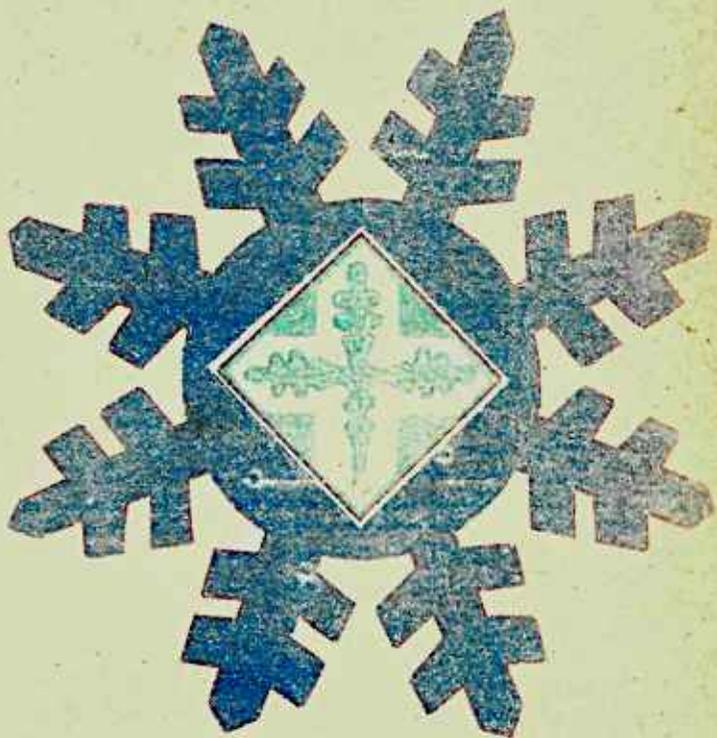


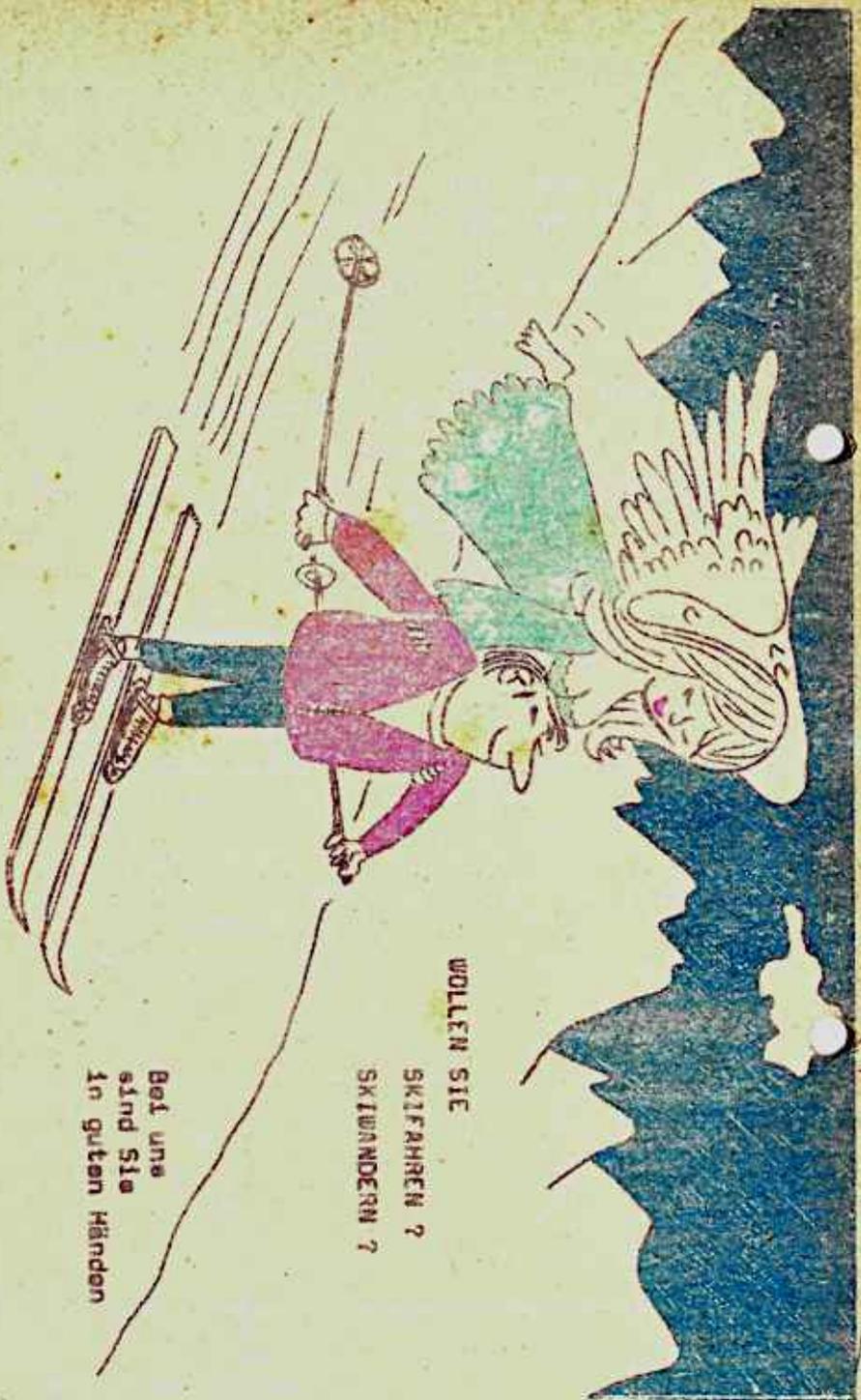
WEIHNACHTEN 1969



BASKETBALL
SKILAUf
ZWEITER WEG
KINDERTURNEN
BERGSTEIGEN
KANU

EK RUNDBLICK

Herausgeber:
EICHENKREUZ KARLSRUHE



WOLLEN SIE
SKIFAHREN ?
SKIWANDERN ?

Bei uns
sind Sie
in guten Händen

SKIKURS EK KARLSRUHE 1970 - SKIKURS EK KARLSRUHE 1970 - SKIKURS EK KARLSRUHE 1970

SKIKURS EK KARLSRUHE 1970

Nachdem der Winter im Schwarzwald bereits eingekehrt ist, konnten wir auch unsere Sonntagsekikurse in diesem Jahre früher als sonst belegen. Obwohl dieses Jahr zwei Omnibusse fahren werden, sind nahezu sämtliche Plätze ausverkauft.

Wer am Skikurs teilnehmen möchte und sich bisher noch nicht angemeldet hat, wende sich bitte umgehend an Wolfgang Musche (Tel. 43 664).

Unser Kursprogramm sieht folgendermaßen aus:

Einteilung in folgende Gruppen:

- a) Anfänger
- b) Fortgeschrittene
- c) Köhner
- d) Tourengruppe (Erwerb des Tourenabzeichens)

Kurszeit und Abfahrt

Beginn: Sonntag, den 11. Januar 1970

5 aufeinanderfolgende Sonntagsekikurse im Nord- und Südschwarzwald.

	Zielort	
	Untertamm	Feldberg
Abfahrt Grötzingen	7.00 Uhr	6.30 Uhr
Abfahrt Schwarzwaldhalle	7.30 Uhr	7.00 Uhr
Abfahrt Bahnhof Ruppurr	7.40 Uhr	7.10 Uhr

Der erste Kurs am 11.1.70 wird -sofern dies die Schneelage zuläßt- im Nordschwarzwald stattfinden.

Bei unsicherer Schneelage oder bei Föhnwindbruch mit Regen dürfen wir die Kursteilnehmer bitten, sich jeweils samstags ab 18.00 Uhr bei Peter Reuß (Tel. 36 374) oder Wolfgang Musche (Tel. 43 664) zu erkundigen, ob und wohin am nächsten Tag gefahren werden soll.



Kosten

	Gäste	Mitglieder
Skikurs (Erwachsene)	25,00 DM	15,00 DM
Skikurs (Jugendl. bis 18 und Studenten)	20,00 DM	10,00 DM

Busfahrten: 3 Nordschwarzwald
2 Südschwarzwald
35,00 DM

Dieser gegenüber anderen Skischulen sehr günstige Fahrpreis kann jedoch nur gehalten werden, wenn sämtliche 5 Fahrten zusammen vorausbezahlt werden.

Anmeldung und Bezahlung

Anmeldung und Bezahlung erbitten wir unbedingt noch vor Weihnachten. Vorauszahlung von 20.- DM und Restzahlung bis 11.1.70 ist ebenfalls möglich.

Haftung

Für Unfälle oder das Abhandenkommen von Gegenständen während des Skikurses können der Verein oder die Übungsleiter keine Haftung übernehmen.

Mitglieder des Vereins sind gegen Unfälle im Rahmen der allgemeinen Sportunfallversicherung versichert. Unseren Gästen empfehlen wir, entweder die Mitgliedschaft im Verein zu erwerben, oder beim DSV eine Skiunfallversicherung (Jahresbeitrag 25.- DM) abzuschließen. Unsere Übungsleiter geben gerne nähere Auskunft.

Getränke und Mittagessen

Wir werden uns bemühen, mit den Fahrern unserer Omnibusse auch dieses Jahr wieder zu vereinbaren, daß Bier und Cola im Bus gekauft werden kann.

Sofern uns für die Mittagszeit für die Einnahme des Mittagessens kein geeigneter Stützpunkt zur Verfügung steht, werden hierfür wiederum die Busse offenstehen, sodaß niemand zu frieren braucht.



TOURENLAUF
SKIWANDERN



Freude ist die Triebfeder jeder nachhaltigen sportlichen Betätigung. Umgekehrt schenken körperliche Anstrengungen innere Befriedigung.

Dies trifft besonders auf den Lang- und Tourenlauf zu. Viele sog. "moderne" Skiläufer sehen zwar auf den Tourenlauf herunter. Wer diese "Urform" des Skilaufs jedoch noch nie selbst erlebt hat, kann auch nicht verstehen, welches Hochgefühl aus solchen Läufen in freier Natur erwächst. Skiwandern ist ein gesunder Bewegungssport, der uns im Laufe des Winters mit den Naturschönheiten mehr vertraut macht, als das blitzschnelle Abfahren von Hängen, die man nur mit Seilbahn oder Lift erklommen hat.

Skiwandern muß aber ein leichter Sport sein, es muß die Freude an der Bewegung vermitteln. Das verkrampte Treppen mit Kanteneinsatz beim Steigen gehört bestimmt nicht dazu. Auch nicht das Zurückrutschen der Skier bei der leichtesten Steigung. Deshalb braucht man zum Skiwandern eine richtige Ausrüstung. Abgesehen von den Spezialausrüstungen mit Loipe Skiern und -Schuhen, gibt es auch für den normalen Skiwanderer Mindestanforderungen an seine Ausrüstung zu stellen. Es wird jedem einleuchten, daß sich ein Fersensautomat nicht für Skiwandern eignet (es gibt einige wenige Ausnahmen, die sich in begrenztem Rahmen auf Tourenbetrieb umstellen lassen). Auch Schnallenstiefel können einem die Freude an der Tour gründlich vermissen.

Dem Tourenläufer ohne besondere sportliche Ambitionen empfehlen wir einen geschnürten, nicht zu schweren Skistiefel sowie eine Kabelumlaufbindung, möglichst mit Tourenzusatz, der dem Stiefel noch einen zusätzlichen seitlichen Halt bietet.

Das wichtigste Kapitel des Skiwanderens dürfte das richtige Wachsen der Skier darstellen. Hier gilt der Grundsatz "Gleiten und Haften". Wenn der Ski vorgeschoben wird,

muß er gleiten, der andere Ski muß dabei am Schnee haften, er darf nicht zurückgleiten. Für das Skiwandern gibt es viele Wachse, weil es viele verschiedenartige Schneearten gibt. Das richtige Wachsen erfordert viel Erfahrung. Unsere Tourenwarte werden daher vor jeder Tour das richtige Wachs bestimmen und die notwendigen Wachse auch mitbringen.

Unbedingt notwendig ist jedoch, daß alle Skier zuhause mit Schaber und benzingertränktem Lappen von allen Wachsestücken gesäubert werden. Darüber hinaus bitten wir alle Tourenläufer, sich in einem Sportgeschäft eine Dose Grundwachs von SWIX, HOLMENKOL o.ä. zu kaufen und dieses zuhause in dünner Schicht auf die sauberen Ski aufzutragen. Auf diese Schicht können wir dann unterwegs die Laufwache auftragen. Mitbringen muß jeder Läufer auch unbedingt ein Wachskork und einen Schaber oder Taschenmesser, damit evtl. erforderlich werdendes Umwachsen flott vonstatten geht.

Im Karlsruher Tourenlauf eine gute Tradition zu wahren. Im Vereinstourenwettbewerb haben wir bisher immer gute Plätze erringen können. Ein besonderer Anreiz für alle bisherigen Nicht-Tourenläufer dürfte das Tourenabzeichen des DSV sein. Unsere Führungen im Rahmen der Sonntagskikurse sind so berechnet, daß jeder Teilnehmer am Ende der Kurse die Bedingungen für das Abzeichen erfüllt hat.

Bei genügender Beteiligung an unserer Tourengruppe wollen wir zwei Gruppen bilden: eine sportliche, die jedesmal eine große Tour unternimmt, sowie eine Skiwandergruppe, die morgens und nachmittags je eine kleine Skiwanderung unternimmt und dazwischen am Hang übt.

Am 14.2.1970 veranstalten wir für geübte Tourenläufer wiederum die schon traditionelle Skitour vom Feldberg zum Belchen. Teilnehmer an dieser Tour erhalten hierfür das Tourenabzeichen. Wir werden die Teilnehmer der Sonntagskikurse in den Bussen hierauf besonders ansprechen.

Beteiligten wollen wir uns auch an den Volkesskiläufen dieses

Winters: 10. Januar 4. Mannheimer Volkesskilauf am Königstuhl

1. März 5. Mannheimer Volkesskilauf Schliffkopf-Kniebis

9. März Volkesskilauf des DSV Schauinsland-Feldberg.

Das soll für heute genug sein. Alles weitere am 11.1.1970. Wir hoffen, wir sehen recht viele von Ihnen in unserer Tourengruppe ?

Ihre Tourenleiter

Dieter Borcharding Gerhard Stuber

START IN DIE NEUE BASKETBALLSAISON

Nachdem es nicht gelungen war, uns wirkungsvoll zu verstärken, mußten wir versuchen, aus der letztjährigen Mannschaft und aus neu hinzugekommenen Jugendspielern eine erfolversprechende Einheit zu bilden. Bis jetzt wurde die Idealformation allerdings noch nicht gefunden und so begann die neue Saison für unsere 1. Mannschaft wenig hoffnungsvoll.

Nach 5 Niederlagen wurden gegen KTV und Berghausen die ersten Punkte erkämpft. Hauptgründe für die Niederlegenserie waren große Schußschwäche und unsicheres Zuspiel. Wenn es uns gelingt, diese Schwächen zu beheben, dürfte es noch durchaus möglich sein, die zum Klassenerhalt notwendigen Punkte zu sammeln. Viel Auftrieb würde es uns schon geben, wenn wir zumindest bei unseren Heimspielen mit der stimmkräftigen Unterstützung von möglichst vielen Anhängern rechnen könnten.

Die 2. Mannschaft begann die Runde in großem Stil und führt in der Bezirksklasse die Tabelle nach 5 siegreichen Spielen mit 12:0 Punkten an. Am guten Tabellenplatz der 2. Mannschaft und am schlechten Platz der 1. kann man deutlich die Misere unseres Spielbetriebs erkennen: wir haben viele durchschnittliche Spieler, jedoch fehlen uns nach wie vor die wirklichen Köpfer.

Unsere 1. Juniorenmannschaft wurde beim Herbstfest des Vereins als Kreismeister und Pokalsieger geehrt. Jeder Spieler erhielt einen Buchpreis. Die Mannschaft liegt auch jetzt wieder an der Spitze und es ist anzunehmen, daß sie den Kreismeistertitel verteidigen kann.

Unsere 2. Juniorenmannschaft besteht aus den letztjährigen Jugendspielern. Diese sind ihren Gegnern meist schon körperlich unterlegen und die Mannschaft muß daher zunächst einmal Lehrgeld bezahlen.

Durch Abgänge in die 2. Juniorenmannschaft wurde unsere Jugendmannschaft sehr geschwächt. Es ist immer äußerst schwierig, zu den Spielen 5 Jugendliche aufzutreiben. Äußerst wichtig wäre es, daß diese Mannschaft baldmöglichst vergrößert wird. Auch Sie können durch Werbung dazu beitragen.

Walter Bender

Unter der Schlagzeile "EK KARLSRUHE EHRT BASKETBALLSPIELER" berichtete die BNN am 17.10.69:

"Seine Basketball-Junioren, die im Turnier des Badischen Basketballverbandes der Junioren am 13. Juli Sieger und damit Kreispokalmeister geworden waren, ehrte EK Karlsruhe am Samstag in der Gaststätte des TuS Rüppurr. Den erfolgreichen Spielern und ihren Trainern überreichte Rektor W. Dauth als Vorsitzender von EK Buchpreise als Anerkennung für diesen schönen Erfolg. Buchpreise erhielten auch die Langstreckenläufer des Vereins, die nach einer guten Saison am kommenden Sonntag in Mannheim um die Badische Volkslauf-Meisterschaft kämpfen werden. Die Ehrungen waren von einem kleinen bunten Programm umgeben, sodaß der Abend zu einer gemütlichen Begegnung wurde, die Mitglieder und Freunde von EK zwischen der gerade abgeschlossenen Leichtathletik-Saison und der beginnenden Saison der Basketballer und Skiläufer versinnlichte."

Die gleiche Ausgabe der BNN beschäftigte sich in einem Artikel "KARLSRUHER SKIVEREINE IN FRONT" nochmals mit uns:

"Die führende Stellung der Karlsruher Skivereine im Tourenlauf im nordbadischen Raum wird jetzt durch die vom DSV herausgegebene Wertung des Vereinstourenwettbewerbs der Saison 1968/69 bestätigt. ...

In der Klasse D kam das Eichenkreuz Karlsruhe auf den zweiten Platz in Nordbaden und den 20. im Bundesgebiet unter 34 Vereinen. Im Einzelwettbewerb um den Wanderpreis des Skiverbandes Schwarzwald-Nord wurde bei den Männern der Mannheimer Hedemann Sieger, beste Karlsruher waren Borchering, Schübel und Stuber vom EK Karlsruhe. Gewinnerin des Wanderpreises der Frauen wurde Irmgard Heller vom FSV Karlsruhe."

VOLKSLAUFJAHR 1969

Nachdem in den letzten Jahren die Volkelaufbewegung immer stärker wurde, konnte in dieser Saison auch in unserem Verein eine wachsende Begeisterung an solchen Veranstaltungen festgestellt werden. Wir beteiligten uns mit einer Mannschaft an den Badischen Volkelaufmeisterschaften und auch als Einzelkämpfer waren EK-ler häufig im Volkelaufprudel zu erblicken.

Unsere Mannschaft lag nach 3 Durchgängen an 3.Stelle in Nordbaden. Beim 4. und letzten Durchgang hatten wir große Aufstellungsschwierigkeiten, da einige unserer besten Läufer nicht zur Verfügung standen. Die Verlegenheitsmannschaft schlug sich jedoch gut und konnte den 3.Platz behaupten. In der Einzelwertung wurden folgende Plätze belegt:

L 1 (gestartet: 230 Teilnehmer)

- | | |
|-----------------|-------|
| 17. W.Bender | 38:11 |
| 18. H.Kleb | 38:21 |
| 75. H.Engelhard | 43:02 |

L 2 (Gestartet: 130 Teilnehmer)

- | | |
|-------------------|-------|
| 23. D.Borcharding | 40:26 |
| 76. G.Stuber | 48:19 |

Die Streckenlänge betrug jeweils 10 km bei ca.100 m Höhenunterschied.

Als Drittbeste in Nordbaden waren wir für die gesamtbadischen Meisterschaften in Mannheim startberechtigt. Gegen starke Konkurrenz belegten wir hier den 5.Platz. Sieger wurde der SV Donaueschingen.

Unsere Läufer belegten folgende Plätze:

L 1 (Gestartet: 466 Läufer)

- | | |
|--------------|-------|
| 18. W.Heake | 34:42 |
| 38. H.Kleb | 36:18 |
| 45. W.Bender | 36:42 |
| 152. P.Reuß | 41:27 |

L 2 (Gestartet: 315 Läufer)

- | | |
|-------------------|-------|
| 39. D.Borcharding | 37:24 |
|-------------------|-------|

Am Schluß der Veranstaltung fand eine Siegerehrung statt, bei der unserer Mannschaft ein Pokal überreicht wurde. Es ist zu hoffen, daß wir uns im nächsten Jahr mit ähnlich gutem Erfolg wieder an diesem Wettbewerb beteiligen können.

Außer den Mannschaftsläufern waren in Mannheim auch noch verechiedene EK-ler als Einzelläufer am Start:

Bei den Frauen nahmen L.Stuber und Ch.Czestka die 1200 m in Angriff und belegten hier den 12. und 15. Platz.

In der Klasse L 1 nahm erstmals W.Nusche teil; er schlug sich gut und konnte einen Mittelplatz erringen.

In Klasse L 2 waren H.Engelhard, G.Stuber und O.Schübel am Start. H.Engelhard konnte sich erwartungsgemäß im Vorderfeld plazieren, G.Stuber und O.Schübel kamen auf gute Mittelplätze.

Pech hatte H.Richter, der infolge des starken Nebels zu spät kam und dem Feld hinterherlaufen mußte.

Unser jüngster Teilnehmer war Stefan Reuß, der in der Klasse der bis Sechsjährigen die 600m-Strecke zurücklegte und 43. wurde.

Rückblickend kann heute gesagt werden, daß für uns eine recht erfolgreiche Volkelaufseason zu Ende gegangen ist.

Walter Bender

Wie zu jedem Jahresende muß die Kasse auch dieses Jahr wieder feststellen, daß einige Mitglieder ihren Beitrag noch nicht oder nicht vollständig bezahlt haben.

Wir wollen annehmen, daß dies nur aus Vergeßlichkeit geschehen ist.

Da wir andererseits alle säumigen Zahler in der nächsten Vorstandssitzung zur Sprache bringen werden, wäre es Ihnen doch sicher peinlich, wenn Ihr Name dabei wäre?

Der Kassier bittet daher dringend, noch ausstehende Beiträge umgehend bei den Abt.kassiern zu bezahlen oder an ihn zu überweisen.

Das Konto von EK Karlsruhe lautet:

Nr. 898 49

baim Postscheckamt Karlsruhe

KINDERTURNEN

Das Kinderturnen wird immer wichtiger. Die Gründe hier aufzuzählen, wäre Wasser in den Rhein getragen. War das Turnen unserer 6-10 jährigen bislang eine Ergänzung der Leibeserziehung in der Schule, so muß es heute immer mehr die Aufgaben der Schule übernehmen. In vielen Fällen haben unsere Kinder vom 1.-4. Schuljahr keinen Turnunterricht. Unser Kinderturnen wird somit zu einer Notmaßnahme, um wenigstens die motorischen Grundeigenschaften der Kinder zu entwickeln. An eine Förderung bewegungsbegabter Kinder, was eine unserer Hauptaufgaben wäre, ist überhaupt nicht zu denken.

Unser Hauptproblem besteht nun darin, daß wir augenblicklich keine neuen Kinder aufnehmen können; es fehlt uns an geeigneten Übungsleitern. Oder ist eine Mutter oder ein Sportbegeistertes Mädchen bereit, unter Anleitung unserer tätigen Übungsleiterinnen eine neue Gruppe zu übernehmen? Eine Kindergruppe zu führen, ist nicht nur eine schöne und dankbare Aufgabe, sondern auch eine Möglichkeit, sich für eine gute und wichtige Sache zu engagieren.

Peter Reuß

NEUES IM VEREIN IN KÜRZE

Heinz Kleb und Eva-Marie Maloch haben am 13.9.69 geheiratet. Wir gratulieren herzlich.

Als neue, aktive Mitglieder dürfen wir begrüßen
 Jürgen Fischer, KA, Treitschkestr.3
 Traudel Meier, KA, Brettners Str.15
 Hannelore Mitzkat, KA, Doglassertr.7
 Kurt Polzer, KA, Kropsburgweg 25

Pit, Knägges und Hubbe, die im August dieses Jahres den Mont Blanc bestiegen haben, berichteten hierüber kürzlich in einem Dia- und Filmabend.

Unsere Sportabzeichen-Aktion im Sommer hat Erfolg gehabt. Einige von uns konnten wiederum das Sportabzeichen erringen. Im neuen Jahr planen wir neue Formen dieses Trainings.

Ehrenamtlichkeit - gibt es das ?

Heute möchte ich einmal ein Thema anschnitten, das mit Sport zunächst nichts zu tun hat. Trotzdem ist es sehr wichtig, daß einiges klargestellt wird, um falsche Vermutungen zu beseitigen. Es handelt sich hierbei um das liebe Geld. Bedingt durch den Berufssport wird das Geld zu einem Faktor, ohne den im Sport überhaupt nicht mehr zu rechnen ist.

Viele Menschen sind leider der irrigen Meinung, daß man im Sport Geld scheffeln kann. Dies gilt zweifelsohne für einige Sportstars und Spitzentrainer. Die Masse aber der Sporttreibenden und Übungsleiter erzielen keinen pekuniären Profit - ja sie verdienen ihn garnicht. Dies trifft auch bei uns im EK zu. Kein Übungsleiter erhält vom Verein Geld. Ja sie zahlen sogar Vereinsbeitrag -pünktlicher als manches Vereinsmitglied.

Was macht nun der Verein mit den Beitragsgeldern? Die größte Summe müssen wir für die Turnhallen aufbringen (über 1000.- DM im Jahr). Weitere Ausgaben sind Versicherungen, Start- und Schiedsrichtergebühren, Fahrttagelsgleich, Sportgeräte, sowie Ausgaben für Werbung. Am Ende des Jahres bleibt meistens nicht mehr viel übrig. Trotzdem sollten wir soweit kommen, daß wir die Mitarbeiter des Vereins wenigstens für ihre Aufwendungen entschädigen können. Dies konnten wir bisher nur bei den Übungsleitern der Sonntagskikurse durchführen.

Wir wollen am Prinzip der Ehrenamtlichkeit nicht rütteln; denn das würde eine Änderung der Vereinsstruktur voraussetzen. Ich weiß nicht, ob die Vereinsmitglieder bereit wären, die hieraus erwachsenden finanziellen Mehrbelastungen zu tragen. Darüber sollten sich die Mitglieder jedoch auch im Klaren sein: Zu sehr dürfen die Übungsleiter und Mitarbeiter nicht strapaziert werden; denn sie halten den Übungsabend aus Freude am Sport und nicht um Geld zu verdienen. Dies ist ein wesentlicher Unterschied, den man beachten sollte.

Wie wird es in Zukunft weitergehen? Finden wir für die wachsenden Vereinsaufgaben genügend ehrenamtliche Mitarbeiter? Wir sindrealistisch genug, um die Lage richtig einzuschätzen. Die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, ist jedoch äußerst schwierig. Helfen Sie mit, daß wir eineoptimale Lösung finden.

Peter Reuß

SCHLAUCHGYMNASTIK

Gleich der Name bringt zweierlei zum Ausdruck: einmal das Sportgerät und zum anderen eine Auswirkung dieser Gymnastik, man wird geschlaucht.

Nicht, daß jetzt aber alle abschalten und sagen: der Knäggas mit seinem verrückten Fimmel. Die Sache ist schon einiger Gedanken wert, die zur Kenntnis genommen werden sollten.

Der Mensch und damit seine Muskulatur reagiert auf Reize; auf schwache schwach, auf starke stark. Diesen Umstand macht sich der moderne Sport zunutze, um im Hochleistungstraining mit Gewichten, Hanteln, Bleisohlen und Bleiwesten in möglichst kurzer Zeit einen starken Muskelenreiz zu geben.

Wir raten Ihnen nicht zu, mit einem derartigen Hochleistungstraining zu beginnen und teure Geräte anzuschaffen. Für unsere Zwecke reicht ein Fahrrad Schlauch als zwei primitivste, jedoch außerordentlich wirksames Hilfsmittel.

Die einfache, allen bekannte, Gymnastik erhält durch die Anwendung der elastischen Widerstandskraft des Schlauches einen viel höheren Reizwert. Kommt dazu noch das Leistungsprinzip - das heißt die Ausführung in einer bestimmten Zeit - so wird gleichzeitig die Organkraft geschult.

Die 15 aufgezeigten Übungen sind Beispiele. Der Improvisation sind keine Grenzen gesetzt.

