Zimmer -nochmals Dank an Fritz- bezahlt. Dann machten sich 6 Spieler und ihr, wie immer, hoffnungsfroher Coach Radi auf den Weg zur Halle in der Hueckstraße. Wir waren früh da, damit wir unsere Gegner beobachten und unsere Taktik vom Vorabend noch verfeinern konnten.

3. Herren

Nach dem Aufstieg in der letzten Spielrunde gingen wir in der Saison 2002/2003 in der Kreisliga A auf Punktejagd. Wir hatten auf dem Mannschaftsmeldebogen einen Stamm von 11 Spielern im Alter von 24 bis 53 Jahren erfasst. Leider verletzten sich Sascha und Marian und fielen doch recht lange Zeit aus. Dadurch traten wir zu den Spielen in wechselnder Aufstellung und manchmal auch mit knapper Bank an, was uns sicher den einen oder anderen Punkt gekostet hat.

Sascha Grobba	* 1978 (5 Spiele von 16)
Christian Roggenhofer	* 1978 (10)
Marian Klobasa	* 1975 (11)
Marius Machowsky	* 1973 (12)
Bernhard Thurm	* 1972 (13)
Jörg Ziuber	* 1970 (10)
Eberhard Wanner	* 1967 (6)
Reinhard Pfann	* 1959 (15)
Rainer Hartmann	* 1956 (11)
Thomas Schuler	* 1950 (14)
Hans Peter Kloske	* 1949 (14)

Begegnung	Ergebnis	Punkte
SG EK Karlsruhe – TB Pforzheim	54 : 84	0 : 2
TSV Ettlingen – SG EK Karlsruhe	69 : 65	0 : 4
SG EK Karlsruhe – TV Mörsch	130 : 43	2 : 4
GS Keltern – SG EK Karlsruhe	54 : 72	4 : 4
TV Engelsbrand – SG EK Karlsruhe	64 : 80	6 : 4
BG Post/Südstern – SG EK Karlsruhe	74 : 55	6 : 6
SG EK Karlsruhe – TS Durlach	70 : 74	6 : 8
BV Linkenheim – SG EK Karlsruhe	80 : 45	8 : 8
TV Mörsch – SG EK Karlsruhe	55 : 60	10 : 8
TB Pforzheim – SG EK Karlsruhe	96 : 62	10 : 10
SG EK Karlsruhe – TSV Ettlingen	65 : 53	12 : 10
SG EK Karlsruhe – GS Keltern	57 : 51	14 : 10
SG EK Karlsruhe – TV Engelsbrand	62 : 68	14 : 12
SG EK Karlsruhe – BG Post/Südstern	48 : 70	14 : 14
TS Durlach – SG EK Karlsruhe	63 : 68	14 : 16
SG EK Karlsruhe – BV Linkenheim	? : ?	*16 : 16*

Die Ergebnisse im einzelnen ..

... und die (fast) Saisonabschlusstabelle:

Platz	Mannschaft	Korbpunkte	Punkte
1	TB Pforzheim	1615 : 973	30 : 2
2	TS Durlach	1340 : 963	30 : 2
3	BG Post/Südstern	1090 : 1056	20 : 12
4	SG EK Karlsruhe	1012 : 970	14 : 16
5	TV Engelsbrand	1194 : 1270	14 : 18
6	TV Mörsch	1032 : 1255	12 : 18
7	BV Linkenheim	800 : 1069	10 : 18
8	TSV Ettlingen	921 : 1176	4 : 24
9	GS Keltern	870 : 1142	2 : 26

Es fehlt uns also nur noch ein Nachholspiel, wo wir klar einen Sieg einplanen um ein ausgeglichenes Punktekonto zu erreichen. Wir bleiben auf jeden Fall auf dem 4. Platz in der Tabelle, können somit auch in der neuen höheren Liga unser letztjähriges Ergebnis (3. Platz KLB) fast wiederholen und mit dem Saisonabschluss insgesamt zufrieden sein. Wir Alle hatten unseren sportlichen Spaß und denken schon an die nächste Runde, wo wir es auf alle Fälle erneut besser machen wollen.

Hans Peter Kloske

B-Jugend - weiblich / U 18

Zufrieden

Diese Saison verlief sehr zufriedenstellend. Wir erreichten einen guten 3.Platz!

Wir hoffen das wir dieses gute Ergebnis in der nächsten Saison noch ausbauen können und hoffen auf eine starke Trainingsbeteiligung und den Ehrgeiz unserer Spielerinnen.

Auf eine gute neue Saison !

Eure Trainer
Harry & Dominik

75 Jahre

Strebel & Co
Inhaber Peter Schmidt

76131 Karlsruhe
Zirkel.32

Tel. 07 21 / 22 236
Fax. 07 21 / 92 04 943

Öffnungzeiten:
Mo. - Fr. 10.00 - 13.00 und 14.30 - 18.30
Mittwoch 10.00 - 13.00 Samstag 10.00 - 14.00

Gudereit Trekkingline	RC-60 Plus

Shimano XT 27-Gang-Kettenschaltung, gerader Sportlenker mit Endbars, einstellbare Federgabel, Sportsattel, Airwings-Sattelstütze, Pletscher Athlete-Systemgepäckträger, Shimano Nabendynamo mit Einschaltautomatik, Halogenbeleuchtung mit Standlichtfunktion hinten.

Jubiläumspreis 699,-- Euro
(regulär 799,-- Euro)

Gutes Ergebnis - Trotz einiger Schwächen

In der Abschlusstabelle der Landesliga belegt unsere 1. Herrenmannschaft den 3. Tabellenplatz und hat sich damit gegenüber der vorherigen Saison um einen Platz verbessert.

Leider haben wir durch unnötige Niederlagen eine noch bessere Platzierung verspielt. Außer dem verlorenen Spiel in Linkenheim, wo aus verschiedenen Gründen alle unsere großen Spieler fehlten, traten bei den anderen verlorenen Spielen immer wieder die gleichen Schwächen zu Tage. Durch die personellen Veränderungen fehlte es noch teilweise an der nötigen Konsequenz und Disziplin im Mannschaftsspiel. Außerdem konnten wir eine erfolgreiche Abwehr der gegnerischen Dreierschützen selten über die komplette Spielzeit aufrecht erhalten. Andererseits ließen wir uns durch harte und aggressive Verteidigungsarbeit des Gegners zu überdurchschnittlich vielen Fehlern verleiten. Das Problem liegt darin, im Training kompromissloser und härter zu verteidigen und dies auch als Angreifer zu akzeptieren. Wir arbeiten bereits jetzt daran diese Schwächen bis zur nächsten Saison zu beseitigen.

Bei den Bezirkspokalspielen sind wir wieder bis ins Finale vorgedrungen. Nach dem wir im letzten Jahr Zuhause gegen Lörrach gewonnen hatten, mussten wir diesmal in Lörrach gegen den TSV March antreten. Leider hatten wir eine sehr schlechte Trefferquote und mussten deshalb von Anfang an einem Vorsprung des Gegners, der zeitweise 13 Punkte betrug, hinterherlaufen. Kurz nach der Halbzeitpause kamen wir bis auf 2 Punkte heran, aber am Anfang des 3. Viertels lagen wir wieder mit 17 Punkten zurück. Trotzdem gab die Mannschaft nicht auf und verkürzte in der letzten Spielminute noch einmal auf 6 Punkte. Auch die Schiedsrichter trugen durch Ihre unberechenbaren Regelauslegungen während des gesamten Spiels dazu bei, dass wir uns am Ende mit 78 : 89 geschlagen geben mussten. Zwar hatten wir viele Unzulänglichkeiten im Spiel, aber der Kampfgeist bis zum Schluss war lobenswert.

Alexander Geigel

Daniel Proffen

Während der Saison haben wir uns noch durch zwei neue Spieler verstärkt.
Alexander Gaigl wurde schnell in die Mannschaft integriert und ist auf dem besten Wege seine Fähigkeiten in erfolgreiches Spiel umzusetzen.
Daniel Proffen hat durch seine Athletik besonders unsere Reboundstatistik deutlich verbessert und ist dabei, seine Stärken ins Mannschaftsspiel einzubringen.

Tobias Meyer, der uns nicht nur wegen seiner Spielstärke sehr gefehlt hat, trainiert nach Beendigung seines Praxissemesters seit April wieder mit der Mannschaft.

Wenn die Mannschaft in der jetzigen Besetzung zusammenbleibt und vielleicht sogar noch durch neue Spieler verstärkt wird, dann werden wir das Ziel, Aufstieg in die Oberliga, noch zuversichtlicher und zielstrebiger angehen.

Tommy Schuler

Tobias Meyer