

UNSER TRAININGSANGEBOT

BASKETBALL

Senioren

Montag 19,15 - 20,15 Uhr: Turnhalle Nebeniusschule
Übungsleiter: Karl Heinz Pflaum

Männer

Mittwoch 20,00 - 22,00 Uhr: Turnhalle Draisschule
Freitag 20,00 - 22,00 Uhr: Turnhalle Grötzingen
Übungsleiter: Heinz Kleb

Junioren

Freitag 18,30 - 20,00 Uhr: Turnhalle Kantschule
Übungsleiter: Kleb/Petermann

Jugend (Mini-Basketball)

Dienstag 17,45 - 18,45 Uhr: Turnhalle Schillerschule
Übungsleiter: Walter Bender

KINDERSPORT

3-6 Jährige

Montag 17,15 - 18,15 Uhr: Turnhalle Nebeniusschule

SCHÜLERSPORT

6-10 Jährige

Montag 18,15 - 19,00 Uhr: Turnhalle Nebeniusschule
Übungsleiter: Marlies Borchering / Peter Reuß

DAMENSSPORT

Gymnastik und Spiel

Montag 20,15 - 22,00 Uhr: Turnhalle Nebeniusschule
Übungsleiterin: Lotte Stuber

Männersport

Konditionstraining und Spiel

Dienstag 18,45 - 20,00 Uhr: Turnhalle Schillerschule
Übungsleiter: Dieter Borchering

SKIGYMNASTIK

Gymnastik - Haltungsübungen - Spiele

Montag 20,15 - 22,00 Uhr: Turnhalle Schillerschule
Übungsleiter: Gerhard Stuber

VOLLEYBALL

Freitag 20,15 - 22,00 Uhr: Turnhalle Kantschule
Übungsleiter: Günter Winkler

WALDLAUF

Sonntag 10,15 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz am Trimpfad Waldstadt

TANZ

Anfragen an: Hans Stuber, Tel. 593607

KANU

Anfragen an: Gerhard Stuber, Tel. 386674

WANDERN

Anfragen an: Wolfgang Nusche, Tel. 43664

SPORTGEMEINSCHAFT EICHENKREUZ KARLSRUHE E.V.

FUNDELICK

DEZEMBER 1972



Schmiedeeisen

**Kleine und große Geschenke finden
Sie in unserer**

„Geschenkewunderwelt“

1972



Hammer + Helbling

Haushaltwaren · Geschenkartikel
Eisenwaren · Öfen · Herde · Garderoben
Kaiserstraße 167 · Fernruf 2 35 25

Inhalt

Seite

Neues vom Basketball	2
Basketball - Terminkalender	3
Kinderturnen	4
Auto-Rallye 1972	4
Herbstfest 1972	5
Kennen Sie die Slow-Trotters?	6
Wer hätte das gedacht	6
Frühsommer-Skikurs 1972	7
Donaufahrt	9
24-Stunden-Lauf Mörlenbach	12
Wandern - oder was tun Skifahrer im Sommer	14
Skigymnastik	17
Skiwinter 1972/73 mit EK	18
Ein Wort zu den Mitglieds- beiträgen	20
Impressum	23
Programm 1973	24



Walter Bender: Neues vom Basketball

Nachdem unsere Basketballer den Sprung in die neu gegründete Oberliga Baden-Württemberg geschafft hatten, wurde der diesjährige Saisonstart mit besonderer Spannung erwartet.

Der Auftakt der Punkterunde verlief ziemlich ernüchternd, denn beim SC Heidelberg wurde hoch mit 69 : 32 verloren und auch im folgenden Heimspiel gegen Stg-Cannstatt konnte sich unsere Mannschaft nicht steigern und mußte mit 64 : 55 die Überlegenheit der Gäste anerkennen.

Die beiden nächsten Spiele fanden ebenfalls in unserer Heimhalle in Grötzingen statt und mußten unbedingt gewonnen werden, sollte der Abstand zum Mittelfeld nicht schon zu Beginn der Runde uneinholbar werden. Konstanz war in den letzten Jahren immer ein schwerer Gegner, und deshalb war es erstaunlich, daß das Spiel gegen diese Mannschaft mit 83 : 72 relativ leicht gewonnen wurde. Schon hier war eine ansteigende Leistungskurve zu erkennen; dies setzte sich auch beim 75 : 66 Sieg gegen TB Heidelberg-Rohrbach fort. Mit 4 : 4 Punkten war somit ein Mittelfeldplatz geschafft.

Im folgenden Auswärtsspiel gegen Kirchheim/Teck sollte die Siegesserie fortgesetzt werden; es wurde jedoch mit 77 : 66 unglücklich und knapper, als es das Ergebnis erkennen läßt, verloren.

Nach den letzten Leistungen ist zu erwarten, daß ein Mittelfeldplatz erreicht werden kann.

An dieser Stelle sei vermerkt, daß es für die Mannschaft eine große Hilfe wäre, wenn möglichst viele Zuschauer wenigstens bei den Heimspielen die Spieler anfeuern würden.

Als erfreulich ist noch zu melden, daß unsere II. Mannschaft derzeit ungeschlagen an der Tabellenspitze der Bezirksliga liegt, und daß es uns gelungen ist, erstmals mit einer Mini-Mannschaft an der Spielrunde teilzunehmen.

Die 8 - 11 jährigen müssen noch Lehrgeld bezahlen, jedoch ist bereits eine deutliche Steigerung zu erkennen. Es ist zu erwarten, daß bis in einigen Jahren unsere Nachwuchssorgen wesentlich geringer sein werden.

Basketball - Terminkalender

Heimspiele: (Spielort: Schulturnhalle Grötzingen, Kirchstraße)

Sa 16.12.	18.30	EK Karlsruhe-TS Göppingen
Sa 27. 1.	18.30	EK Karlsruhe-Heidelberger SC
Sa 10. 2.	18.30	EK Karlsruhe-BG HTV/SGK Heidelberg
Sa 10. 3.	18.30	EK Karlsruhe-Vfl Kirchheim/Teck
Sa 17. 3.	18.30	EK Karlsruhe-SV Stuttgart-Degerl.

Auswärtsspiel: (Spielort: Berghausen, Neue Gemeinde-sporthalle)

Mi 14. 2. 20.30 TSV Berghausen-EK Karlsruhe

Um regen Besuch von Vereinsmitgliedern und Gästen zur lautstarken Unterstützung unserer Spiele wird gebeten.

...fahr raus und lauf!



Marianne Bender:

KINDERTURNEN

An einem warmen Sommerabend im Juli herrschte auf den schönen Sportanlagen des TuS-Rüppurr ein munteres Treiben. Der EK-Nachwuchs -Jungen und Mädchen von 5 - 11 Jahren- war vollzählig erschienen, um im Kurzstreckenlauf, im Weitsprung und im Ballweitwurf die Kräfte zu messen.

Die 25 Teilnehmer waren mit Feuereifer bei der Sache, und jeder wollte der bzw. die Erste sein.

Als am Ende die erreichten Punkte zusammengezählt wurden, hatten vom Jahrgang 1960/61 Hartmut Schiek, vom Jahrgang 1962/63 Uwe Schübel und vom Jahrgang 1964 und jünger Werner Leiser-Neef die höchsten Punktzahlen. Wichtig war jedoch nicht der Sieg, sondern mitgemacht zu haben.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir noch einmal daran erinnern, daß viele Kinder nicht genügend Raum und Möglichkeit zur körperlichen Bewegung haben. Diesen Mangel versuchen wir im Kinderturnen durch spielerische Leibeserziehung zu beheben.



Wolfgang Arnold:

AUTORALLYE 1972

Trotz Nieselregen und Kälte waren am 28. Oktober um 13.00 Uhr 19 Teams zum Start angetreten. Von einem zeitungslesenden "Blinden" erhielten die Teilnehmer im Durlacher Schloßgarten ihre Aufgaben.

Die Fahrt führte sie über Nebenstraßen durch den Pfinz- und Kraichgau. Für Spannung und Unterhaltung sorgten die Stationen und Sonderaufgaben. So mußten die Fahrer wieder einen kleinen Slalom durchfahren und das gesamte Team konnte sich mit Gedächtnisaufgaben, Silbenrätsel, Verkehrsbogen, Zählen von Treppen und Scheiben an bestimmten Orten und Gebäuden sowie Sammeln von diversen Gegenständen beschäftigen.

Den Abschluß hatte sich wieder -wie letztes Jahr- Jürgen Möhrle mit seinen ideenreichen und lustigen Spielen ausgedacht.

Die diesjährigen Rallye-Sieger waren:

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. Platz: | Team Schuster |
| 2. Platz: | Team Bergen |
| 3. Platz: | Team Hottenroth |



Heinz Dimter:

HERBSTFEST 1972

Im Anschluß an die Autorallye fand unser diesjähriges Herbstfest statt. Wenn auch der Saal zum Zeitpunkt des Beginns noch ziemlich leer blieb, änderte sich dies eine halbe Stunde später schlagartig, so daß wir befürchteten, das Clubheim in Durlach-Aue würde aus den Nähten platzen. Ein Zeichen dafür, daß sich unsere Vereinsfeste bei unseren Mitgliedern und Gästen immer größerer Beliebtheit erfreuen.

Neben Musik und Tanzspiel fand auch dieses Mal unsere Tombola, die durch etliche großzügige Spenden besonderen Anreiz bot, großen Anklang.

Zufrieden und mehr oder weniger "schwankend" fand auch der Letzte gegen 2.30 Uhr seinen Heimweg.

Peter Reuß: Kennen Sie die Slow-Trotters?

Falls nicht - hier sollen sie kurz einmal vorgestellt werden. Die Slow-Trotters sind zum großen Teil Karlsruher Geschäftsleute und Juristen, die gerne Basketball spielen. Sie sind eine freie Vereinigung mit großer Tradition (40 Jahre) und nicht minder großen Basketballschlachten gegen namhafte Mannschaften.

So hatte unsere Altherrenmannschaft die Ehre, das Jubiläumsspiel gegen diese Mannschaft auszutragen. War das ein interessantes Spiel! Die Zuschauer lachten viel, die Spieler kämpften verbissen, so daß die Schiedsrichter öfter einmal ein Auge zu drücken mußten. So ist es auch verständlich, daß am Ende des Spieles - es wurde übrigens so lange gespielt, wie man Lust hatte und die Kondition ausreichte - das Ergebnis nicht klar zu ermitteln war. Jedenfalls ging jeder mit dem Bewußtsein vom Spielfeld, sein Bestes gegeben zu haben.

Im Anschluß an das Spiel wurde unsere Mannschaft zu einem Jubiläumssessen eingeladen. Dieter Borcharding dankte im Namen der Mannschaft und überreichte den Slow-Trotters eine Erinnerungsplakette an dieses denkwürdige Ereignis. Noch bis tief in die Nacht saßen wir zusammen und erzählten von "großen sportlichen Heldentaten".

Peter Reuß: Wer hätte das gedacht,

daß ein echter Beat-Tanz solch komplizierte Bewegungen hat. Mit Gewackle und Gehample ist man noch lange kein Beat-Tänzer. Erst wer Lockerheit, Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit mit Rhythmusgefühl und Einfallsreichtum vereinigen kann, bringt die nötigen Voraussetzungen zum Tanzen; denn außer diesen Eigenschaften gehört das Üben zur Vervollkommnung.

In eindrucksvoller und gekonnter Art wurden uns während einiger Abende im Sommer von Frau Dürholt von der Pädagogischen Hochschule moderne Tänze demonstriert und gelehrt. Es ist klar, daß wir in solch kurzer Zeit nicht zu perfekten Tänzern wurden. Dies war auch gar nicht der Sinn der Übungsabende, sondern er bestand vielmehr darin, unsere Tanzkenntnisse zu modernisieren, die sportliche Seite des Tanzens zu zeigen und die Freude an der rhythmischen Bewegung zu wecken. Daß dies Frau Dürholt - trotz schwieriger Beat-Bewegungen - gelungen ist, wird wohl jeder Teilnehmer bestätigen. So wurden schwierige Übungen immer wieder durch leichtere Tänze (Jiffy Mixer, Tchou, tchou ki usw.) aufgelockert.

Das Echo im Verein (45 Teilnehmer) auf diese Veranstaltung war so groß, daß schon heute eine Wiederholung im Sommer 73 geplant ist.

Wolfgang Nusche: Frühsommer-Skikurs '72

Nicht nur die Sporthäuser und Liftbesitzer schimpften auf den Winter 1972. Auch wir hatten während der Sonntagsskikurse und des traditionellen Oster-skikurses unseren Ärger mit der weißen Pracht, denn der Winter hatte uns ein gewaltiges Schnippchen geschlagen. Die FRÜHSOMMER-SKIFAHRT ans Kitzsteinhorn sollte uns mehr als entschädigen.



Himmelfahrt ging's dann auch los. Schon auf der Hinfahrt wurden wir am Paß Thurn von Schneeschauern überrascht. In Kaprun angekommen, packten wir die Rucksäcke und mit der Gletscherbahn ging es zur Krefelder Hütte, die für 4 Tage unser Quartier war. In einer Höhe von 2.300 m mußten die Bretter angeschnallt werden und schwer bepackt ging es in "rascher" Abfahrt zur Hütte.

Am nächsten Morgen fuhren wir bei strahlendem Sonnenschein hinab zur Bergbahnstation. Doch so einfach ging es nicht. Nichts war gespurt - und das bei gut einem Meter Pulverschnee; nun kamen selbst unsere Pistenasse ins Stolpern.

In zwei Sektionen brachte uns die Gletscherbahn auf 3.000 m. Einen kurzen Rundblick über die unberührten Schneefelder am Kitzsteinhorn hinab ins Tal, wo der Frühling bereits eingezogen war und wir stürzten uns in das Tiefschneevergnügen. Bald hatten die zahlreichen Pistenwalzen "Autobahnen" angelegt, doch wir versuchten uns immer wieder im Tiefschnee. Nachdem wir die Mittagspause drastisch gekürzt hatten, freuten wir uns alle auf das Abendbrot auf der Hütte. Natürlich gab es einen riesigen Durst und Erich, der Hüttenwirt, kam mit dem Löschen nicht nach, so daß wir einen Mundschenk aus unserer Runde bestimmen mußten. Als zur Hüttenruhe gerufen wurde, fielen wir, todmüde vom Skifahren und etwas wackelig von Erich's selbstgebrannter Spezialmarke, auf's Nachtlager.



Zu schnell waren auch der dritte und vierte Skitag vorüber. Drei Tage Sonnenschein - und dies im Mai. Es war ein Erlebnis besonderer Klasse.

Eine Entschädigung für den verkorksten Skiwinter 72.

Kennen Sie Hausen im Tal? Nein? Unsere Kanuten waren schon zum zweiten Male da. Im romantischsten Teil des Donautals zwischen Beuron und Sigmaringen liegt am Fuße großer Felswände der Zeltplatz von Hausen, auf dem wir Pfingsttag wiederum unser Standquartier errichteten.

Es war gut, daß ein Vorauskommando bereits am Vorabend hinfuhr und die Zelte aufstellte, denn Samstag früh war der Platz bereits gerammelt voll.

Die Donau, die hier unmittelbar am Platz vorbeifließt, führte dieses Jahr mehr Wasser und war auch nicht so stark zugewachsen. Im vergangenen Jahr fuhren wir zum Teil durch weißblühende Wiesen, ohne noch um die Boote einen Fleck Wasser zu sehen.

Nach dem Aufbau der Boote wurden diese auf die Wagendächer gezurrt und ab ging unsere Kolonne flußaufwärts zum Kloster Beuron, wo uns ein Klosterbruder in malerischer Kutte einen Einbootplatz zeigte, an dem wir auch unsere Autos stehenlassen konnten.



Nachdem wir noch einen Gewitterschauer überstanden hatten, wurde angepaddelt. Die Hauptarbeit übernahm die Flußströmung, die uns einigemal bei einer der zahlreichen Stromschnellen ganz schön zu schaffen machte.

Die Fahrtstrecke von Beuron bis Hausen i.T. beträgt 10 Flußkilometer und führt durch eine landschaftlich einzigartige Gegend. Nach 5 ruhigen Kilometern erreichten wir das Wehr unterhalb der Feste Wildenstein, das rechts umtragen werden mußte. Keine einfache Sache, zumal Heinz mit Gipsfuß fuhr, der in einen Frischhaltebeutel gepackt war. Nach weiteren 3 Kilometern mußte das Wehr Talhof umtragen werden und dann konnten wir glatt bis zum Zeltplatz durchfahren.

Dort angekommen, wurde gleich der Grill angeworfen. Das weitere Abendprogramm wurde angesichts der aus der Flußniederung aufsteigenden Kühle in das große Zelt von Hans verlegt, wo wir bei Glühwein, Singen und Spielen (Himmel und Hölle !!) bis weit nach Mitternacht aushielten, als uns Hans hinauswarf.

Am anderen Morgen weckte uns die Sonne und nach ausgedehntem Frühstück wurde zunächst per Auto die geplante Flußstrecke inspiziert.



Nachdem wir den Ausbootplatz festgelegt hatten, wurden die Autos dort stehengelassen, und alles drängte sich in den Wagen von Koffer, mit dem wir zum Platz zurückführen. Dort wurde gleich eingebootet und gegen Mittag fuhren wir bereits durch die bekannten Kletterwände des Donautals.

Vom Boot aus kann man hier die Seilschaften in den Wänden beobachten. Die Felswände rücken in diesem Teil des Donautals so eng zusammen, daß nur noch der Fluß, die Straße und die Bahnlinie knapp nebeneinander Platz haben. Nach einigen Kilometern kam bei Gutenstein das erste Wehr, das ausgebootet und überrutscht werden mußte. Dabei mußten wir noch dauernd einen angriffslüsternden Schwan abwehren, der mehrmals im Flug auf uns losging und sich überhaupt nicht beruhigen konnte. Nachdem ein weiteres Wehr umtragen worden war, erreichten wir nach insgesamt 18 Kilometern unsere Autos an der Brücke von Inzigkofen, an der ausgebootet wurde. Dabei überraschte uns wieder das obligate Gewitter.

Nach einem abermaligen Glühweinabend brach dann auch schon mit Pfingstmontag der Abreisetag an, für den kein Programm festgelegt war. Während ein Teil der Gruppe nochmals auf den Fluß ging, stiegen ein paar in die gegenüberliegende Wand zum Klettern ein.

Nachmittags wurde gepackt, und nach gemeinsamer Fahrt über verkehrsarme Nebenstraßen kehrten wir wohlbehalten nach Karlsruhe zurück. Ein schönes Pfingstwochenende gehörte der Vergangenheit an.



Gerhard Stuber: 24-Stunden-Lauf
Die lange Nacht von Mörlenbach

Oder auch: Les Mans für Fußgänger. Alles Bezeichnungen für eine Sache, die den Rahmen aller sonstigen läuferischen Veranstaltungen sprengt.

Der Lauf auf einem ca. 1,5 km langen Rundkurs beginnt samstags um 14.00 Uhr und endet sonntags um 14.00 Uhr. Dazwischen liegen 24 Stunden läuferischer Aktivität, ohne Pause, bei jeder Art von Witterung. Einziges Ziel: in diesen 24 Stunden so viele Kilometer zu laufen, als möglich sind. Nicht allzu viele Vereine sind in der Lage, eine Mannschaft auf die Beine zu bringen, die ein solches Pensum durchhält. Unter den 7 Mannschaften, die dieses Jahr am Start waren, befand sich zum 1. Male auch die unsrige: Wettkampfgemeinschaft EK Karlsruhe/Neureut.

10 Läufer umfaßt eine Mannschaft. Von uns:

Bender, Borchering, Dimter, Fünfle, Reuß, Richter, Stuber; aus Neureut: Henne, Seith, Wächter.



Fällt ein Läufer aus, darf er nicht ausgewechselt werden. Eine Tatsache, die wir bitter zu spüren bekamen, nachdem sich R. Fünfle nach 7 Runden verletzt und aufgeben mußte.

Vom Start bis 22.00 Uhr liefen wir im 2-Runden-Rhythmus, nur Bernd Seith als Stärkster in der Mannschaft drehte jeweils noch eine zusätzliche Runde. Dann begann die lange kalte Nacht von Mörlenbach. Bei allen Mannschaften wurde nun auf



längere Strecken umgestellt. Bis morgens 6.00 Uhr hatte jeder unserer Läufer während der Nacht 8 Runden (Seith: 12 Runden) hinter sich gebracht. Nachdem es schon nachts immer kälter geworden war und in den Zelten die Boullion dampfte, erreichte die Temperatur bei Sonnenaufgang den Gefrierpunkt. Um 6.00 Uhr stellten wir wieder zunächst auf 2-Runden, dann auf 1-Runden Rhythmus um. Bei allen Mannschaften stellte sich zunehmender Kräfteverschleiß ein, und auch unsere Rundenzeiten wurden immer langsamer. Als um 14.00 Uhr eine Leuchtrakete das Ende des Laufes anzeigte, hatten unsere Läufer insgesamt 267 Runden = 364,173 km zurückgelegt.

Im kommenden Jahr wollen wir unsere dieses Jahr gemachten Erfahrungen verwerten; bei entsprechendem Training sollte es sogar möglich sein, die erzielte km-Leistung nochmals zu steigern.



Wolfgang Nusche: Wandern - oder:
Was tun Skifahrer im Sommer ?

Die Mehrzahl der Skiläufer sind Gelegenheitssportler. So eifrig sie auch während der Schneezeit ihre Beine und Arme im Pflug- und Schwungrhythmus bewegen - nach der Schneeschmelze sind sie faul.

Mit unserem Wanderprogramm 72 wollten wir diese Skifahrer ansprechen. Haben doch gerade Skifahrer und Bergsteiger oder Wanderer enge Beziehungen zueinander.

Die Skiabteilung unserer Sportgemeinschaft hatte 8 Wanderungen ausgeschrieben. Mal führten sie durch den Nord- und Südschwarzwald, mal durch die Pfalz oder in die Alpen. Es war ein breiter Fächer angeboten.

Orientierungswanderung:

Vor einem großen Fragezeichen standen die Teilnehmer der Orientierungswanderung. Das Ziel war unbekannt und keiner wußte, welche Schwierigkeiten diese Wanderung mit sich bringen würde. Nach vorheriger Auslosung auf dem Festplatz starteten 2 Gruppen in halbstündigem Abstand mit verschlossenen Briefumschlägen.

Insgesamt mußten 6 Kontrollpunkte angewandert werden. Die "Nachrichten" waren in einem Hochsitz, an Bäumen und Wegweisern versteckt angebracht und manche Sonderaufgabe konnte nur unter Mithilfe aller Teilnehmer gelöst werden.



Es war keine Sollzeit gesteckt, doch ohne Pause - der Durst wurde von allen verbissen unterdrückt - erreichte die erste Gruppe schnell ihr Ziel. Die zweite Mannschaft ließ lange auf sich warten. Nach

zeitraubenden Wegverfehlungen mußte sie das Notkuvert öffnen und war somit aus der Wertung ausgeschieden.

Wandertour im Montafon:

Früh 4.00 Uhr - Karlsruhe lag noch in einem tiefen Schlaf - starteten wir nach Tschagguns im Montafon. Noch auf der Hinfahrt legte sich unsere Hochstimmung, denn ausgedehnte Nebelfelder und dunkle Wolken waren keine guten Vorboten. Doch kurz vor Tschagguns rissen die Wolken auf, und wir wurden mit strahlend blauem Himmel empfangen. Nachdem wir unsere Rucksäcke gepackt, die Wanderstiefel geschnürt hatten, ging es mit dem Schrägaufzug zum Golm. Hier begann der erste Abschnitt dieser 3-tätigen Hüttenwanderung. Auf aussichtsreicher Gratwanderung erreichten wir die Geißspitze (2.334 m), den höchsten Punkt an diesem Tag. So manchem war es recht schwach in der Magengegend geworden, denn der Anstieg zur Geißspitze hatte beiderseits tiefe Abgründe. Von hier oben konnten wir auf unser erstes Ziel, die Lindauer Hütte (1.744 m) hinabblicken.

Auch dem Wanderführer war es recht mulmig, aber nicht in der Magengegend. Hatte der Hüttenwirt doch am Vortag noch wegen der Übernachtung abgeschrieben. Keiner der Teilnehmer ahnte dies, obwohl Wolfgang oft ankündigte, daß wir auf dem Fußboden schlafen müßten. Mit schlotternden Knien erreichten wir die Lindauer Hütte, denn wir hatten einen Abstieg von ca. 600 Höhenmetern hinter uns. Wir bekamen alle ein Matratzenlager!

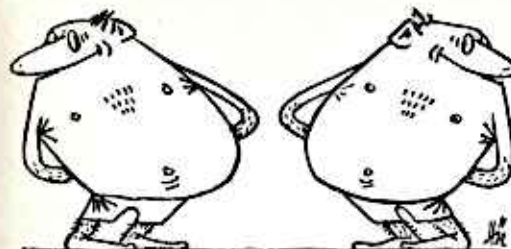
Die Leistung des ersten Tages war ein Grund, um uns in der gemütlichen Gaststube öfters zuzuprosten.

Der nächste Tag sollte den anstrengendsten und schönsten Abschnitt dieser Wanderung bringen. Früh am Morgen starteten wir. In steilem Aufstieg gelangten wir über den Bilkengrat zur Tilisunahütte. Hier ließen wir die schweren Rucksäcke zurück und nahmen nur das Notwendigste für die Besteigung der Sulzfluh (2.828 m), "unserem Berg", mit. Ausgedehnte Schneefelder und die dünner werdende Luft ließen die Gespräche verstummen. Es wurde immer stiller



Die Anstrengungen hatten sich gelohnt. Auf dem Gipfel angelangt, wurden wir mit einer großartigen Aussicht auf die österreichischen, deutschen und schweizer Alpen entlohnt. Der Rückweg zur Tilisuna-Hütte führte an den Sulzfluhhöhlen vorbei. Während Erna vor dem Höhleneingang zurückblieb, drangen wir mit zwei Taschenlampen ausgerüstet ins Innere dieser Höhle vor. Doch bald wurde es uns unheimlich und wir kehrten wieder ans Tageslicht zurück und stiegen ab zur Tilisuna-Hütte.

Auch der dritte Tag bescherte uns strahlenden Sonnenschein. Der Rückweg ins Tal führte uns an der Mittagsspitze vorbei. Hier konnten wir ein Gamsrudel beobachten. Ein Teil unserer Wandergruppe erkletterte über Felsen die Mittagsspitze. Vor dem langen, anstrengenden Abstieg nach Tschagguns genehmigten wir uns noch einen ausgiebigen Rundblick auf die mit einer leichten Schneedecke bestäubten Nordflanken der Alpen. Reich an Erlebnissen kehrten wir nach Karlsruhe zurück und einstimmig faßten wir den Beschluß: Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei.



Wenn im Herbst die ersten Schneefälle den Berggipfeln weiße Mützen aufsetzen, dann befällt die Skilauffreunde ein eigenartiges Fieber. Während sie zu Hause im Lehnstuhl noch die letzten war-

men Sonnenstrahlen genießen, träumen sie bereits von März-Sonne und glitzerndem Pulverschnee.

Die teuerste Ausrüstung und der beste Skilehrer sind jedoch wertlos, wenn der Skischüler unvorbereitet am Hang erscheint. Auch der gute Skiläufer wird nur dann seine Abfahrt genießen können, wenn ihm nicht schon nach den ersten drei Schwüngen die Luft ausgeht. Das Skilaufen stellt hohe Ansprüche an die Kondition, so daß nur systematische Vorbereitung zum Erfolg und zur Freude an diesem Sport führt.

Viele "Brettelrutscher" haben die Folgen schlechter Vorbereitung bereits am eigenen Leib erfahren. Sie nehmen sich fest vor: vor der kommenden Saison wird Skigymnastik betrieben. Dann jedoch scheitert der gute Vorsatz an Bequemlichkeit, Zeitmangel oder mangelnder Gelegenheit.

Wir lassen Ihnen nunmehr keine Ausreden mehr:

jeden Montag, 20.15 Uhr, treffen wir uns in der Turnhalle der Schillerschule (Einfahrt Kapellenstraße) zur

skigymnastik

Wann Sind Sie dabei?

Durch die Skigymnastik sollen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert werden. Darüber hinaus zeigen wir den direkten Zusammenhang zwischen Gymnastik und Skilauf.

Nur nach guter gymnastischer Vorbereitung können Sie sicher sein, schon beim ersten Skiausflug des kommenden Winters das Ergebnis Ihres Trainings zu bemerken: Kondition, Beweglichkeit und Selbstvertrauen und damit Freude und Erfolg.

Nun geht's wieder los! Wir freuen uns auf's Wedeln, den Après Ski, auf's Pflugfahren und den Flirt auf der Sonnenterrasse, auf stille Bergtouren und stäubende Pulverschneeabfahrten. Uns, den Skifahrern, steht die schönste Jahreszeit bevor.

In Kurzform stellen wir Ihnen unser Wintersport-Programm 1973 vor:

SKIGYMNASTIK

Bestmögliche Vorbereitung auf den Skilauf montags, 20.15 Uhr, Schillerschule

SONNTAGSSKIKURSE

Unsere ausgebildeten Übungsleiter unterrichten in allen Leistungsstufen. Die Skikurse beginnen am 14.1.73 und dauern 5 Sonntage. Anmeldung sofort, da nur noch wenige Plätze frei sind. Anmeldeformulare in unserem Ski-Sonderprospekt.

FLUTLICHT-SKILAUF

Trainingsabende für fortgeschrittene Skiläufer, jeweils freitags, 18.00 Uhr, Abfahrt Festplatz Karlsruhe.

Beginn 12.1.73; bei guter Schneelage bereits im Dezember. Auskunft: W.Nusche Tel.43664

OSTERSKILAUF

Sonne, Schnee, Skilauf und ein weiträumiges Skigelände; das bietet SAVOGNIN/Schweiz. Skikurs vom 16.4. - 20.4.73. Dieser Skikurs ist für Anfänger nicht geeignet.

FRÜHSOMMER-SKILAUF

Vom 31.5. - 3.6.73 (Himmelfahrt) fahren wir zum dritten Mal nach Kaprun ans Kitzsteinhorn (3.000 m). Ein zünftiger Abschluß der Skisaison 1973.

Man kann sagen, daß für jeden Wintersportler etwas geboten wird. Näheres können Sie dem Sonder-Ski-prospekt "SKIPROGRAMM 1973" entnehmen, den Sie bei unserer Geschäftsstelle oder während der Skigymnastik erhalten.

Zur kompletten Skiausrüstung gehört
der im In- und Ausland gültige
DSV-Spezial-Versicherungsschutz

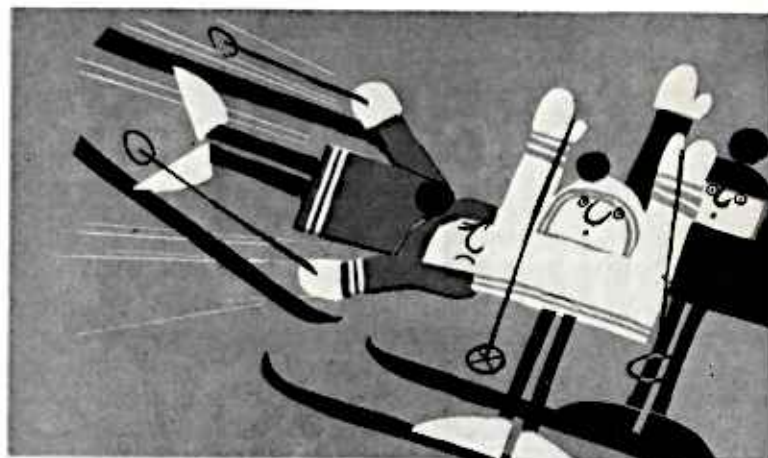
Deutscher

Skiverband



DER WINTER STEHT VOR DER TÜR

Sind Sie ausreichend versichert ?

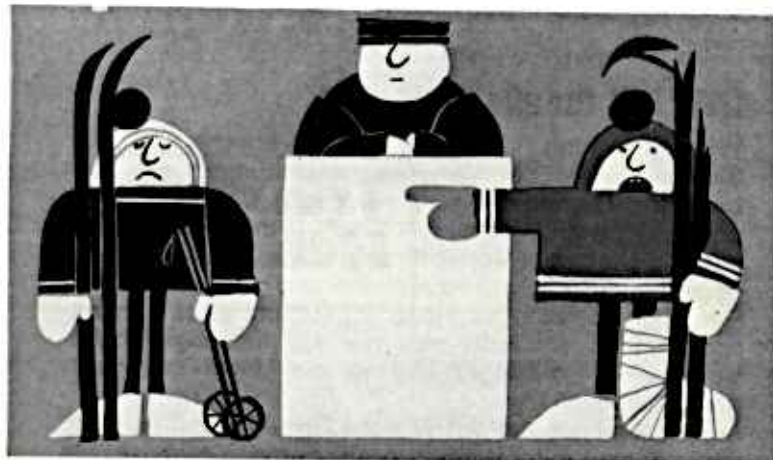


Das DSV-Versicherungspaket:

Ski-Bruch- und Diebstahlversicherung
Ski-Haftpflichtversicherung
Ski-Rechtsschutzversicherung
Ski-Unfallversicherung
Ski-Krankenversicherung

Jahresbeitrag:

Vereinsmitglieder	28 DM
Gäste und Kursteilnehmer	34 DM



Fragen Sie ihren Übungsleiter
oder die Geschäftsstelle

HABEN SIE IHREN MITGLIEDSBEITRAG
ENTRICHTET

Wir wollen Sie nicht mahnen,
wir wollen Ihnen deshalb auch
keine schlaflose Nacht bereiten,
aber wir könnten Ihren Termin-
kalender entlasten!

Die meisten säumigen Mitglieder unserer Sportge-
meinschaft haben den guten Willen, den Jahresbei-
trag pünktlich zu entrichten; doch bei den vielen
Verpflichtungen wurde es einfach vergessen. Sicher-
lich kennen Sie bereits das Bankeinzugsverfahren.
Versicherungsgesellschaften, die Deutsche Bundes-
post und viele andere Institutionen bedienen sich
schon seit langer Zeit dieser Vereinfachung.

Wir wollen die fälligen Mitgliedsbeiträge ebenfalls
mittels Lastschriften einziehen. Sie geben uns auf
beiliegendem Formblatt Ihre Ermächtigung, daß wir
die fälligen Mitgliedsbeiträge von Ihrem Bankkonto
abbuchen können. Wenn Sie die fälligen Zahlungen
zu einem von Ihnen bestimmten Termin entrichten
wollen, können Sie auch Ihr Kreditinstitut beauf-
tragen, einen Dauerauftrag anzulegen.

Wir, vor allem unser Schatzmeister, würden es be-
grüßen, wenn Sie sich zu einem dieser Verfahren
entschließen könnten.

Trimm-Tip: Heißer Stuhl

Machen Sie aus Ihrem Stuhl ein Trimm-
Gerät. Im Büro oder Betrieb, vor dem Fernseh-
schirm, wann immer Sie können oder wollen.
Einfach aufstehen und wieder hinsetzen. Das
Ganze mindestens 20 mal, ohne sich mit
den Händen abzustützen:
Heißer Stuhl, heißer Stuhl...
Was hält Sie ab?
Übrigens: 15 Minuten Gym-
nastik entsprechen einem
Feld der Trimmspirale.



... überall und jederzeit für Sie bereit

VOLKSBANK KARLSRUHE

Die Bank, die mehr als Geld und Zinsen bietet

24 Zweigstellen im Stadt- und Landkreis
ermöglichen Ihnen eine rasche
und zuverlässige Erledigung aller Geld-
und Vermögensangelegenheiten.

Hauptgeschäft: Karlsruhe, Am Marktplatz

Autoschalter:

Karlsruhe, Am Mühlburger Tor, Kaiserallee 13 a
Karlsruhe, Am Stadtgarten, Ettlinger Str. 43



JM JEANS SHOP

Erbprinzenstraße 31 (Ludwigsplatz)

finden sie
**JUNGE, PREISWERTE
FREIZEITKLEIDUNG**
in einer selten
gesehenen Auswahl

Jetzt in die Sauna!

Im Markgrafenbad! Durlach-Pfinzstr.104



ÖFFNUNGSZEITEN:

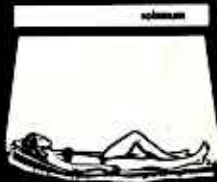
Montag	9-21 ⁰⁰	Freitag	12-20 ⁰⁰
Dienstag	—	Samstag	8-20 ⁰⁰
Mittwoch	9-21 ⁰⁰	Sonntag	8-13 ⁰⁰
Donnerstag	9-22 ³⁰		

(Sauna für Ehepaare: Dienstag 12⁰⁰-23³⁰
Freitag 20⁰⁰-23³⁰)



Damen-Sauna · Herren-Sauna ·
temperierte Schwimm-
und Bewegungsbäder ·
Massagen · Solarium

Neu!



Solarium

in der Damen- und Herrenabteilung

Markgrafenbad, Karlsruhe-Durlach, Pfinzstraße 104, Telefon 0721/43871

SPORTGEMEINSCHAFT EICHENKREUZ KARLSRUHE e. V.

Sportabteilungen: Basketball
Kindersport + Spiel
Schülersport + Spiel

Zweite-Weg-Abteilungen: Skilauf
Kanu
Tanz
Männersport + Spiel
Frauengymnastik + Spiel

1. Vorsitzender: Willi Dauth
Grötzingen, Fröbelstraße 9 - Tel. 482193

2. Vorsitzender: Peter Reuß
Karlsruhe, Oppelner Straße 9 - Tel. 684299

Geschäftsführer: Gerhard Stuber
Karlsruhe, Lauterbergstraße 10 - Tel. 386674

Kassenwart: Otmar Schübel
Grötzingen, Niddaplatz 3 - Tel. 481939

Jugendwart: Walter Bender
Karlsruhe, Michaelstraße 4

Geschäftsstelle: Karlsruhe, Lauterbergstraße 10 - Tel. 386674

Bankverbindungen: Postscheckamt Karlsruhe Nr. 89849 - 755
Volksbank Karlsruhe Nr. 990

RUNDBLICK: Redaktion:
Karlsruhe, Weltzienstraße 18 d - Tel. 593607

Verantwortlich für den Inhalt:
Hans Stuber
Gerhard Stuber

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Auflage: 400
Gültig ist Anzeigenpreisliste 1

Druck: Druckerei Schaber, Karlsruhe, Amalienstraße 8

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG
AUTO- STERNAHRT
FRÜHJAHRSFEST
HERBSTFEST

SONNTAGSSKIKURSE
OSTERSKIKURS
FLUTLICHT - SKIFAHRTEN
FRÜHSOMMERSKILAUFL
SKIGYMNASTIK

IM NEUEN JAHR

VERANSTALTEN

WIR

FÜR SIE

WANDERN
PADDELFARTEN
SOMMER- SPORT

BEAT- UND SPORTTANZ
TÄNZERISCHE GYMNASTIK
GESELLSCHAFTSTANZ

Sportgemeinschaft
EK Karlsruhe
wünscht:

Frohe
Weihnachten

und einen
guten Rutsch
ins neue Jahr

