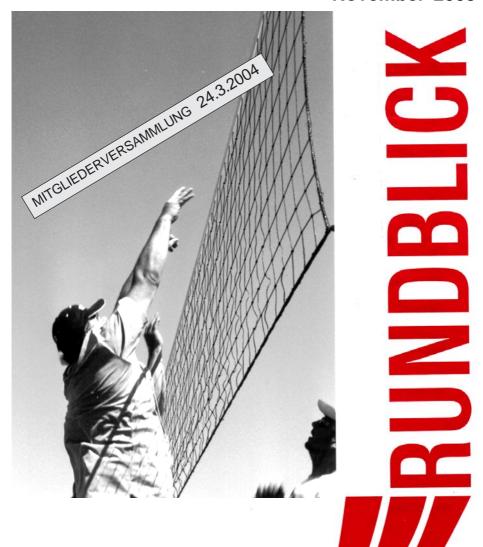
www.sgek-karlsruhe.de



SPORT-GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ KARLSRUHE e.V.



MIT SDIREKTBROKERAGE HANDELN WIE DIE PROFIS

\(\beta\) direktbrokerage 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 **Ġ**direktbrokerage ist dies ab sofort via Internet bei uns möglich. Sprechen Sie mit Ihrem Geldberater.



Inhaltsverzeichnis

Baden Marathon	4
Volleyball - Hochgebirgswanderung	5
Volleyball - Beach	8
Freizeitsport - Alte Herren - Bärenfest	11
BASKETBALL	13-28
Minis / U12	14
D-Jugend gemischt / U14	15
C-Jugend männlich / U16	16
3. Herren	17
2. Herren	18
 Herren Landesliga Saison 	19
Senioren IV	23
Sprache	28
Nordic Walking	29
Gesundheitssport	0.0
Bergwandern	30
Moderates Krafttraining	32
Neue Mitglieder	34
Trainingszeiten	35



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 F0и 072I-88 60 62

BITTE BEACHTEN!

Ab sofort gibt es bei der Volksbank nur noch ein Konto für die SG Eichenkreuz:

Volksbank Karlsruhe Konto-Nr. 9903 BLZ 661 900 00

Roswitha Schuler - Kassenwartin

Herausgeber: Redaktion und Gestaltung:

Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. Tel. 0721-378804 / e-mail Helga.Traub@gmx.net Fehler behalten

Auflage:

darf sie behalten

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 31.03.2004

Baden-Marathon

"Entschuldigen Sie bitte, wo ist die Gepäckaufbewahrung?"



Es war Sonntag, der 21. September 2003 kurz nach 7 Uhr. Obwohl so früh am Morgen hatte sich eine kleine Schar in der Aufwärmhalle der Europahalle getroffen, um beim Badenmarathon die Gepäckstücke der Läuferinnen und Läufer entgegenzunehmen. Als dann um 8:15 der Andrang groß war, hatten alle Helfer die Hände voll zu tun. Aber nach dem Start um 9 Uhr entspannte sich die Lage sehr rasch. Die Ausgabe der Taschen war dann nicht ganz so hektisch, da die Läuferinnen und Läufer sehr unterschiedliche Zeiten liefen. Das letzte Gepäck wurde kurz nach halb vier ausgegeben. Am Ende hat, wie im letzten Jahr, jede Tasche ihren Besitzer bzw. Besitzerin "wieder gefunden." Insgesamt waren 39 Helfer aus den Abteilungen Basketball, Freizeitsport, Herzgruppen und Volleyball anwesend. Die durchschnittliche Verweildauer betrug dabei 2,9 Stunden/Person. Ich möchte nochmals allen Helfern für ihr Engagement danken. Mein besonderer Dank gilt meinen beiden "Aufbau-Helfern" Helga und Thomas.

Fazit: Obwohl es einige Startschwierigkeiten gab, war es wieder eine gelungene, abteilungsübergreifende Gemeinschaftsaktion, die nicht nur den Zusammenhalt förderte, sondern auch noch unsere Vereinskasse aufbesserte.

Ich hoffe, daß es allen Anwesenden Spaß gemacht hat und glaube, daß ich euch zum Badenmarathon 2004 am 19.09.2004 wieder begrüßen kann.

Sascha Grobba

Auswertung:

J	Basketball	Volleyball	Freizeit	Herzgruppen	Summe
Personen	14	14	10	1	39
Stunden	39	39	28	7	113
Std/Person	2,8	2,8	2,8	7,0	2,9

Volleyball

Hochgebirgswanderung 25.7.- 27.7.03



Am Freitagabend gings los Richtung Leutasch in Österreich. Treffpunkt war der Hohe Munde-Lift, von wo aus der Aufstieg zur 1. Übernachtungsstation, der Rauth-Hütte in 1600 m Höhe, von allen zwar schwitzend aber mühelos in Rekordzeit (3/4 Std.) bewältigt wurde. Die Hütte lag schön mit herrlichem Blick auf die Berge und nach gutem Essen und Schnäpschen gingen wir alle relativ früh schlafen, denn wir wollten ja fit sein. Dies sollte sich auch als notwendig erweisen

Am nächsten Morgen wanderten wir (15 an der Zahl) erstmal gemütlich los. Route: Übergang zur Neuen Alpl Hütte (1.500 m) mit Umrundung der Judenköpfe (2.056 m). Das fing eigentlich ganz harmlos an, doch bald wurde uns klar, dass sich das Motto unseres Bergführers Wolfgang "Wenn es um das Grosse, Unverdorbene, Unbekannte geht, ist Leistung kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit" bewahrheiten sollte.

Wir mussten zuerst einige Höhenmeter abwärts gehen und dann gings lange und stetig bergauf (1200 m). War ganz schön hart und manchmal dachte ich,









Volleyball

hatte durch unsere trockenen Kehlen. Ein lauer Sommerabend in einer einsam im Wald zwischen hohen Bergen gelegenen Hütte nahm seinen Lauf. Nach leckerem Essen und Trinken sowie vereinzelten leichten Anflügen von Doppelkopf-Fieber gingen alle zufrieden ins Nachtlager.

Am Sonntag erklommen wir auf einer schönen Wanderstrecke bei viel Sonne den Gipfel der Niederen Munde (2.000 m), und Wolfgang gab den "Berg frei" ... einfach unbeschreiblich!

Dann kam der Abstieg ins Glaistal, und da hätten wir beinahe den Klaus verloren. Man hörte Lindes Schrei und sah nur noch Klaus' Beine in der Luft. Glücklicherweise ist nichts Schlimmes passiert; Klaus kam eine Etage tiefer wieder heil an. Mit Sprüchen wie "Ich schaue eben noch grade aus, da ist er plötzlich weg der Klaus" oder "Willst du den Ab-





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 Feder gabel, Sportsattel, Airwings-Sattelstütze, Pletscher Athlete-Systemgepäckträger, Shimano Nabendynamo mit Einschaltautomatik, Halogenbeleuchtung mit Standlichtfunktion hinten.

Jubiläumspreis 699,-- Euro

(regulär 799,-- Euro)



Volleyball

stieg dir noch würzen, so musst du nur den Weg abkürzen" entspannte Thorsten, unser Dichter, die Situation sogleich.

Im Tal angekommen, hopsten einige Mutige sofort in den kalten Fluss und nach dieser Erfrischung und einem Einkehrschwung wurde die letzte Etappe mit Leichtigkeit bewältigt.

Herzlichen Dank den Organisatoren Sabine und Wolfgang, schön wars und hoffentlich auf ein nächstes Mal.

Beate Tezky



Beiertheimer Allee 18a 76137 Karlsruhe



SOWWER, Ade; EK*)

Mo.-Fr. 12 - 24

Sa.+So. 17 - 24

• Rustikale Pfannengerichte • Tagesessen 10:1

Ruf: (0721) 34 0 44

Bestellungen für Weihnachtsfeiern bis 70 Pers. werden ab sofort entgegengenommen!

Durchgehend warme Küche!

Volleyball - Beach

4-er Mixed-Beachturnier 2003 im Rüppurrer Freibad am 02.08.2003

Hallenrunde zu Ende, Hallenturniere auch erledigt - sollen die VolleyballerInnen im Sommer nur faul in der Sonne liegen? Nein - die EK-VolleyballerInnen richten ein Beachvolleyballturnier aus. Natürlich im Freibad und bei tollem Wetter, denn so haben wir uns das verdient.

Mit den Bäderbetrieben Karlsruhe haben wir auch einen tollen Partner gefunden, der sogar Hubschrauberrundflüge organisierte, damit man die Begegnungen auch von oben ansehen konnte.

Zum Turnierablauf: 2 Beachfelder standen uns zur Verfügung, ein tolles Kuchenbuffet und viel (laute) Musik. Wir haben auch zwei eigene Mannschaften (Bauchplatscher und alte Springteufel) gestellt, die sich wacker geschlagen haben.

Gespielt wurde in 2 Gruppen mit jeweils 6 Mannschaften (jeweils 2 Frauen und 2 Männer) und danach fand noch jeweils ein Platzierungsspiel statt. Die geplante Zwischenrunde fiel den hohen Temperaturen zum Opfer. Einzig Michael wollte sie, da seine Mannschaft dadurch noch die Möglichkeit auf das Endspiel gehabt hätte.

So standen sich im Finale dann die Korkenknaller (vom SSC) und JustForFun! (vom CRK Eggenstein) gegenüber. Es war ein richtiges Endspiel, wobei JustForFun! den ersten Satz ziemlich dominierte, im zweiten und dann auch im dritten allerdings kamen die Korkenknaller groß raus, die damit ihren Pokal erfolgreich verteidigen konnten (wir haben die Nachfolge des legendären Rüppurrer Beachturnieres angetreten). Vielen Dank an alle, die so toll mitgemacht und geholfen haben. Der Pavillonaufbau und die Turniereinrichtung gingen so schnell, dass wir sogar pünktlich anfangen konnten. Wir haben bestimmt einen neuen Rekord aufgestellt!!

Ich glaube, es hat allen wirklich Spaß gemacht und ich denke wir versuchen es das nächste Jahr wieder - vielleicht sogar als zweitägiges Turnier.

Karl-Josef



Alte Springteufel



Bauchplatscher

Volleyball - Beach





Vorbesprechung

Pokalverleihung



Ristorante

Pizzeria - Biergarten – Hotel

Schwanen



HOTEL-RISTORANTE PIZZERIA

Schwanen«

Inh. Raffaele Martino

© + Fax (07 21) 46 34 96

Augustenburgstraße 10 • 76229 Karlsruhe-Grötzingen

Freizeitsport - Alte Herren

Bärenfest 2003

Das Bärenfest 2003 der alten Herren fand am Sa. 17.- So.18. Mai statt. Treffpunkt war, wie schon oft, der Karlsruher Hauptbahnhof. Fahrziel war Wilgartswiesen, ein kleines Dorf im Naturpark Pfälzerwald, kurz vor Pirmasens. Erste Aufregung bereits am Bahnhof, die Grötzinger Fraktion hatte für die 10 Teilnehmer anstelle des notwendigen Tickets "schönes Wochenende" zweimal das "Baden-Württemberg" Ticket gekauft und bereits entwertet. Kulanterweise konnten beide Fahrscheine am Schalter umgetauscht werden. Ein weiterer Fahrschein "schönes Wochenende", der vom Reiseführer am Automat der DB gelöst wurde, und eigentlich schon für die Rückreise am Folgetag gedacht war, musste weil er bereits entwertet aus dem Automat kam, ebenso umgetauscht werden. Also viel Aufregung beim Start, aber zum Glück war unser Zeitpuffer so gross, dass wir den geplanten Zug um 8:07 Uhr nach Landau erreichten. Hier wurde umgestiegen in den Zug nach Pirmasens und pünktlich um 9:08 erreichten wir Wilgartswiesen, den Ausgangspunkt unserer zweitägigen Wanderung.

Überragt wurde dieses kleine gemütliche Dorf von den zwei mächtigen, roten Türmen der Dorfkirche aus rotem Sandstein im gotischen Baustil. Kurzer Einkauf beim Dorfmetzger und vorbei am Dorfbrunnen folgten wir vergnügt der blau-gelben Wegmarkierung Richtung Hofstätten. An einer nicht ganz eindeutig markierten Wegstelle bogen wir nach links in einen Wirtschaftsweg ab, der jedoch nach ca. 2 km prompt endete. Jetzt war gutes Schuhwerk mit ordentlichen Profilsohlen von Vorteil, denn diesen Verhauer bügelten wir durch einen Steilabstieg bis zum Talgrund aus, wo wir alsbald wieder auf den markierten Wanderweg stiessen. Weiter ging es, vorbei am Annweiler Forsthaus, in Richtung Hofstätten. Diesen idyllischen Weiler, gesegnet mit drei einladenden Gaststätten mit Biergärten erreichten wir um die Mittagszeit. Bei der Einkehr im Landgasthaus Pfälzerwald kam ein jeder auf seine Kosten, denn das Angebot reichte von deftiger Hausmannskost mit Pfälzer Spezialitäten über selbstgemachten Kuchen bis hin zum Bier in Mass'en.

So gestärkt machte wir uns auf die letzen 9,5 Kilometer des ersten Tages. Wir folgten der gelben Wegmarkierung nach Leimen, einem der am höchsten gelegenen Orte der Pfalz. Gegen 16:30h erreichten wir mit nasser Aussenhaut das Landgasthaus Pension-Arnold, wo Betten für uns reserviert waren. Hier verbrachten wir auch den Abend in geselliger Runde. Beendet wurde der Abend mit einem "Bier Lachs" (Skatspiel, bei dem der Verlierer eine Runde Bier für die Mitspieler bezahlt) mit den drei Spielern Jürgen, Kurt und Edgar und vier Zuschauern.

Am Sonntag hiess es früh aufstehen. Früstück um 8:00 Uhr, Abmarsch um 9:00 Uhr. Pünktlich um 9:00 kam auch der letzte (Edgar) mit seinem Rucksack aus der Pension. Unser Weg führte durch das Gräfensteiner Land. Wir folgten zunächst der Markierung rotes Rechteck hinüber zur Ruine Gräfenstein – auch Merzalber Schloss genannt. Diese Burg ist eine der am besten erhaltenen Stauferburgen in der Pfalz, umgeben

Freizeitsport - Alte Herren

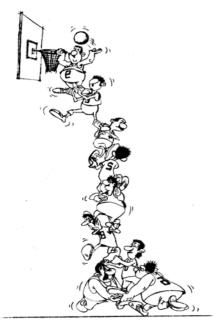
von einem siebeneckigen Burgfried, was einzigartig in Deutschland ist. Die Rundumsicht vom Turm war grandios und reichte über viele Hügelketten des Pfälzer Waldes bis zu den Vogesen. Zur Besteigung des Turmes empfiehlt sich die Mitnahme einer Taschenlampe, da es im Inneren des Turmes stockfinster ist.

Im Burghof machten wir auch wieder eine ausgiebige Pause und stärkten uns mit einem guten Rotwein. Weiter führte die Wanderung zur PWV-Hütte Gräfenstein unterhalb der Ruine, durch Merzalben hinüber nach Rodalben. Hier trennten sich unsere Wege. Die noch Gehtüchtigeren folgten ca. 8 km dem Rodalber Felsenweg (dieser Weg ist ein einmalig schön angelegter Weg rund um Rodalben, der auf einer Weglänge von insgesamt 45 km viele Buntsandsteingebilde verbindet). Die Älteren, Durstigeren oder nicht mehr so Gehtüchtigen folgten direkt dem Wanderweg des PWV hinüber zum Hilschberghaus. Hier trafen die Begeher des Felsenweges erst um 16:00h ein, sodass die gesamte Truppe zur abschliessenden Einkehr wieder beisammen war.

Kurz vor 17:00 ging es weiter zum Bahnhof Rodalben, von wo aus wir mit dem Zug sicher und pünktlich zum Ausgangspunkt unseres Ausfluges, dem Karlsruher Hauptbahnhof zurückkehrten. Fazit des Ausfluges zwei herrliche Tage in der Pfalz, wenn auch nicht immer vom (schaurigen) Wetter begünstigt.

Kurt Löb





Gemeinsam sind wir stark



BASKETBALL

- Berichte
- Fotos
- Infos

- Ergebnisse

die aktuellen Ergebnisse bitte nachgucken unter www.sgek-karlsruhe.de

1. Herren	Spiele	Korbp
 SG EK Karlsruhe 	3	293:222
2. BG Karlsruhe 2	4	389:337
DJK Karlsruhe	4	356:338
4. SSC Karlsruhe 2	4	362:287
5. TB Pforzheim	3	241:257
6. TSV March	3	231:220
7. TB Bötzingen	3	241:265
8. BV Linkenheim	4	275:359
9. TV Bad Säckingen	4	334:360
10. CVJM Lörrach	4	273:350

2. Herren	Spiele	Korbp	3. Herren	Spiele	Korbp
1. TV Rastatt-Rheinau 2	5	368:321	1. TSV Ettlingen 2	3	235:173
2. TV Baiersbronn	4	311:218	2. TB Königsbach	4	266:265
TB Pforzheim	3	307:208	3. VFB Gaggenau	2	218:112
4. TS Durlach 2	5	326:314	4. SG EK Karlsruhe 3	2	123:126
5. TSV Berghausen 2	4	328:273	5. GS Keltern	2	137:178
Karlsruher TV	4	254:236	6. BG Karlsruhe 3	3	249:217
SG EK Karlsruhe	3	186:227	7. BV Linkenheim 2	3	195:217
TSG Bruchsal	5	343:395	8. Türk. SV Pforzheim	4	239:326
Post SG Pforzheim	4	255:340	9. TV Engelsbrand	3	163:211
10. SSC Karlsruhe 3	5	260:406			



Der New Deal der Minis

New Deal bedeutet Neuanfang und dieser Fall ist hier eingetreten, mit neuen SpielerInnen und neuen Trainern, in Form von Hans-Konrad Scherer, seine Spieler neigen dazu ihn "Don" zu nennen, und Malte Rollbühler.

Das Team arbeitet nun schon seit den Sommerferien zusammen und zeigt im Training mit einer harmonischen und fröhlichen Art ihren Spaß am Spiel, jedoch wird auch der Wille am Lernen und Verbessern durch gutes Mitarbeiten zur Deutung gebracht. Insgesamt würden wir sagen, dass uns das Training sehr viel Spaß macht und wir hoffen, dass sich die Spieler ebenfalls auf jede Stunde mit uns freuen.

Damit wir unsere Stärke auch außerhalb des Trainings zeigen können, treten wir endlich gegen andere Teams in Konkurrenz. Wir sind gespannt und freuen uns sehr auf die kommenden Spiele.

Auf eine gute Saison mit viel Freud und Spaß (was für uns sehr, sehr wichtig ist)!

Eure Newcomer Don & Malte



Tierrätsel - AUFLÖSUNG - Lösungswort: TEAMGEIST

Giraffe FAFGIRE BUATE Taube **ENTLAFE** Elefant RIBÄSE Eisbär EGIL Igel FAFE Affe SANGECHL = Schlange SAMU Maus GERTI Tiger

D-Jugend - gemischt / U14

Liebe Leser,

normalerweise erwarten Sie auf dieser Seite einen Bericht über die Mannschaft der Unter-14-Jährigen. Da der Großteil der heutigen U 14-Mannschaft jedoch in unserer Mini-Mannschaft der vergangenen Saison spielte und dort beachtliche Erfolge feiern durfte, berichtet nun an dieser Stelle Christopher Mackin über die Erfahrungen, die er mit seiner Mannschaft in der Saison 2002/2003 bei den Badischen Meisterschaften sammeln durfte:

Minis qualifizieren sich für die Badische Meisterschaft 2003

Am 22.06.2003 hatte die U 12 bei dem Badischen Jugendfinale 2003 in Leimen teilgenommen. Die Meisterschaft fand zwei Tage statt. Der erste Tag begann mit einem Spiel gegen den USC Freiburg, in dem wir im ersten und zweiten Viertel führten. Leider holte Freiburg nach der Halbzeit auf und gewann das Spiel.

Danach gab es einen Basketballtest, bei dem wir in Wurf- und Balltechniken getestet wurden. Anschließend fand Leichtathletik statt, bei der wir im Weitsprung, Ballweitwurf und 1000m-Lauf unser Bestes gaben.

Am zweiten Tag fand das Spiel gegen Leimen und anschließend gegen Kirchheim statt. Die U 12 erreichte den vierten Platz und kehrte zufrieden und stolz nachhause, zumal sie die erste Mannschaft der Minis in unserem Verein ist, die bei den badischen Meisterschaften teilnahm.

Christopher Mackin



4. Platz für die EK -Mannschaft

C-Jugend - männlich / U16

Unser Sorgenkind im Jugendbereich...

Die Mannschaft der Unter-16-Jährigen ist im Moment das große Sorgenkind in unserem Jugendbereich. Derzeit haben wir eine durchschnittliche Trainingsbeteiligung von sage und schreibe 23 Spielern! So erfreulich diese große Begeisterung am Basketballsport ist, bringt sie doch auch für unsere Mannschaft enorme Probleme mit sich. Die Trainingseinheiten sind dermaßen überfüllt, dass ein qualitativ wertvolles Training, welches dem einzelnen Spieler gerecht wird, völlig unmöglich ist. Vielmehr verlangen die einzelnen Trainingseinheiten Trainer und Spielern sämtliches Improvisationstalent ab.

Es besteht also dringend Handlungsbedarf!

Die jetzige U 16-Truppe muss definitiv in zwei Gruppen gesplittet werden. Hierzu bedarf es eines zusätzlichen Trainers, sowie weiteren Hallenzeiten. Diese organisatorischen Dinge schnellstmöglich zu erfüllen, ist die Aufgabe des Vereins.

Trotz der beschriebenen Probleme, muss ich als Trainer ganz besonders die Geduld und Disziplin der U-16 Spieler hervorheben. Alle Spieler zeigen sehr viel Geduld und Verständnis und sind darum bemüht, sich mit der gegebenen Situation zu arrangieren. Für diese tolle Einstellung möchte ich mich an dieser Stelle bei meiner Truppe bedanken. Ich hoffe, dass schon bald eine Lösung gefunden wird und die Spieler für ihre Geduld belohnt werden.



Euer Trainer Christian

B - Jugend - weiblich / U18

Stressfei

Eine neue Saison beginnt; für uns leider ohne Spiele. Dennoch ein gut besuchtes Training zu haben freut mich als neuen Trainer umso mehr.

Das stressfreie Jahr werden wir nutzen, um im Hinblick auf eine mögliche Damenmannschaft gute Vorarbeit zu leisten.

Wir für unsern Teil freuen uns auf entspannte Arbeit. In diesem Sinne...



auf bald Sami & Dominik

3. Herren

Mit Abschluss der letzten Saison im Mai 2002 belegten wir den dritten Platz in der Kreisliga A. Im Spielerkader für die nun beginnende Meisterschaftsrunde kam es nur zu kleinen Veränderungen. Neu bei uns ist Teo Valek -zuletzt bei GS Keltern- der nach langer Zeit wieder Wettkampfluft schnuppern möchte und wir hoffen, dass auch Sascha Grobba nach langer Verletzungspause wieder einsteigen kann. Ansonsten blieb der Stamm wie am Ende der letzten Spielrunde.

Sascha Grobba Markus Gröning Marian Klobasa Hans Peter Kloske Reinhard Pfann



Rainer Hartmann Christian Roggenhofer Thomas Schuler Bernhard Thurm Teo Valek Eberhard Wanner Jörg Ziuber Durch die Auf- und Abstiegsregelung kamen wieder ein paar altbekannte Mannschaften in unsere Liga aber vor allem mit dem letztjährigen ungeschlagenen Meister der Kreisliga B, dem VfB Gaggenau, sicher auch ein sehr starker Neuling. Zum Auftakt haben wir unser Kreis-Pokalspiel am FR 26.09. gegen den MTV Karlsruhe mit 58:28 Punkten gewonnen und somit die 2. Runde erreicht.

Die Meisterschaft hat aber erst am 05.10. begonnen, sodass wir bis Redaktionsschluss erst ein Spiel hatten. Das haben wir durch schwache Leistung mit 86:61 gegen den TB Königsbach verloren.

Wenn es Euch interessiert, so kommt doch einfach an unseren Spiel-Sonntagen um 13.45 Uhr in der Sporthalle (Nordstadt Tennessee-Allee) vorbei und unterstützt uns und die anderen Teams dadurch.

Hans Peter

Unterstützen Sie das Erscheinen unseres Vereinsheftes mit

Ihrer Werbung

mit **40,-- Euro** für die halbe DIN-A 5 Seite und **70,-- Euro** für die ganze Seite sind Sie dabei! (Preise ab 2004)

Bei Interesse bitte anrufen Tel 0721-378804 oder einfach die Druckvorlage per mail schicken H. Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe eMail Helga.Traub@gmx.net

2. Herren

Siegeswillig

Auch in diesem Jahr versucht sich die 2. Herrenmannschaft des SGEK in der Bezirksliga, und auch in diesem Jahr kämpfen sie bereits von Anfang an mit den selben Problemen wie in der letzten Saison. Unregelmäßige Trainingsteilnahme und zu wenig Spielwillige bei den Punktspielen.

Ebenfalls wie in der vorherigen Saison, wurden die ersten Spiele deutlich und vernichtend verloren. Und trotzdem scheint etwas in dieser Saison anders zu sein.

Siegeswillen und Kampfbereitschaft, die erst am Ende und damit viel zu spät in der letzten Saison aufgetaucht sind, scheinen bereits jetzt schon vorhanden. Selbst bei Rückständen von 20 oder mehr Punkten und weniger als zwei Minuten Spielzeit, wird gekämpft und untereinander angefeuert, als würde es um Sieg oder Niederlage gehen. Dieses neue Gemeinschaftsgefühl führt zu weniger Unstimmigkeiten innerhalb der Mannschaft, zu einer besseren Stimmung innerhalb der Mannschaft, zu größerer Leistungsfähigkeit und somit sicherlich zu einem besseren Abschneiden als in der letzten Saison! PUT IT REIN!!!

"Stiller Beobachter"



Landesliga Saison 2003 / 2004

Spielplan

1. Herren

Alle Heimspiele sonntags

Sporthalle an der Tennesseeallee Nordstadt (Marylandschule / Heisenberg Gym.) Kostenloser Eintritt, Sitzplätze auf der Tribüne

Tag	Datum	Zeit	Halle	Heim	Gast
So.	05.10.2003	17:15 Uhr	Tennessee	SG EK Karlsruhe	TV Bad Säckingen
So.	12.10.2003	17:00 Uhr	Fritz-Erler	TB Pforzheim	SG EK Karlsruhe
So.	19.10.2003	17:15 Uhr	Tennessee	SG EK Karlsruhe	TSV March
So.	26.10.2003	15:00 Uhr	Adam-Treiber	TB Bötzingen	SG EK Karlsruhe
So.	02.11.2003	17:15 Uhr	Tennessee	SG EK Karlsruhe	SSC Karlsruhe 2
So.	16.11.2003	17:15 Uhr	Tennessee	SG EK Karlsruhe	CVJM Lörrach
Sa.	22.11.2003	17:00 Uhr	Eichelgarten	BG P/S Karlsruhe 2	SG EK Karlsruhe
So.	30.11.2003	17:15 Uhr	Tennessee	SG EK Karlsruhe	BV Linkenheim
So.	07.12.2003	18:00 Uhr	Friedrich-List	DJK Karlsruhe Ost	SG EK Karlsruhe
Sa.	17.01.2004	19:00 Uhr	Scheffel	TV Bad Säckingen	SG EK Karlsruhe
So.	25.01.2004	17:15 Uhr	Tennessee	SG EK Karlsruhe	TB Pforzheim
Sa.	31.01.2004	19:00 Uhr	Buchheim	TSV March	SG EK Karlsruhe
So.	08.02.2004	17:15 Uhr	Tennessee	SG EK Karlsruhe	TB Bötzingen
So.	15.02.2004	09:30 Uhr	Wildpark	SSC Karlsruhe 2	SG EK Karlsruhe
So.	07.03.2004	17:15 Uhr	Tennessee	SG EK Karlsruhe	BG P/S Karlsruhe 2
Sa.	13.03.2004	18:00 Uhr	Realschule	BV Linkenheim	SG EK Karlsruhe
Sa.	21.03.2004	17:15 Uhr	Tennessee	SG EK Karlsruhe	DJK Karlsruhe Ost
So.	28.03.2004	17:00 Uhr	Rosenfels	CVJM Lörrach	SG EK Karlsruhe

Spielbeginn der Mannschaften an den Heimspieltagen

10:15 Uhr Minis U12 und D-Jugend U14

12:00 Uhr B-Jugend männlich U18

13:34 Uhr Herren III

15:30 Uhr C-Jugend männlich U16

17:15 Uhr Herren I 19:00 Uhr Herren II

1. Herren-Mannschaft



SPORT-**GEMEINSCHAFT EICHENKREUZ** KARLSRUHE E.V.



Trainer Thomas Schuler 52







Mounir Chehalfi 27 - 183m

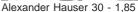


Michael Gebauer 25 - 1,83m



Dominik Gröning 22 - 1,83m







Tobias Meyer 25 - 1,98m







Gislain Tagne 24 - 1,93m



Lukas Chlipala 22 - 1,90m



Mateusz Chlipala 20 - 1,99m



Harald Fiedler 22 - 1,85m



Stephan Klebes 16 - 1,95m



Timo Heene 22 - 2,0 m



Andrej Susac 22 - 1,93m



Alex Gaigl 22 - 1,87m



Daniel Proffen 24 - 1,94m



www.sgek-karlsruhe.de

1. Herren

Mit folgenden Verstärkungen ist die 1. Mannschaft in die neue Landesligasaison gestartet. Durch intensives Training hat **Stephan Klebes** den Sprung aus der eigenen U 18-Jugend in den Kader geschafft. Er bekommt außerdem viel Spielzeit in der 2. Herrenmannschaft und spielt mit Zweitlizens in der U 18-Oberligamannschaft der BGRK. Aus der Oberligamannschaft des TSV-Ettlingen ist unser langjähriger Jugendspieler **Andrej Susac** wieder zu uns zurückgekommen.

Auch einer unserer Besten, **Gislain Tagne** spielt nach seinem einjährigen Ausflug in die Oberliga beim TSV Sandhausen, wieder bei uns.

Ebenfalls zurück ist **Tobias Meyer**, der sein Praxissemester in seiner Heimatstadt Lohne abgeschlossen hat.

Neu im Team ist **Timo Heene**, der bisher in Neustadt an der Weinstraße gespielt hat. Daniel Susac und Benjamin Kullik haben uns verlassen und spielen jetzt beim KTV. Ljubomir Krantov ist für einige Zeit nach Bulgarien zurückgekehrt und Harald Fiedler muß wegen einer Kreuzband-Operation für längere Zeit pausieren.

Beim ersten Heimspiel, gegen den mit einem ehemaligen Zweitligaspieler verstärkten TV Bad Säckingen, legte das Team einem Turbostart hin und führte nach dem 1. Viertel mit 34:17. Bis zur Halbzeit wurde der Vorsprung auf 55:29 ausgebaut. In der zweiten Hälfte ließen Kondition und Konzentration immer mehr nach, weshalb der Vorsprung nicht weiter ausgebaut werden konnte. Trotz des klaren 106:82 Sieges war zu sehen, daß in der Vorbereitung auf diese Saison viele Spieler zu wenig Trainingseinheiten absolviert hatten.

Dieses Manko zeigte sich auch beim Auswärtsspiel gegen den Oberliga-Absteiger TB Pforzheim. Aus einem 14- Punkte-Vorsprung Mitte des 2. Viertels, wurde bis 7 Minuten vor Spielende ein 14-Punkte-Rückstand. Jetzt zeigte aber das Team seine kämpferische Stärke und erzielte unter der Anfeuerung der Spieler auf der Mannschaftsbank in 3 Minuten 14 Punkte ohne einen einzigen des Gegners zuzulassen. Dem Dunking von Gislain Tagne zum 68: 70 Spielstand hatte auch der Klapp-Korb nichts mehr entgegenzusetzen und wollte nicht mehr in seine Ausgangsstellung zurückfedern. Da eine Reparatur oder Austausch nicht möglich war, musste das Spiel abgebrochen werden und wird vermutlich zu einem späteren Zeitpunkt wiederholt. Hätte die Mannschaft schon zu Beginn der 2. Halbzeit diesen unbändigen Siegeswillen gezeigt, dann hätte sie den Vorsprung bis zum Ende des Spiels halten können.

Nach dem Verlauf dieser beiden Auftaktspiele dürfte auch dem Letzten klar sein, daß wir, wenn jeder einzelne Spieler bereit ist mit Hilfe des 3mal pro Woche stattfindenden Trainings sein Potential voll auszuschöpfen, sicher zum engen Kreis der Aufstiegskandidaten zu rechnen sind.

Die Zuschauer, bei denen wir uns hiermit für die zahlreiche und lautstarke Unterstützung in der letzten Saison bedanken, möchten wir besonders zu unseren Heimspielen einladen.

Tommy Schuler

Senioren IV

München wir kommen

Nachdem wir in diesem Jahr Anfang Februar 2003 in Dortmund die Hürde des Vorturniers genommen hatten stand der Teilnahme an der Endrunde der Deutschen Meisterschaft für Senioren der Altersklasse IV in München am 10. und 11. Mai nichts mehr im Wege.

Die Anreise erfolgte für 13 Personen mit der Bahn und Kurt Lehmann, Roswitha und Tommy Schuler sowie Linda Gutting und Joachim Mayer legten die Strecke mit dem Auto zurück. Untergebracht waren wir alle zusammen im City-Hotel Mercure, das Fritz Völker wieder mal sehr günstig für uns gebucht hatte. Zentral gelegen in der Leopoldstraße im Stadtteil Schwabing und unweit der beiden Spielhallen.



Wir trafen am Freitag in München ein und mussten zur Begrüßung gleich unsere Koffer vom Hauptbahnhof zum Marienplatz schleppen, da durch eine Panne keine S-Bahn fuhr. Aber das war für uns sportliche Truppe kein Problem. Mit der U-Bahn U6 ging es dann noch drei Haltestellen weiter bis zur Münchner Freiheit, von da aus nochmals 500 Meter zu Fuß und wir hatten das Hotel erreicht. Wir bezogen unsere Zimmer und ein paar Minuten später stießen auch Roswitha und Tommy zu uns. Bei schönem Frühlingswetter stiefelten wir los um ein paar bekannte Plätze und Se-

Senioren IV

Rathaus ging unser Weg zum Viktualienmarkt. Leider wurde aus unserer Idee unter einem der vielen Marktschirme zu verweilen nichts, denn es begann zu regnen und zu stürmen. Aber es ist ja nicht so, als wenn es nicht genügend Bierlokale gäbe. Wir fielen im Gasthaus zum Hirsch ein und genossen unsere erstes Weiß- oder Dunkelbier mit Brez´n oder einen Kaffee mit Apfelstrudel.

In der Zwischenzeit hatte der Wind die Regenwolken weitergeschoben und wir konnten doch noch einen Bummel starten. Die vielen Marktstände boten ein vielfältiges Angebot an Nahrungsmitteln, Blumen und anderen Dingen des Lebens und ein Konglomerat von Farben und Gerüchen strömte auf uns ein. Zurück ging es in Richtung Marienplatz, vorbei am Spielzeugmuseum und dann trennten sich unsere Wege; die einen strebten zum "Sporthaus Scheck", die anderen zum Stöbern ins Kaufhaus "Ludwig Beck am Eck".

Für das gemeinsame Abendessen hatten wir unterwegs im Bierlokal "Zur Brezn" Plätze für uns alle bestellt. Um 19.00 Uhr trafen wir hungrig ein und ließen uns von der Bedienung "i bin die Uschi und wenn's was braucht's dann schreit's nach mir" die Speisekarte bringen. Es wurde aber bald klar, dass die Uschi eigentlich aus Dudenhofe in de Pfalz" stammte. Sie war topfit, sehr nett und ruckzuck hatten wir unsere Getränke und Speisen auf dem Tisch. Die absoluten Renner waren "Spare ribs auf dem Salathaufen" oder "Semmelknödel mit Pilze" und zum Nachtisch ein "gemischtes Eis" oder "Erdbeerparfait in der Apfelfruchtsoße".

Im Verlauf des Abends stießen noch Kurt, Aki und Linda zu uns und die Truppe war "vollzählig. Gut gestärkt traten wir den Heimweg an; die einen schon Müden nahmenden direkten Weg ins Hotel, die anderen unternahmen noch einen ausgedehnten Spaziergang auf der Leopoldstraße vorbei am Residenztheater durch das Siegestor bis zum Marienplatz. Für den Heimweg hatten wir ja noch unser Partner-Tickets für die U-Bahn. Die ganz Munteren fielen dann noch in die Bierklause neben dem Hotel ein um einen Schlummertrunk zu sich zu nehmen.

Am nächsten Morgen war frühes Aufstehen für Alle und leider spartanisches Frühstück für die Aktiven angesagt. Keiner wollte sich mit ein "paar Gramm" zu viel belasten. Unsere Damenriege -Doris, Jutta, Karin und Roswitha- hatte ein Besuch der Bavaria Filmstudios und diverser Kaufhäuser geplant und unsere restlichen mitgereisten Fans Doris, Linda, Herbert und Rainer begleiteten uns noch zum Spiel in die Halle.

Insgesamt waren für das Endturnier 16 Teams in vier Gruppen eingeteilt.

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
TB Oldenburg	BG Göttingen	USC Heidelberg	DBV Charlottenburg
SV Darmstadt	MTSV Schwabing	Neuköllner SF	MTV Wolfenbüttel
KICKZ München	SV Möhringen	OSC Osnabrück	BG Düsseldorf
SG EK Karlsruhe	VfL Osnabrück	Bad Aibling	VFB Giessen

C-Jugend - männlich / U16

Unser Sorgenkind im Jugendbereich...

Die Mannschaft der Unter-16-Jährigen ist im Moment das große Sorgenkind in unserem Jugendbereich. Derzeit haben wir eine durchschnittliche Trainingsbeteiligung von sage und schreibe 23 Spielern! So erfreulich diese große Begeisterung am Basketballsport ist, bringt sie doch auch für unsere Mannschaft enorme Probleme mit sich. Die Trainingseinheiten sind dermaßen überfüllt, dass ein qualitativ wertvolles Training, welches dem einzelnen Spieler gerecht wird, völlig unmöglich ist. Vielmehr verlangen die einzelnen Trainingseinheiten Trainer und Spielern sämtliches Improvisationstalent ab.

Es besteht also dringend Handlungsbedarf!

Die jetzige U 16-Truppe muss definitiv in zwei Gruppen gesplittet werden. Hierzu bedarf es eines zusätzlichen Trainers, sowie weiteren Hallenzeiten. Diese organisatorischen Dinge schnellstmöglich zu erfüllen, ist die Aufgabe des Vereins.

Trotz der beschriebenen Probleme, muss ich als Trainer ganz besonders die Geduld und Disziplin der U-16 Spieler hervorheben. Alle Spieler zeigen sehr viel Geduld und Verständnis und sind darum bemüht, sich mit der gegebenen Situation zu arrangieren. Für diese tolle Einstellung möchte ich mich an dieser Stelle bei meiner Truppe bedanken. Ich hoffe, dass schon bald eine Lösung gefunden wird und die Spieler für ihre Geduld belohnt werden.



Euer Trainer

B - Jugend - weiblich / U18

Stressfei

Eine neue Saison beginnt; für uns leider ohne Spiele. Dennoch ein gut besuchtes Training zu haben freut mich als neuen Trainer umso mehr.

Das stressfreie Jahr werden wir nutzen, um im Hinblick auf eine mögliche Damenmannschaft gute Vorarbeit zu leisten.

Wir für unsern Teil freuen uns auf entspannte Arbeit. In diesem Sinne...

auf bald Sami & Dominik



Senioren IV

Auch der Sonntag begann mit gemeinsamen Frühstück. Nur Agnes und Doris kamen später. Sie hatten etwas länger geschlafen, denn ihre beiden Männer Herbert und Rainer waren schon früh unterwegs beim Jogging durch den Englischen Garten. Unsere Damen schwärmten wieder aus zu einem Besuch der Neuen Pinakothek. Rainer und Herbert unterstützten uns noch beim ersten Spiel bevor sie in Richtung Olympiazentrum davonfuhren.

Trotz ihrer Unterstützung fanden wir gegen das Berliner Team SF Neukölln überhaupt nicht zu unserem Spiel und lagen zur Halbzeit schon mit 15 Punkten zurück. Auch in der zweiten Hälfte hatten wir den erfolgreichen Dreiern unseres Gegners kaum was entgegenzusetzen und mussten uns beim Schlusspfiff mit 51:17 Punkten klar geschlagen geben. Für die letzte Begegnung gegen die Spieler des MTSV Schwabing, die wir in ihren Spielen zuvor schon beobachtet hatten, waren körperlicher Einsatz und Kampf gefragt. Letztendlich würde die Kondition sicher auch einen wichtigen Faktor darstellen, denn das war ja das sechste Spiel in den zwei Tagen. Wir konnten die erste Hälfte auch ausgeglichen gestalten. Erst in den letzten zwei Minuten gelang unserem Gegner ein 7:0 Lauf, sodass wir bei Halbzeit mit 5 Punkten zurücklagen.

Nach Wiederanpfiff wollten wir nochmals alle Reserven mobilisieren. Doch bei einer Rebound-Aktion machte Kurt Bekanntschaft mit einem gegnerischen Ellenbogen und zog sich eine Platzwunde über der Augenbraue zu. Auf der Spielerbank wurde er verarztet und fehlte uns natürlich unter dem Korb. Er kam zwar mit einem Kopfverband wieder, aber wir hatten unseren Rhythmus verloren. Bei Schlusspfiff stand es 40:29 was für uns in der Gesamtbilanz den 12-ten Rang in der Abschlusstabelle bedeutete. Für uns stand fest, dass schon die Teilnahme und dieser Tabellenplatz ein klarer Erfolg waren. Nach ausgiebigem Duschen und der Pflege der geschundenen Glieder





Senioren IV

und Muskeln wollten wir uns noch das Endspiel anschauen. Bei Halbzeit führte die BG Göttingen gegen den TB Oldenburg schon mit deutlichem Vorsprung und wir machten uns auf die Heimreise.

Tommy brachte unser gesamtes Gepäck mit dem Auto zum Bahnhof und wir benutzten die U-Bahn. Es wurde noch einmal spannend, denn als wir an der Haltestelle eintrafen waren da eine Menge Fahrgäste und es kam keine Bahn. Der Fahrplan war durch Gleisarbeiten mächtig durcheinander gekommen. Wir mussten unsere Fahrtroute umstellen, schafften es aber noch pünktlich zum Bahnhof, wo unsere Frauen und Tommy schon auf uns warteten.

Die Koffer wurden ins Abteil geschleppt und wir nahmen rechtschaffen müde unsere Plätze ein. Bei gegenseitigem Erzählen der Ereignisse der letzten drei Tage verging die Fahrt wie im Fluge. Gegen 19.00 Uhr erreichten wir den Bahnhof in Karlsruhe, verabschiedeten uns und traten per Auto oder S-Bahn den letzten Teil der Heimreise an.

Fazit der sportlichen Reise: München war auf alle Fälle eine Reise wert und wir sind das 12-tbeste Oldie-Team in ganz Deutschland!!.

Hans Peter

Das siegreiche Team:



- 4 Michael Petermann (Mambo)
- 5 Walter Kärcher
- 7 Johannes Ohanian (Hannes)
- 8 Friedrich Völker (Fritz)
- 9 Thomas Schuler (Tommy)
- 10 Joachim Mayer (Aki)
- 11 Kurt Lehmann (Kurtle)
- 13 Hans Peter Kloske (HP)

Coach Gunther Rademacher (Radi)

Suche

für Basketballer (möglichst kostenlos) Möbel, Kleinmöbel, Bügelbrett E-Geräte

Herd, Kondenstrockner, Waschmaschine, Staubsauger
Thomas Schuler Tel 0721-705523

Die Sprache

Sandwich Daran kaut ein Werfer, wenn ihm ein Block Shot ins Gesicht gedrückt wurde. Auch Spalding sandwich genannt.

Schoolyard Game Das Spiel an dem Ort, wo nicht an jedem Korb ein Netz hängt, wo aber auch NBA-Profis die ersten Tricks gelernt haben. Manch einer ist ein Schoolyard Player geblieben. Siehe auch Blacktop, Streetball, Threeon-Three.

Score Ein Treffer oder der Spielstand. **Scorer** Spieler, der Punkte erzielt.

Screen Manöver eines Angreifers, der einem Teamkollegen zum freien Wurf verhilft, indem er sich vor dessen Verteidiger stellt und ihn sozusagen abschirmt.

Sewer Der Korb, der alles schluckt, was auch nur in die Nähe kommt.

Sixth Man Der Spieler, der nicht zur Starting Five gehört, sondern als erster von der Bank ins Spiel geschickt wird. Für die Aufgabe vergibt die NBA auch einen Preis.

Shake and Bake Einen Gegner täuschen und überspielen.

Shirts and Skins Die einfache Art, Teams zu unterscheiden: Die einen behalten ihr Hemd an, die anderen ziehen es aus.

Shooting Guard Ein Rückraumspieler, der zugleich der beste Werfer seiner Mannschaft ist.

Shoot it from Bed siehe Downtown.

Sky Hook ein Hook Shot, fast vom Himmel aus geworfen.

Skywalker ein guter

Springer, der durch die Luft zu spazieren scheint. Siehe auch Rainbow.

Slam Dunk Ein Dunk wird zum Slam Dunk, wenn er in den Korb gewuchtet wird, daß Ring und Brett erzittern. Besonders phantasievolle werden in "Slam Dunk Contests" prämiert.

Spin Der Rückwärtsdrall des sicher geworfenen Balles.

Starting Five Die fünf Spieler, mit denen eine Mannschaft das Spiel beginnt. In der Regel die besten.

Steal Einem Gegenspieler regelgerecht den Ball abluchsen. Auch Rip genannt.

Streetball Von denen bevorzugt, die das Spiel auf einen Korb an der frischen Luft, mit Hip-Hop-Rhythmen und lässiger Kleidung dem organisierten Hallenspiel vorziehen. Auch Blacktop, Three-on-Three oder Schoolyard Game genannt.

String Music Musik in den Ohren eines jeden Basketball-Fans, weil der Ball ohne Ringberührung ins Netz rauscht. Gegenteil von Airball. Siehe auch Swish.

Strong Side Die Angriffseite, auf der sich die meisten Spieler und der Ball befinden.

Studfish Ein Crack, der weiß, wo der Korb hängt. Gegenteil von Chump.

Submarine Eine gefährliche Aktion, bei der ein Verteidiger unter einen springenden Angreifer taucht. Nicht nur unter Profis Grund genug für einen handfesten Streit.

Swish Das Geräusch oder der Treffer, wenn der Ball ohne Ringberührung durchs Netz fällt. Gegenteil von Airball. Siehe auch Rattle, String Music.

Switch In der Man-to-Man-Verteidigung das Übernehmen eines Angreifers, der seinen Gegenspieler abgeschüttelt hat.



Nordic Walking

Endlich gibt es ein innovatives und effektives Trainingsprogramm, bei dem jeder seinen gesamten Körper rund ums Jahr fit halten kann: **Nordic Walking** ist eine ideale Sportart, die sich besonders für Freizeitsportler, Senioren, Herzpatienten und Menschen mit Gelenkbeschwerden eignet. Beim Gehen mit dem richtigen Stockeinsatz werden ca. 90% der Muskeln an Oberkörper, Armen und Beinen eingesetzt. So kann man ganzjährig ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training mit hoher Effizienz und Spaßfaktor absolvieren.

Weiterhin dient das **Nordic Walking** der Vorbereitung für das Bergwandern, Winterwandern und den Skilanglauf. Um korrektes Gehen mit Stöcken zu gewährleisten, sollte auf eine gut koordinierte Technik Wert gelegt werden. Eine qualifizierte Einführung in das **Nordic Walking** ist zu empfehlen, damit sich keine Technikfehler einschleichen oder gesundheitliche Probleme durch falsche Belastung auftreten. Außer geeigneten Stöcken ist keine spezielle Ausrüstung erforderlich. Normale Sportkleidung und Laufschuhe sind für das Training ratsam.

Der erste Nordic Walking - Schnupperkurs für Übungsleiter fand am 27.9.03 in der Günther-Klotz-Anlage unter reger Beteiligung des Vorstandes und leider nur wenigen Übungsleitern bei wunderbarem Wetter und prima Stimmung statt.

Der nachfolgende dreiteilige Nordic Walking Kurs war mit 14 Teilnehmern gut besucht und fand an drei Samstag-Vormittagen statt. Mit viel Eifer wurde der richte Umgang mit den Stöcken geübt.

Wer jetzt nicht teilnehmen konnte, kann sich damit trösten, dass Pit Reuß und Marlies Borcherding den Kurs im kommenden Jahr wiederholen werden. Genauer Termin wird noch bekannt gegeben, siehe unter

www.sgek-karlsruhe.de

Anlässlich unseres 1. Nordic-Walking Seminares am 27. September 2003 in der Günther Klotz Anlage sehe ich Bedarf zur Übersetzung der Fremdwörterflut im Sport in eine regional verständliche Sprache:

Weekend-walk = zamme namme na laafe

Walking = schneller zamme namme na laafe Nordic walking = zamme namme na laafe mit Stekke

Hill walking = de Berg nuff un nunner laafe mit Stekke Power walking = düchtich zamme na laafe

Jogging = nimme laafe, scho renne!

Herbert Schuh

Gesundheitssport

Bergwandern im Allgäu und in den Dolomiten

"Der Weg ist das Ziel" und "Wer die blaue Blume finden will, der muss ein Wandervogel sein!" Zwar zogen 21 Wandervögel nicht mit einem Lied singend auf die Allgäuer Berge, wer kann das schon, um die blaue Blume zu suchen, aber fröhlich und guter Stimmung folgten alle Walle und Marlies auf die schönsten Blumenberge des Allgäus.

Obwohl dieser extrem heiße Sommer die Blumen innerhalb kürzester Zeit erblühen und verblühen ließ, konnten wir noch viele bekannte aber auch seltene Blumen bestimmen und uns an der Schönheit der Blüte, Farbe und Formen erfreuen. Mit vielen interessanten und auch lustigen Geschichten zu den Blumen gestalteten Walle und Marlies das Botanisieren kurzweilig. Wer dagegen die Blumen aus der Vogelperspektive betrachten wollte, stieg mit Pit "aufwärts zu den klaren Gipfeln der Einsamkeit". Abends nach den erlebnisreichen Wandertagen trafen wir uns in "gastlicher Statt, fühlten uns geborgen und schmausten uns satt".

Höhere Anforderungen an die Kondition der Wandergruppe stellte die Wanderwoche im September in den Sextener und Pragser Dolomiten. Nochmals bescherte uns der Wettergott eine Woche lang einen makellos blauen Himmel und zum Bergwandern perfekte Verhältnisse. Nur die Sonne unterstrich gelegentlich, dass sie durch die UV-Strahlung (Sonnenbrand, Augenetzündung, Sonnenstich) zur alpinen Gefahr werden kann. Abhilfe dagegen leisten vorbeugende Schutzmaßnahmen. Dass die Temperatur bzw. Hitze die körperliche Leistungsfähigkeit negativ beeinflusst, erlebte die Gruppe beim Aufstieg zum Büllelejoch während der Drei Zinnen Tour. Dank der umsichtigen Führung durch Marlies, sie achtete darauf, dass Trinkpausen konsequent eingehalten wurden, leitete sie die Gruppe ohne Ausfälle geschlossen zum Tagesziel.

Zu den weiteren Höhepunkten dieser Tourenwoche zählten:

- Eine Testwanderung durch das stille Grünwaldtal auf die Hochalpenhütte
- Eine Gipfeltour auf den Lutterkopf mit einmaligem Rundblick
- Eine Wanderung auf dem Monte Piana, einem heiß umkämpften Berg während des 1. Weltkrieges (Freilichtmuseum)
- und die landschaftlich beeindruckende Wanderung auf dem Karnischen Höhenweg zum Hornischegg 2550m.

Nicht zu vergessen das urige Abendessen beim Seppila, einem ehemaligen DAV Bergführer, der hoch am Berg über Taisten ein altes Bauernhaus in eine Gaststätte und eigener Brauerei umwandelte. Auch die Zutaten für die hervorragenden Mahlzeiten stammten aus Seppilas Ökoanbau und der artgerechten Tierhaltung. Seppilas Frau war von der Fröhlichkeit der Gruppe so angetan, dass sie Pit sofort als Bergführer und Hauswart abwerben wollte. Ein Angebot, das bei den zu erwartenden Pensionskürzungen durchaus überdacht werden sollte.

Gesundheitssport

Wer in diesem Jahr zum ersten Mal in den Dolomiten mitwanderte, kann jetzt gut verstehen, warum die Berge des Hochpustertales auf Bergwanderer eine große Faszination ausüben.

Pit



Wanderung im Pustertal

Nachruf

Die Gesundheitssport-Gruppen trauern um einen sehr liebenswürdigen Menschen.



Am 22.9.03 verstarb **Ingeborg Weick** im Alter von 68 Jahren.

Seit Juni 1992 gehörte sie der Präventions -, der Laufgruppe sowie, seit Gründung der FTF - Gruppe, auch dieser an.

Inge nahm sehr rege am Sport teil und engagierte sich darüberhinaus für Extraaktivitäten.

Mit ihrer fröhlichen, erfrischenden Art bereicherte sie die Sportstunden.

Sie wird uns sehr fehlen.

Unser Mitgefühl gilt ihrem Mann Emil, der durch sie erst vor einiger Zeit zu uns kam, sowie ihrer Familie.

Gesundheitssport

Moderates Krafttraining für die Gesundheit

In den vergangenen Jahren wurde auf Grund gesicherter wissenschaftlicher Erkenntnisse immer mehr auf die Bedeutung des Krafttainings für die Gesundheit hingewiesen. Da die Muskelkraft nicht linear bis zur sechsten um 15% und bis zur achten Lebensdekade um 30% abnimmt, ist es aus sportmedizinischer Sicht dringend geboten, diesen Abbauprozess zu verzögern, um eine höhere körperliche Belastungsfähigkeit für den Alltag und die Freizeit zu erhalten. Die nachfolgende Übersicht zeigt einige wichtige Effekte des Kraftrainings.

Muskulatur Ausgleich muskulärer Defizite, Erhöhung der Kraftfähigkeit,

Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes, Sturzprophylaxe

Bindegewebe

Straffung des Bindegewebes

Knochen Gelenke Erhöhung der Knochenfestigkeit, Vorbeugung geg.Osteoporose Gelenkschutz durch kräftigere Muskeln (Muskelmanschette),

Aktivierung des Knorpelstoffwechsels

Wirbelsäule

Beseitigung von Haltungsschwächen, Vorbeugung von Bandscheibenleiden

Psyche

Vitalitätsgefühl, Wohlbefinden, Erhöhung des Selbstwertgefühls

Sofern der Bewegungsapparat nicht geschädigt ist und keine speziellen Gesundheitsprobleme (Herzpatienten) vorliegen, kann ein moderates Krafttraining nach folgenden Vorgaben selbständig durchgeführt werden. Da die Trainingsmethode vom Trainingsziel abhängt, muss man sich zusätzlich darüber Klarheit verschaffen, was man erreichen will.

Trainingsziel Trainingsmethode

Kraftausdauer - positive Wirkung auf Herz-Kreislaufsystem

Extensive Intervallmethode / Dauermethode

Trainingsmittel Training

Training mit dem Eigengewicht des Körpers, mit Hanteln oder

gefüllten Plastikflaschen (1-3kg), Training mit Therabändern

Trainingsumfang

2-3 Mal pro Woche / 5-8 Übungen (1Satz) / 10-30 Wiederholungen je Übung / alle Übungen können wiederholt werden (2.Satz)

Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung bis mittleres

Trainingsintensität

Delegation of the deep entire to Delegation of 400

Belastungsempfinden auftritt. Puls maximal 120

Tipps

Auf und Abwärmen nicht vergessen - dehnen, lockern, auf der Stelle laufen. Ruhig weiteratmen und nicht die Luft anhalten (Pressatmung!). auf korrekte Bewegungsausführung achten. Herzpatienten und Hypertoniker sollten unbedingt den Hausarzt befragen. Ein therapeutisches Kraftraining nur unter qualifizierter Anleitung durchführen.

Buchempfehlung

L. Geiger: Gesundheitstraining. München. BLV, 1999

... 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 beguemer 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



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



Neue Mitglieder 1.10.2002 - 1.10.2003

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



Alexander **Gaigl**, Timo **Heene**, Daniel **Heger**, James **Murray**, Apostolos **Papargiris**, Daniel **Proffen**, Viachaslau **Shyfryn**, Gislain **Tagne**, Teofil **Valek**, Daniel **Wieczorek**

KINDER / JUGEND



Sade Aden, Ilias Aidi, Thomas Bachholz, Aldo Bobanovic, Leon Burster, Jasmin Busch, Simon Döring, Kevin Eberts, Max Gärtner, Daniel Horst, Pascal Horst, David Jährling, Simone Jährling, Marco Klettenheimer, Daniel Kramer, Tobias Lauppe, Alexander Mackin, Christopher Mackin, Tobias Muttar, Laurin Oppermann, Pascal Piecha, Dario Redzovic, Stella-Zoe Schmidtler, Dorian Scholl, Jonas Schuster, Nico Strack, Lennart Strentzsch Mathias Trefzger, Hazal Uzun, Huseyin Uzun, Kerstin Walter, David Weigel, Paul Zborovskiy, Marcus Ziegler, Florian Zorn

FREIZEITSPORT

VOLLEYBALL



Matthias Jährling, Renate Jährling

Bettina Schröder



GESUNDHEITSSPORT

Hanns-Cyris **Heyer-Stuffer**, Heinz **Schwarzwälder**, Emil **Weick**, Doerthe **von Frankenberg**, Dr. Hans **von Frankenberg**

HERZGRUPPEN



Ruth Bauer, Lothar Ditter, Dagmar Ersing-Blaich, Manfred Gerten, Günter Hartmann, Erwin Kalwar, Franz Katzmarek, Gottfried Kiefer, Christel Lobenstein, Dieter Pallmer, Mustapha Quertani, Heidelinde Ringwald, Heinz Schneller, Ingrid Schönfeld, Josef Schuck, Edgar Seilheimer, Oswald Vollweiter, Andrea Beate Weber,

BASKETBALL

Trainingszeiten

Gruppe/Übungsleiter	Zeit / Ort
1. Herren <i>Thomas Schuler Tel 0721-705523</i> 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 Sascha Becker Tel 0721-4247309	Di 19:00 - 20:30 Do 19:00 - 20:30 Tennesseeallee
3. Herren Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138	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

Krankengymnastik

Physikalische Therapie

- Ergotherapie
- Logopädie
- Ambulante neurologische Rehabilitation
- Ambulante orthopädische Rehabilitation



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

Trainingszeiten

K N D Ε R U N D J U G Ε N D S Р 0 R

Т

Gruppe / Übungsleiter

Zeit / Ort

6 - 10 Jahre Birgit u. Karl-Josef Sandmeier Tel 0721-491206 Kinder Ballsport

Do 16:45 - 18:15 H.-Hübsch Schule

Basketball



Jahrgang	Gruppe		Tag Zeit	Halle	Trainer
94+jünger	Bambini gemischt	Di	17:30-19:00	Tennessee	Patrick Lehmanr
92-93	Minis gemischt	Mo Fr	17:30-19:00 14:00-15:15	Tennessee Tennessee	Malte Rollbühler Hans-K.Scherer
90-91	D-Jug. U 14 gemischt	Mo Fr	17:30-19:00 16:45-18:00	Tennessee H. Hübsch	Patrick Lehmann
88-89	C-Jug. U 16 männlich	Mo Fr	19::00-20:30 18:00-19:30	Tennessee H. Hübsch	Christian Roggenhofer
86-87	B-Jug. U 18 männlich	Di Mi	17:30-19:00 19:00-20:30	Tennessee Tennessee	Markus Gröning Daniel Wieczorek
84-87	B+A Jug. U 18 +20 weiblich	Mo Mi	19:00-20:30 19:00-20:30	Tennessee Tennessee	Sami Chahrouri
	ngsleiter Kinde an Roggenhofe		•	Handy 0163-8	788300

Ergometer-Fahrrad Kettler Carat

mit Pulsmessung Neupreis 346,66 Euro (678,-- DM) f**ür 150,-- Euro abzugeben**

Tel 0721-21679 V. Delfosse

Trainingszeiten

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

Abteilungsleiter Freizeitsport	Jürgen Fischer Tel 0721-491311
--------------------------------	--------------------------------

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

Abteilungsleiter Volleyball Franz Falkner Tel. 07244-93162

Termine für 2004	schon mal	vormerken
Skilanglauf in Altenmarkt i. Pongau Mitgliederversammlung Volleyballturnier	710.Febr. 24. März Mai	Marlies Borcherding Einladung kommt Franz Falkner
Radtour Sommerfest	Mai od.Juni 18. Juli	Jürgen Fischer
Berg- und Blumen-Wanderung i.Wallis Marathon - Gepäckservice Sternwanderung in die Pfalz	411.Juli 19. Sept. Oktober	Marlies Borcherding Sascha Grobba
Volleyballturnier	November	Herbert Schuh

Ε N

G Ε

S

U

N

D

Н

E

ı

Т S

Trainingszeiten

	7.11.10.1
Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Trainingsgruppe Emil-Arheit-Halle G. Diefenbacher-Ganzhorn Dr. Sexauer	Mo 18:00 - 19:00 Emil-Arheit-Halle
Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium <i>M. Borcherding, Dr. Nitzsche, Dr. Völker</i>	Mo 19:00 - 20:00 Humboldt-Gymnasium
Übungsgruppen Bismarck-Gymnasium G. Diefenbacher-Ganzhorn 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

Präventionsgruppe

M. Borcherding Tel 0721-491130

Mo 17:30 - 19:00 Humboldt-Gymnasium

Fit und Gesund im Freien

Mi 8:30

Sa 8:00

Dr. P. Reuß Tel 0721-684299 KTV / Linkenheimer Allee 8

Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken)

M. Borcherding Tel 0721-491130 Herbert Spandl Tel 0721-689528 KTV / Linkenheimer Allee 8

Abteilungsleiterin Gesundheitssport Marlies Borcherding Tel 0721-491130

SPORT



Bei Ihrem "Bäcker Lörz" bekommen Sie nur Brot aus <u>natürlichen</u> 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.

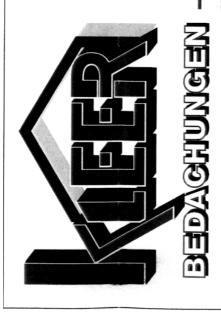


Karlsruhe

Hardtstraße 10 - Telefon 550172 Rheinstraße 15 - Telefon 9524515 Rheinstraße 24 - Telefon 9524524 Kaiserallee 65 - Telefon 9524565

Vielen Dank für Ihren Einkauf.

Fam. Lots



wir schaffen Werte!

Flachdachban

Dachreparaturen

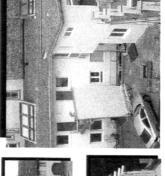
Baublechnerei

Schlosserarbeiten

Fassadenbau

Asbestsanierung

Eigener Gerüstbau





Fax: 0721-95466-88 Tel.: 0721-95466-87

Gablonzer Straße 11 76185 Karlsruhe