November 2005

RUNDBLICK

Die 1. Herren-Mannschaft hat in der Oberliga gegen KUSG Leimen mit 83 : 70 ihren 1. Sieg errungen !!

v.l.n.r. hinten: Daniel Proffen, Harald Fiedler, Thomas Schuler, Mateusz Chlipala, Philipp Langehein, Gislain Taqne
v.l.n.r. Mitte: Mounir Chehalfi, Andreas Kramer, Ivan Ivanov, Patrick David
vorne: Konstantin Kuld

www.sgek-karlsruhe.de

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

der Mensch
die Bank
die Zukunft

Wir beraten und betreuen Sie kompetent und persönlich in allen finanziellen Angelegenheiten – denn bei uns dreht sich alles um Sie!

Sparkasse Karlsruhe

der Mensch
die Bank
die Zukunft

www.sparkasse-karlsruhe.de

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Gorodki ist nicht so einfach	4
Badenmarathon 05 w,w,w,	5
Basketball	
U10 Bambinis	6
1. Herren	7
3. Herren	8
Deutsche BB Senioren	10
BBer - Krottensteinhütte	12
Freitzeitsport	
Fitnesstraining Er+Sie 50+	14
Mitgliederstruktur im Verein	14
Volleyball	
Beachturnier	15
Krottensteinhütte	16
Pfalzwanderung	17
Gesundheitssport	
Bergwandern	20
10Jahre Berg- und Skiwandern Vortrag	21
Neue Mitglieder seit 1.11.04	22
Trainingszeiten	23

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

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

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

****

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

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick 31.03.2006

Gorodki ist nicht so einfach

Mitstreitertreff hat Spaß gemacht

46 Übungsleiter, Schiedsrichter, Ärzte, Abteilungsleiter und Vorstandsmitglieder engagieren sich in unserer Sportgemeinschaft. Bei ca. 400 Mitgliedern (davon über 100 Kindern) ist das ein überaus hoher Anteil an Vereinsangehörigen, die - über den normalen Sportbetrieb hinaus - unseren Verein „am Laufen halten“. Für mich eine überraschende und ermutigende Erkenntnis, die ich bei der Organisation unseres Mitstreitertreffs gewonnen habe.
Nach mehreren Anläufen war es soweit: wir trafen uns am 14. September im Sportzentrum Südwest auf dem Gorodki-Platz um in die Feinheiten des Gorodki eingeweiht zu werden. Über die Hälfte der eingeladenen MitarbeiterInnen konnten am Treff teilnehmen und dann auch unter fachkundiger Anleitung der Europameistermannschaft aus Karlsruhe selbst üben.
Um es gleich zu sagen: Es ist nicht so einfach !! Manche schleuderten zwar den Stock (Bit) in die Nähe der fünf Holzklötzchen (Gorodki) aber häufig waren doch Querschläger in Richtung Nachbarbahnen zu sehen. Trotzdem wurde am Schluss ein Pokal an den Besten der Guten vergeben.
Schön waren die Gespräche am Rande und das Kennenlernen der neuen Gesichter. Bei gemütlichem Zusammensitzen beim Griechen wurden die Diskussionen fortgesetzt und manche Ideen angesprochen.
Mir hat es Spaß gemacht und ich habe neben viel wichtigerem vor allem eines nach Hause gebracht – eine riesige Knoblauchfahne.

Kurt Lehmann

Badenmarathon 2005 – Warum, weshalb, wieso?!?

Schon zum vierten Mal hat unser Verein bei der Organisation des Badenmarathons mitgewirkt. Wie auch in den Jahren zuvor oblag uns die Annahme, Aufbewahrung und Ausgabe der Gepäckstücke der Läuferinnen und Läufer. Insgesamt war es eine super Zusammenarbeit aller Beteiligten.

Nun erst mal etwas Statistik. Es wurden 2269 Gepäckstücke und 138 Wertsachen abgegeben. Über den ganzen Tag verteilt waren 41 Mitglieder beteiligt, die zusammen 107 Stunden anwesend waren. Die stärkste Gruppe war die Abteilung Basketball (15), dicht gefolgt von den Volleyballern (14) und der Freizeitsparte (12).

Für die tatkräftige Unterstützung möchte ich mich ganz herzlich bei allen Beteiligten bedanken. Schließlich habt ihr dazu beigetragen, dass es wieder ein großer Erfolg wurde. Mein besonderer Dank gilt den fleißigen Aufbauhelfern: Sabine Grimm, Evelyn und Herbert Schuh, Wolf-Dieter Häss und meinem Bruder Thomas.

Aber warum organisieren wir jedes Jahr die Gepäckaufbewahrung, werden sich vielleicht ein paar Mitglieder fragen. Nun, zum Einen ist es eine großartige Möglichkeit etwas Abteilungsübergreifendes zu tun, sich mal mit anderen Mitgliedern zu treffen oder einfach alte Bekannte wiederzusehen. Zum Anderen ist natürlich auch ein finanzieller Anreiz für den Verein gegeben. Immerhin bleibt so viel bei uns, als würde jeder anwesende Helfer ca. 20 EUR spenden. Und dieses zusätzliche Geld können wir gut für unsere Vereinarbeit gebrauchen. Daher mein Aufruf an euch:

Die Crew bei der Wertsachenannahme

Merkt euch schon mal den September 2006 vor. Denn da findet der nächste Badenmarathon statt und wir sind wieder mit dabei.

Sascha Grobba

Basketball - U10 - Bambinis

Die Bambinigruppe hat seit dem Wiederbeginn des Trainings nach den Sommerferien einige neue kleine Mitglieder. Unsere 10-Jährigen werden ab dieser Saison die Mini-Mannschaft bei Ihren Turnieren unterstützen. Insgesamt bleiben wir daher eine Aktivenzahl von ca. 15-20 Spielerinnen und Spielern. Vor den Weihnachtsferien planen wir die Abnahme des bronzenen Basketballabzeichens, damit die Kinder einen Beweis dafür haben, wie erfolgreich sie trainiert haben.

Die basketballbegeisterten Kinder im Alter von 7 – 10 Jahren trainieren jeden **Dienstag von 17:30 – 19:00 Uhr in der Turnhalle der Marylandschule**. Ziel ist es erste Erfahrungen mit der großen roten Kugel zu vermitteln. Neben dem Techniktraining „Werfen“, „Fangen“, „Dribbeln“ und „Korbleger“ werden die Wichtigsten Regeln des Basketballspiels erlernt. Natürlich steht dabei der Spaß am Spiel und der Bewegung immer im Mittelpunkt. Interessierte Kinder sind immer gerne zu einem „Schnuppertraining“ willkommen.

Jana Lichtenauer

Basketball - 1. Herren

Oberliga-Aufstieg geschafft

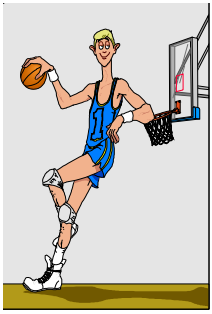
Durch den Erfolg im Hin- und Rückspiel der Relegation gegen den TSV Buchen sind wir nach vier Jahren der Landesligazugehörigkeit in die Oberliga aufgestiegen. Leider steht uns unser bester Korbschütze Gislain Tagne für diese Saison nicht zur Verfügung, da er für ein halbes Jahr sein Praxissemester in Frankreich macht.
Zur Mannschaft sind folgende Spieler hinzugekommen:
Alexander Gaigl ist nach seinem Praxissemester nach Karlsruhe zurückgekommen, Karim ElWakil ist vom TSV Ettlingen zu uns gewechselt und Philipp Bormann spielt außer bei der Oberliga-Jugend der BG mit Zweitlizenz bei uns.
Für uns ist die Oberliga eine große Herausforderung und das Ziel kann nur Klassenerhalt bedeuten. Die ersten vier Spiele haben wir deutlich verloren obwohl wir zeitweise auch mit unseren Gegnern mithalten konnten.

SG Eichenkreuz – TSG Wiesloch 76:86
TB Pforzheim – SG Eichenkreuz 106:81
SG Eichenkreuz – TSV Berghausen 67:83
SG Eichenkreuz – Heidelberger TV 64:84

Hier fehlt uns besonders noch die Cleverness und Erfahrung und durch den Verlust von Gislain haben wir auch größenmäßíge Defizite.
Da drei unserer bisherigen Gegner im oberen Tabellendrittel platziert sind und wir noch dabei sind uns an das deutlich höhere Niveau zu gewöhnen, sind wir zuversichtlich bald den ersten Oberligasieg zu erringen.
Unsere Oberligazugehörigkeit hat auch den Vorteil, dass in den BNN eine regelmäßige Berichterstattung erscheint und zwar freitags die Vorankündigung der Wochenend-Spieltermine und mittwochs die Berichterstattung über die Spiele des Wochenendes.
Außerdem gibt es Infos und Links auf unserer Internetseite: www.sgek-karlsruhe.de
Wer noch mehr wissen will, geht auf die Internetseite: www.basketball-bund.net
dort gibt es unter

– Basketballverband Baden.Württemberg
– Oberliga Senioren/Oberliga Herren West

1. Tabellen
2. Ergebnisse
3. Spielplan
4. Scouting-Statistik



Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihr uns durch Eure Anfeuerung bei dem schwierigen Vorhaben „Klassenerhalt“ unterstützen würdet.

Tommy Schuler

Basketball - 3. Herren

Mit Abschluss der letzten Saison im Mai 2005 hatten wir die Meisterschaft in der Kreisliga A und damit den Aufstieg in die Bezirksliga erreicht. Im Spielerkader für die nun beginnende Meisterschaftsrunde 05/06 kam es nur zu kleinen Veränderungen.

Bezirksliga Herren Nord

Sascha Grobba
Rainer Hartmann
Alexander Hauser
Marian Klobasa
Hans Peter Kloske
Marius Machowsky
Reinhard Pfann

Jürgen Schmeißer
Olaf Scholtyssek
Thomas Schuler
Bernhard Thurm
Teo Valek
Eberhard Wanner
Jörg Ziuber

Der Spielerkader Saison 05/06

Wir konnten mit **Olaf Scholtyssek** einen alten Bekannten aus früheren Tagen, der sehr gut ins Team passt, als neuen Mitspieler gewinnen. Leider kann uns Bernhard Thurm nach seiner Knie-OP immer noch nicht zur Verfügung stehen, er will es vielleicht in der Rückrunde angehen. Jörg Ziuber und Eberhard Wanner sind weiter durch Familie und Beruf eingespannt und können uns leider nur eingeschränkt unterstützen.

Zum Auftakt haben wir die Pokalbegegnung gegen die Post SG Pforzheim mit 73:61 Punkten für uns entscheiden können. Da dieses Team nach Abschluss der Bezirksliga 04/05 den sechsten Platz belegte, hegen wir die Hoffnung, dass wir einige Spiele in der regulären Runde gewinnen können sollten.

Die Meisterschaftsrunde begann jedoch mit der Begegnung gegen den Landesliga-Absteiger der letzten Saison. Das Team des SSC Karlsruhe zeigte uns gleich, wie in der Bezirksliga gespielt wird und wir mussten uns mit 51:72 Punkten deutlich geschlagen geben. Erwähnenswert wäre aber, dass in ihren Reihen ein Jugendspieler mit dabei war, der auch in der Regionalliga zum Einsatz kommt. Er allein erzielte 28 Punkte gegen uns.
In der zweiten Partie trafen wir mit der TSG Bruchsal auf einen Gegner, der uns lag. Zum einen hatte sie keinen richtig großen Center und ließen als recht junges Team auch eine gewisse Routine vermissen, was ein Vorteil für uns war. Wir konnten im ersten Viertel einen klaren Vorsprung herausspielen, den wir jedoch durch eigene Fehler bis zum Halbzeitstand von 43:43 wieder einbüßten. Auch nochmaliger Kraftakt im dritten Viertel führte uns mit bis zu 18 Punkten in Front. In den letzten 10 Minuten kostete uns unsere nachlassende Kondition und Konzentration wieder entscheidende Zähler, sodass wir das Spiel letztendlich mit 71:79 Punkten gewannen.

Unseren dritten Einsatz hatte wir gegen die zweite Mannschaft des TSV Berghausen, in deren Halle wir schon lange Jahre nicht mehr gespielt hatten. Das war auch an der

Basketball - 3. Herren

Mannschaft zu sehen, wo kein bekanntes Gesicht mehr zu finden war. Von Anfang an setzten sie uns unter Druck und bevor wir richtig ins Spiel gefunden hatten lagen wir in der Hälfte des zweiten Viertels mit 19 Punkten hinten. Nach einer Auszeit ging ein Ruck durch unser Team und wir konnten durch eine kämpferisch starke Leistung bis zur Halbzeitpause auf 39:30 verkürzen. Diesen Schwung nahmen wir mit in den zweiten Teil der Partie und schafften es mit einem 22:9 Lauf bis zum Ende des dritten Viertels mit 48:52 an Berghausen vorbeizuziehen. In den letzten 10 Minuten startete unser Gegner nochmals eine Schlussoffensive, wo wir lange dagegen halten konnten. In den letzten 2 Minuten erlahmte jedoch unsere Gegenwehr, wir vergaben sichere Punkte und verloren doch noch mit 72:66 Punkten.

Hans Peter Kloske

- 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

Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

BB-DM in Hessen

Am 7. und 8. Mai nahmen wir an der Deutschen Meisterschaft für Senioren der Altersklasse IV teil, die in diesem Jahr vom VfB 1900 Gießen ausgerichtet wurde. Die Anreise erfolgte am Samstag Morgen mit dem Auto. Untergebracht waren wir alle zusammen im Hotel am Ludwigsplatz, das Fritz Völker für uns gebucht hatte. Leider konnten wieder mal nicht alle mit. Die Spiele am Samstag bestritten Walter Kärcher, Herbert Pfann, Rainer Hartmann, Kurt Lehmann, Fritz Völker, Hans Peter Kloske und Jürgen Siegel. Am Sonntag reisten noch Joachim Mayer und Claus Rottenbiller an, um uns zu verstärken.

Für das Endturnier waren 16 Teams in vier Gruppen eingeteilt.

GruppeA	**GruppeB**	**GruppeC**	**GruppeD**
FC Baunach	TB Oldenburg	DBV Charlottenburg	USC Heidelberg
MTVWolfenbüttel	SV Möhringen	Neuköllner SF	KICKZ München
TSV Quakenbrück	SC Aplerbeck	VfL Osnabrück	BC Darmstadt
SG EK Karlsruhe	VFB Gießen	TV Langen	Halstenbeker RS

Gespielt wurde wie immer nach dem Modus „Jeder-gegen-Jeden“ innerhalb der Gruppe, danach über Kreuz mit anderen Gruppen und zum Schluss die Platzierungsspiele. Das bedeutete für jedes Team 6 Spiele und insgesamt 48 Begegnungen während des gesamten Turniers.

Im ersten Spiel mussten wir am Samstag gleich gegen den letztjährigen Zweiten, den FC Baunach, antreten. Wir konnten schon in der ersten Hälfte kaum gegen die guten Werfer bestehen und lagen zur Pause mit 18:10 zurück. In den zweiten 10 Minuten gelangen uns nur 7 Punkte und die Partie ging mit 41:17 verloren.
Auch in der zweiten Begegnung hatten wir keine reelle Chance, nachdem wir in den ersten 6 Minuten nur einen Korb erzielten. Zur Halbzeit lautete das Ergebnis 23:9, was nicht gerade ermutigend war. Trotzdem lieferten wir in der zweiten Hälfte ein gutes und ausgeglichenes Spiel. Den Pausenrückstand konnten wir jedoch nicht mehr abbauen und verloren deutlich mit 42:25 Zählern.
Im dritten Gruppenspiel gegen den TSV Quakenbrück kamen wir insgesamt etwas besser aus den Startlöchern, lagen aber trotzdem mit 16:10 zurück als es zum Seitenwechsel ging. Nach Wiederanpfiff verlief das Spiel wieder ausgeglichen bis zum Endstand von 40:30. Alles in allem bedeutete dies den 4-ten Platz in der Gruppe A und ein Überkreuzspiel gegen den Dritten der Gruppe B.

Durch einen Sieg in der Zwischenrunde wären wir am Samstag Nachmittag wieder - wie letztes Jahr - in die Gruppe gekommen, die in der Endrunde um die Plätze 9-12 spielt. Aber leider gelang uns gegen die entschlossenen Hausherren vom VfB Gießen nur ein mageres 24:33 Ergebnis, wodurch wir in die letzte Vierergruppe abrutschten.

Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

Mit entsprechend gedrückter Laune machten wir uns am Abend auf den Weg zum Hotel-Restaurant „Schöne Aussicht“, wo zum Spielertreff eingeladen war. Nach allgemeiner Begrüßung startete der Run auf das kalt-warme Büfett, wir ließen es uns gut gehen und im Laufe des Abends stieg das allgemeine Launebarometer deutlich an. Gegen 23.00 Uhr bliesen wir zum Abmarsch, um entsprechend ausgeschlafen am nächsten Morgen unser erstes Spiel bestreiten zu können.

Da trafen wir wie im letzten Jahr auf den BC Darmstadt und Hoffnung keimte auf, da wir die Partie in 2004 für uns entscheiden konnten. Voller Selbstvertrauen gingen wir die Geschichte konzentriert an und lagen durch 2 Dreier von Herbert und einem von Claus bis zum Seitenwechsel mit 16:7 Punkten in Front. Bis zur vierten Minute des zweiten Spielabschnitts konnten wir den Vorsprung noch bis auf 20:9 ausbauen und sahen wie der klare Sieger aus. In den nächsten Minuten konterten unsere Gegner ebenfalls mit erfolgreichen Dreipunkte-Würfen während wir einfache Korbleger vergaben. Auch von den uns zugesprochenen 8 Freiwürfen konnten wir nur 2 verwerten und retteten uns mit 26:24 zur Schlusssirene.
Im Spiel um Platz 13 war bei uns schon eindeutig die Luft raus und wir konnten die durchweg jüngeren Spieler vom SC Aplerbeck nicht entscheidend stoppen. Die Partie endete mit 42:28 Punkten und brachte uns abschließend den 14-ten Platz ein.
Nach ausgiebigem Duschen und Pflegen der geschundenen Körper traten wir die Heimfahrt an, die wir dank unserer Fahrer -Jürgen, Rainer, Claus und Aki- wohlbehalten hinter uns brachten.

Fazit der sportlichen Reise:
Gießen war auch schön, aber Platz 13 wäre noch schöner!!

Das Team 2005 (v.l.n.r.)

Fritz Völker, Claus Rottenbiller, Joachim Maier,Kurt Lehmann, Herbert Pfann, Hans Peter Kloske, Walter Kärcher, Jürgen Siegel,Rainer Hartmann, am Foto Coach Gunther Rademacher

Dank an Claus für die neuen warm-up-shirts

Hans Peter Kloske

BBer auf der Krottensteinhütte

Eigentlich kann sich schon fast keiner mehr daran erinnern, wie lange es her ist, dass zum letzten Mal Basketballer ein Wochenende auf der Krottensteinhütte verbrachten. Als Meisterschaftsfeier der 3. Mannschaft war es geplant und sollte schon Anfang April stattfinden, was jedoch aus Terminschwierigkeiten nicht gelang. Da die Hütte immer langfristig ausgebucht ist, schafften wir es erst am 23.-25. September unseren Aufenthalt stattfinden zu lassen. Leider konnten auch zu diesem Termin nicht alle mitkommen.

Am Samstag morgen bis gegen 10.00 Uhr waren fast alle angereist und wir brachen bei wunderschönem Sonnenschein zu einer Wanderung zu den „Gertelbach-Wasserfällen“ auf. Der Weg lag zum Großteil im Wald und trotzdem wurde es uns mächtig warm beim steilen Anstieg über große Felsbrocken immer entlang dem Gertelbach. Gegen 12.30 Uhr erreichten wir das Gasthaus „Kohlbergwiese“ und ließen es uns bei Kaffee und Käse/Apfelkuchen gut gehen. Der Rückweg führte sanft absteigend durch Wiesen und Wald, war damit wenig anstrengend und diente schon der Erholung und Unterhaltung.

Am Abend zuvor hatte unsere BB-Nationalmannschaft bei der Europameisterschaft überraschend das Team aus Slowenien besiegt und stand nun im Halbfinale. Auf dem Rückweg zur Hütte hielten wir deshalb nach einer Kneipe Ausschau, wo wir am Abend das Spiel zusammen verfolgen wollten. In Neusatzeck hatten wir in einem Gasthaus damit Erfolg. Zur Hütte zurückgekehrt, begrüßten wir die noch Nachgekommenen, vertrieben uns die Zeit in der Mittagssonne mit Badminton, Boule oder Gesprächen, bis die Ersten hungrig wurden. Der Grill wurde aufgebaut und die mitgebrachten Köstlichkeiten ausgepackt. Alle halfen mit und im Handumdrehen war eine reichhaltige Tafel im Freien gedeckt.

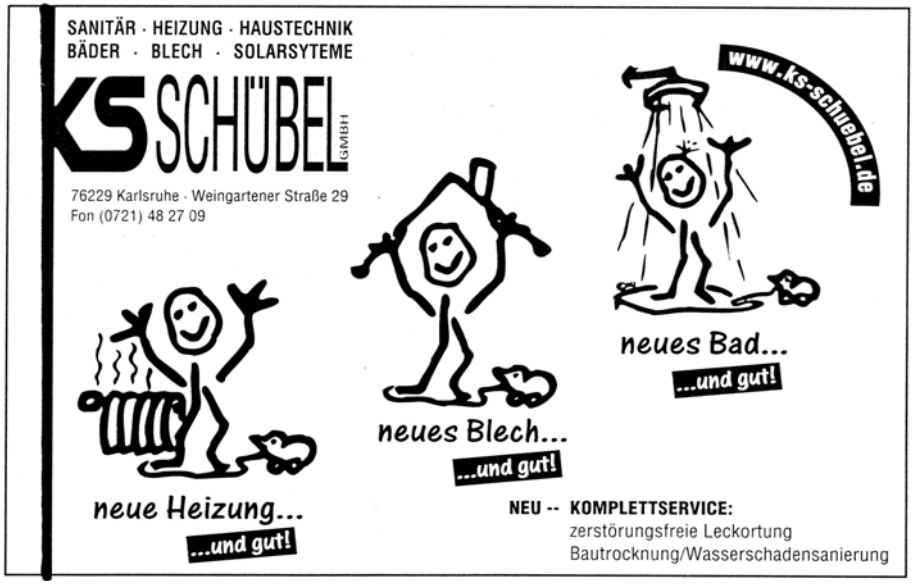
Gegen 20.00 Uhr fuhren wir zum Gasthaus, verfolgten das spannende Spiel Deutschland – Spanien und hatten dabei ein schönes Gemeinschaftserlebnis. Zurück auf der Hütte feierten wir den 74:73 Sieg der Deutschen, köpften darauf unsere mitgebrachten Sektflaschen, lasen in der Hüttenchronik, unterhielten uns und trugen uns als Besucher im Hüttenbuch ein, bis den ersten die Augen zufielen.
Am nächsten Morgen wurden wir durch die Sonne geweckt und beschlossen spontan auch unser Frühstück im Freien zu genießen, was uns vortrefflich gelang. Gegen Mittag war dann Aufräumen und Putzen angesagt, was die Truppe genauso gemeinschaftlich meisterte.

Die, die nicht dabei sein konnten haben eindeutig was verpasst und für die, die dabei waren war es von der Truppe und vom Wetter her ein gelungenes Wochenende und soll auf alle Fälle im nächsten Jahr wieder stattfinden.

Hans Peter

BBer auf der Krottensteinhütte

Beim Grillen in der Abendsonne
V.l.n.r. Walter, Rainer, Doris, Jutta, Tobias, Martina, Hans Peter, Marian, Karin, Christiane, am Foto Teo



Freizeitsport

NEU

Fitnesstraining Er + Sie 50 +

<u>für alle sportbegeisterten Männer und Frauen über 50</u>

Jeden **Dienstag von 18.00 bis 19:00 Uhr** in der Sporthalle der **Bismarckschule** (Moltkestrasse Ecke Seminarstrasse - beim Zebrastreifen).

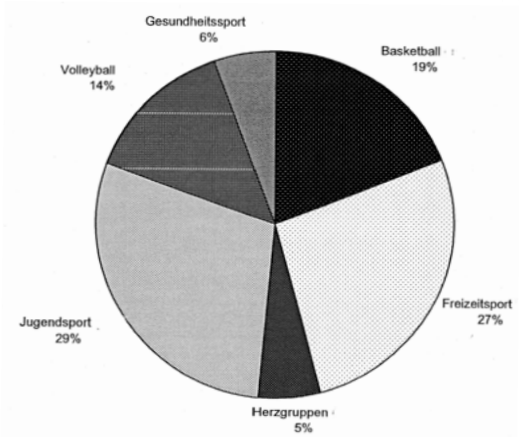
KURSINHALT: Der Kurs soll Bewegung, Gymnastik, Walking, Spiel und Spaß umfassen und dem Alter der Teilnehehmer angepasst sein. Auch Bewegungsformen im Freien sind dort möglich, soweit es das Wetter erlaubt. Anschließend kann geduscht werden.

Wer am Sportangebot der Sportgemeinschaft Eichenkreuz teilnehmen möchte, kann sich unter der Telefon-Nr. 0721– 49 13 11 melden oder einfach vorbeischaun. **<u>Drei „Schnupperabende“ sind kostenfrei.</u>**

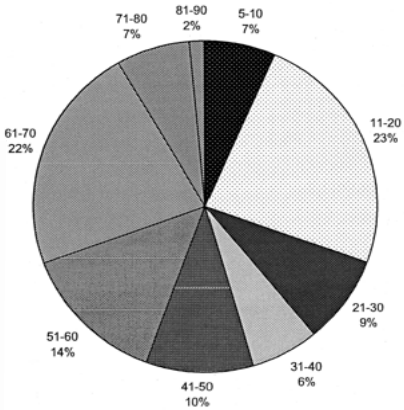
Ansprechpartner: Jürgen Fischer Tel. 0721 / 49 13 11
email: j-k-fischer@gmx.de
oder bei der Geschäftsstelle Tel. 0721 / 70 55 23

Mitgliederstruktur im Verein

<u>Aufteilung nach Abteilungen</u>



<u>Altersstruktur</u>



Volleyball Mixed-Beachturnier 2005 im Rüppurrer Freibad

Auch dieses Jahr haben wir das Beachturnier im Rüppurrer Freibad zusammen mit den Bäderbetrieben Karlsruhe durchgeführt. Leider kollidierte der Termin mit dem Krottenstein-Wochenende, sodass einige EK'ler nicht dabei sein konnten. Die letzten beiden Jahre war das Wetter im Juli/August nicht sonderlich stabil, sodass wir auch dieses Jahr zittern mussten, ob wir überhaupt spielen können. Doch genau an unserem Termin hatte der Wettergott ein Erbarmen und gab uns optimales Beachwetter – nicht zu heiß und keinen Tropfen Regen. Leider war es aber die Tage vorher ziemlich nasskalt, sodass kaum Badbesucher und damit auch praktisch keine Zuschauer anwesend waren. Dieses Mal war ein Klettertum von der AOK aufgebaut, der hauptsächlich von unseren Kindern frequentiert wurde.

Teilgenommen haben folgende 14 Teams:

Korkenknaller
Die Schlümpfe
ASV- Ettlingen
Volleyfanten
Just for fun
pimp my shirt
Ramba-Zamba
Sandschaufler
hossa bimbes
Hardeck
Pritsch Pritsch Platsch
Pille-Palle
Alte Springteufel
Bauchplatscher

Wir spielten in 2 Gruppen zu je 7 Mannschaften. Danach folgten die Platzierungs-spiele. **Im Endspiel standen sich die Sandschaufler** und **Just For Fun,** der letztjährige Sieger gegenüber, die sich auch diesmal den Sieg nicht nehmen ließen.

Vielen Dank an alle, die so toll mitgemacht und geholfen haben. Ich denke, es hat auch diesmal allen Spaß gemacht.

Karl-Josef

Volleyball Krottensteinhütte im Juli 05

Warten auf die Stars

Unser diesjähriger Krottensteinhütten-Aufenthalt war geprägt von der Tour de France, die wir uns nicht entgehen lassen wollten.
Das Warten auf die Stars nutzte jeder auf seine Weise.
Abends am Lagerfeuer war aber alles wieder wie immer. Es wurde gegrillt, gespielt, Sport gemacht und viel gelacht.

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

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

Angebot
Montags bis Freitags
von 11.00 - 14.30 Uhr
Pizza, Pasta und Flammkuchen
€ 5,50

Volleyball

Von Edenkoben nach Albertsweiler mit der Dienstags-Gruppe

Edenkoben
Rietburgbahn
Schweizerhaus
St. Annahütte ausgelassen
Lambertskopf
Landauer Hais
Kiesbuckhaus
Albersweiler

Knollenblätterpilz
Schirmpilze
2 Kinder
Pfeifen – Eicheln

Mit der richtigen Wetternase hatten die Freizeitvolleyballer der Dienstagsgruppe den Tag der deutschen Einheit als Wandertag ausfallen lassen und sich stattdessen den 9. Oktober ausgesucht. Der morgentliche Nebel mit der passenden Wettervorhersage ließen auf einen Bilderbuchoktobersonntag hoffen. Die Tatsache, dass am gleichen Tag Karlsruhe einen verkaufsoffener Sonntag feierte störte nicht weiter, sondern förderte den kostengünstigen Transport in die Pfalz. Die humane Abfahrtszeit um 9.30 Uhr mit dem Zug in Richtung Edenkoben ließ auch den „Spät-ins-Bett-Gehern“ der zweiten Rundenmannschaft die Chance, es pünktlich zur Abfahrt an den Bahnhof zu schaffen. Diverser weiblicher Anhang blieb dabei auf der Strecke, ließ sich aber angesichts des guten Dutzends anderer Mitwanderer verschmerzen.

Nach einstündiger Fahrt fand man sich am Edenkobener Bahnhof wieder. Einige Teilnehmer gingen anfänglich ein wenig „unrund“, hatten sich aber spätestens nach dem Kurzbesuch am Stand mit neuem Wein auf der gegenüberliegenden Straßenseite (Wolfgang hatte ihn mit untrüglichem Instinkt angesteuert) warmgelaufen. Auch diejenigen, die die Strecke mit einer Busfahrt abkürzen wollten, fügten sich nach kurzer Diskussion ins Unausweichliche.
Schnurgerade ging es durch Edenkoben hindurch in Richtung Riethburgbahn. Auf der einen Wegseite liegt ein lehrreicher Weinpfad mit diversen alten Werkzeugen des Weinbaus, auf der anderen Seite die an diesem Tag gut befahrene Straße, alles in leichtem Nebel mit dem Schimmer erster Sonnenstrahlen. Typische pfälzische Sonntagsidylle eben. Am Ende dieses ersten Abschnitts lud die Klause am Fuß der Riethburgbahn mit einem Fest zur ersten Weinprobe ein. Nur mit großer Mühe gelang der Wanderführerin (als einzige schien sie/Karin die Gegend und ihre Hütten nicht zu kennen), die Gruppe ohne Verluste vorbeizulotsen und Kurs auf die Schweizer Hütte zu nehmen. Immerhin lagen noch mindestens 15 Kilometer Fußmarsch vor den Trinkwilligen. Nach erstaunlich kur-

zen 2 Kilometern kam die Schweizer Hütte in Sicht, oder zumindest ein Rastpunkt, denn Many als dieselbe erklärte. Da der Uhrzeiger die magische 12:00 Uhr Grenze berührt hatte, kannten die Eingeweihten kein Halten mehr: Zwiebelkuchen, Saumagen, Bienenstich, Kakao, Kaffee und natürlich neuer Wein wurden verdrückt. Nichts schien sicher zu sein.
Gleichzeitig setzte sich die Sonne durch und verschönte das Mittagsmahl mit Wärme und Herbstfarben.

Mit vollerem Magen ging es weiter zur tatsächlichen Schweizer Hütte, die dank des vorherigen Stopps einem Überfall knapp entging. Allmählich zog sich die Gruppe ein wenig auseinander. Die Pilzjäger gingen auf Pirsch zusammen mit den Kastaniensammlern und enterten das Dickicht, was natürlich dem Lauftempo Abbruch tat. An eine Rekordzeit von Edenkoben nach Albertsweiler war nicht mehr zu denken, und Halbmarathoninteressierte mussten ihre Ambitionen begraben. Das Ergebnis der Schwammerlnjagd war satte Beute vor allem in Form von Schirmpilzen und einem Steinpilzprachtexemplar. Die St. Annahütte wurde ausgelassen. Offizielle Lesart: Mittagessen hatte es ja schon in der Pseudo-Schweizer-Hütte gegeben. Inoffizielle Version: die richtige Abzweigung wurde verpasst. Letztendlich war das nicht weiter tragisch sondern verkürzte die Gesamtwegstrecke, was durchaus positiv war. Nach dem Anstieg zum Lambertskopf, der die Gruppe endgültig die Spaltung in Pilzjäger und Andersgläubige einbrachte, waren erste Ermüdungsanzeichen festzustellen. Das bis dahin sehr bewegungsaktive Jungblut ließ ein wenig nach und sehnte sich nach einer Sitzgelegenheit. Diese tauchte gegen 15:00 Uhr im nachmittäglichen Sonnenlicht auf einer Lichtung auf. Gestört wurde die Idylle nur von den anderen 300 Pfalzliebhabern, die sich ebenfalls an neuem Wein und Wurst an gleicher Stelle laben wollten. Eine halbe Stunde später war der Großteil erfolgreich

verdrängt und es gab genug Platz auf den Bänken für die Hinterteile, die zu müden Beinen gehörten. Es galt, sich für den steilen und langen Abstieg nach Albersweiler seelisch, moralisch und vor allem physisch (lies esstechnisch) zu rüsten. Der wurde gegen 16:00 Uhr mit Verve in Angriff genommen. Ziel: Zug nach Landau kurz nach 18:00 Uhr.
Nach einigen kurzen Zwischenfällen wie „gepiercten Eicheln“, einem Prachtexemplar von Knollenblätterpilz und dem ungeplanten Zwischenstopp einer Splittergruppe im Kiesbuckelhaus – sie kamen ohne Beute zurück – näherte sich die Gruppe wieder der Zivilisation. Erste Anzeichen in Form eines Blicks über das freie Tal zur gegenüberliegenden Burg auf dem Sonnenberg im Nachmittagslicht wurden mit Hurrarufen begrüßt. Von da an ging es leichtfüßig bergab, stande pede zum Bahnhof in Albersweiler. Fast noch wäre Wolfgang in letzter Minute bei einem Winzer verlorengegangen. Wäre schade gewesen, denn dann hätte er den Weinausschank zweier großzügiger Pfälzer am Bahnhof verpasst.

Frisch gestärkt begab sich die Gruppe auf das Bahngleis und jeder einzelne Teilnehmer errang erfolgreich einen Stehplatz im gut gefüllten Bähnchen nach Landau, ebenso wie im Anschlusszug nach Karlsruhe. Dort wurde die Pilz- und Kastanienbeute geteilt und alle suchten zufrieden und müde (bei manchen war die Reihenfolge anders herum) den Weg nach Hause.

Karin

Preisrätsel: Wem gehören diese wandererprobten Füße ?

Der unverhoffte Federweise am Ende unserer Tour schmeckte besonders gut.

Bergwanderwoche im Allgäu

O hne Mühe steigt man auf keinen Berg. 23 Wandersleut, geführt von Marlies, Pit und Walle wanderten vom 25.6.- 3.7.2005 durch das blühende Allgäu.

B ei jedem Wetter waren wir unterwegs. Hingen die Wolken tief, wurde auf Wegen im Tal der richtige Stockeinsatz geübt oder unter Walles kunstreicher Führung die Spuren der Walser gesucht.

E rwachten wir bei Sonnenschein, ging´s hoch hinauf, ob aufs Riedbergerhorn oder Walmendingerhorn, ein Blütenmeer umgab uns.

R ichtig müde und erfüllt von den wunderschönen Naturerlebnissen, auf heißgelaufenen Füßen, war Wassertreten in der eiskalten Kneippanlage angesagt.

M anche Füße und Beine empfanden das Kneippen als Jungbrunnen.

A usgeruht und wieder fit schmeckte uns das leckere Abendessen.

I nformative oder auch gesellige Stunden in der Gruppe beendeten den erlebnisreichen Tag.

S o wurde die alte Bergsteigerregel „ **S S S“** - schnaufen, schwitzen, Spass haben - täglich beherzigt.

E rnst musste bei Regenwetter schon manchmal den inneren Schweinehund - 4. „S“ überwinden.

L ange Abstiege verursachten den „Knieschnackler“. Eine Einkehr in urige Almen vollbrachte Wunder.

S tuzze Muzz, Maringa, Ringgede Binge und

T schudre Mudre bewachen als Bergnymphen seit Urzeiten den Schatz in der Sturmannshöhle.

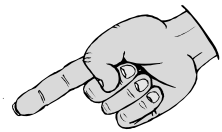
E indrucksvolle Dias über das Allgäu im Jahreslauf zeigte „Alex Möller“ im Kurhaus Obermaiselstein.

I m EnBW-Ferienhotel am Goldbach fühlten wir uns so wohl, dass wir im

N ächsten Jahr um **Obermaiselstein** neue Ziele erwandern und entdecken wollen.

Barbara Hehn, Marlies Borcherding, Walle Reuß

Gesundheitssport



10 Jahre

Berg- und Skiwandern

in Wort, Bild und Film stellen

Pit Reuß, Brita Schulze,

Karl-Heinz Hehn und Knut Mordhorst

das Gesamtkonzept des

Fitnesstrainings im Freien

vor.

23.11.2005, 19 Uhr

Ärztehaus, Maurersaal

Keßlerstraße 1

Gäste sind herzlich eingeladen.

Bei Fragen - Pit Reuß 0721-68 42 99

ANKÜNDIGUNG

Ski-Wander-Woche in Altenmarkt - Salzburger Land

vom 4.2. - 11.2.2005

Anmeldung und nähere Informationen
Marlies Borcherding Tel 0721-49 11 30

Neue Mitglieder 1.11.2004 - 1.10.2005

Herzlich willkommen in unserem Verein

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

BASKETBALL

Hamdi **Altun,** Matthias **Burster**, Karim **ElWakil**, Andreas **Kramer**, Rüdiger **Lohse**, Olaf **Scholtyssek-Rippl**, Denis **Neher**

KINDER / JUGEND

Timothy **Asuamah**, Adrian **Beer**, Andreas **Beisel,** Philipp **Beisel,** Andreas **Boukis**, Niklas **Christmann**, Victoria **Clarke**, Carla **Demeter**, Jessica **Detzel**, Maximilian **Diangelo**, Luca **Fayoux-Cinelli**, Vincent **Föll**, Philipp **Heinzmann**, Marvin **Hirsch**, Julia **Hoffmann**, Marco **Klettenheimer**, Sebastian **Kopietz**, Marcel **Kraft**, Jana **Lichtenauer**, Tilmann **Löwel**, Melissa **Maglicic**, Johnny **Mansour**, Benedikt **Meibert**, Thilo **Meier**, Adrian **Musoke**, Philipp **Richter**, Jan **Rummel**, Martin **Steinke**, Sönke **Voigt**, Alexander **Wagner**, Felix **Warnecke**

FREIZEITSPORT

Rita **Burster**, Karin **Engler**, Karin und Norbert **Jähnke**, Andrea **Nold**

VOLLEYBALL

Tanja **Braun**

HERZGRUPPEN

Gerhard **Meinzer**, Karl-Heinz **Paetzke**

GESUNDHEITSSPORT

Mia **Müller**, Bernhard **Fritz**

ACHTUNG SELBSTZAHLER

Konto der Sportgemeinschaft
Volksbank Karlsruhe Konto-Nr. 9903
BLZ 661 900 00

am besten Abbuchungsauftrag erteilen

Trainingszeiten

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort	
1. Herren	**Mo 20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
Thomas Schuler Tel 0721-705523	**Di 20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
Handy 0172 -4612553	**Do 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
2. Herren	**Di 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
Sascha Becker Tel 0721-4247309	**Fr 19:00 - 21:00**	Emil-Arheit-Halle
3. Herren		
Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138	**Di 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
	Do 19:00 - 20:30	Tennesseeallee
ab 18 Jahre		
Fitnessraum	**Mo 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee

BASKETBALL

Abteilungsleiter Basketball Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138

Trainingszeiten

KINDER- UND JUGENDSPORT

Gruppe / Übungsleiter		Zeit / Ort
4 - 7 Jahre **Silke Neuhaus** SilkeNeuhaus@web.de	**Kinder Ballsport**	**Do 16:45 - 18:15** H.-Hübsch Schule

Basketball

Jahrgang	Gruppe	Tag	Zeit	Halle
96+jünger	**Bambini U10** gemischt	**Di**	**17:30-19:00**	Tennessee
94-95	**Minis U 12** gemischt	**Mo** **Fr**	**17:30-19:00** **14:15-15:30**	Tennessee Tennessee
92-93	**D-Jug. U 14** gemischt	**Mo** **Fr**	**17:30-19:00** **16:30-18:00**	Tennessee H.Hübsch
90-91	**C-Jug. U 16** männlich	**Mo** **Mi** **Fr**	**19:00-20:30** **19:00-20:30** **16:30-18:00**	Tennessee Tennessee H.Hübsch
88-89	**B-Jug. U 18** männlich	**Mo** **Di**	**19:00-20:30** **17:30-19:00**	Tennessee Tennessee

Abteilungsleiter Kinder- und Jugendsport z.Z. nicht besetzt
bei Fragen Geschäftsstelle anrufen Tel 0721-705523

Wir trauern

um unser Vorstandsmitglied
Werner Remspecher,
aus der Abteilung Herzgruppen,
der am 12.Mai 2005 im Alter von 63 Jahren
überraschend verstorben ist.
Wir werden ihn in guter Erinnerung behalten

Trainingszeiten

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
FREIZEITSPORT	
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
Fitnesstraining Er + Sie 50 + NEU Bewegung, Walking, Spiel und Spaß	**Di 18:00 - 19:00** Bismarckgymnasium
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	
VOLLEYBALL	
Er + Sie Freizeit *Eva-Maria Enderlein 0721-888105*	**Di 18:00 - 20:00** Eichelgartenschule Rüppurr
Er + Sie Freizeit *Karin Grund Tel 0721-9379949* *Manfred Tezky Tel 0721-9469239*	**Di 20:00 - 22:00** Goethegymnasium (o.Halle)
BFS Mixedrunde *Franz Falkner Tel 07244-93162*	**Di 20:00 - 22:00** Markgrafengym. Durlach
Kinder- und Jugendliche NEU	**Fr 19:00 - 20:00**
Er + Sie Freizeit / Mixedrunde *Franz Falkner Tel 07244-93162*	**Fr 20:00 - 22:00** Schulsporthalle Grötzingen
Abteilungsleiter Volleyball Franz Falkner Tel. 07244-93162	

Trainingszeiten

HERZGRUPPE - GESUNDHEITSSPORT

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium *M. Borcherding, Dr. Nitzsche, Dr. Völker*	**Mo 19:00 - 20:00** Humboldt-Gymnasium

Abteilungsleiter Herzgruppe **Wolf -Dieter Häss Tel 0721-695343**

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

PASSIVE MITGLIEDSCHAFT

wenn Sie nicht mehr aktives Mitglied sind, aber trotzdem unserem Verein verbunden bleiben wollen, gibt es bei uns die Möglichkeit der passiven Mitgliedschaft zu einem **Förderbeitrag von 12,-- Euro im Jahr.**
Eine schriftlicheMeldung an unsere Kassenwartin genügt.

Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe
Tel 0721-705523

Sie erhalten weiterhin den RUNDBLICK und bleiben im Verteiler für schriftliche Informationen, Einladungen usw.

ACHTUNG SELBSTZAHLER
Konto der Sportgemeinschaft
Volksbank Karlsruhe Konto-Nr. 9903 BLZ 661 900 00

um Ärger und Kosten zu vermeiden, am besten Abbuchungsauftrag erteilen !!

Mitgliedsbeiträge ab 1.1.2005

	Euro	Jahresbeitrag	Monatsbeitrag
Abteilung Basketball			
Erwachsene		120,00	10,00
Familien		156,00	13,00
Ermäßigungsberechtigte		90,00	7,50
Abteilung Freizeitsport			
Erwachsene		120,00	10,00
Familien		156,00	13,00
Ermäßigungsberechtigte		60,00	5,00
Abteilung Herzgruppen			
Erwachsene ohne Rezept		156,00	13,00
Erwachsene mit Rezept		120,00	10,00
Abteilung Kinder-und Jugendsport			
(Ermäßigungsberechtigt)		60,00	5,00
Abteilung Volleyball			
Erwachsene		120,00	10,00
Familien		156,00	13,00
Ermäßigungsberechtigte		60,00	5,00
Abteilung Gesundheitssport			
Erwachsene		120,00	10,00
Familien		156,00	13,00
Ermäßigungsberechtigte		60,00	5,00
Fördernde Mitglieder		12,00	1,00
Offene Sportangebote - pro Übungseinheit		**5,00**	

Der Beitrag wird durch Bankeinzug erhoben. In Ausnahmefällen kann der Beitrag bis 1.2. überwiesen werden. Falls zu diesem Termin noch keine Zahlung erfolgt ist, wird ein Kostenbeitrag von 5,00 Euro je Rechnungsstellung bzw. Zahlungsaufforderung erhoben.

Familien

2 verheiratete Erwachsene und/oder mehrere Familienmitglieder bis 18 J. und/oder ermäßigungsberechtigte Personen bis 26 J. mit jährlichem Ausbildungsnachweis. Paare in eheähnlicher Gemeinschaft auf Antrag.

Ermäßigungsberechtigte

Kinder und Jugendliche bis 18 J. ohne Ausbildungsnachweis, Erwachsene ab 19 bis 26 J. in Ausbildung mit jährlichem Ausbildungsnachweis. Wehr-, Zivildienstleistende und Arbeitslose auf Antrag. Ausbildungsnachweis/Antrag muss bis 31.1. des Beitragsjahres vorliegen.

-

Die Mitgliedsbeiträge werden jährlich für das laufende Geschäftsjahr am 1.2. fällig. Die erstmalige Beitragspflicht entsteht für neue Mitglieder am 1. des Monats der der Beitrittserklärung folgt und ist für das Restjahr im voraus fällig.

Adressfeld

... 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