

# RUNDBLICK



Dezember '79

SPORTLEISTUNGSBEREICH KARLSRUHE E.V.

## TRAININGSZEITEN EK KARLSRUHE

TAG, Uhrzeit		SPORTHALLE		SPORTGRUPPE		LEHRER	
Di	20.00 - 22.00	Sporthalle Berghausen	Senioren 1. Mannschaft	Thomas Schuler	0721 / 753890		
Di	18.30 - 20.00	Schillerschule Karlsruhe	" (16-20 Jahre)	Walter Kächer	753890		
Fr	20.00 - 22.00	Zwill-Arbelt-Halle Grötzingen	Senioren 1. Mannschaft	Thomas Schuler	753890		
Fr	19.00 - 21.00	"	Senioren 2. Mannschaft	Walter Kächer	-		
Fr	19.00 - 21.00	"	Senioren 3. (16-20 Jahre)	Walter Kächer	-		
Fr	19.00 - 21.00	Zwill-Arbelt-Halle Grötzingen	Alte Herren	Johann Chaudan	07203 / 1568		
Di	18.30 - 20.00	Sporthalle Berghausen	Jugend, männlich 14-16 Jahre	Walter Bender	0721 / 816979		
Di	18.30 - 20.00	"	" 12-14 Jahre	Rudi Thome	07248 / 925		
Di	17.00 - 19.30	"	" 10-12 Jahre	Stefan Eisen / Thome	460280		
Di	17.15 - 19.30	Schillerschule Karlsruhe	Jugend, 10-12 Jahre	Harant Schlek	695578		
Di	16.30 - 18.30	Sporthalle Berghausen	Jugend, bis 10 Minis	Stefan Eisen / Thome	460280		
Fr	19.30 - 21.30	Kantschule Karlsruhe	Jugend, 14-16 Jahre	Walter Bender	016979		
Fr	19.00 - 20.00	Schulturnhalle Grötzingen	Jugend, 12-14 Jahre	Klöster, Hans Peter	404193		
Fr	17.00 - 18.00	Schulturnhalle Grötzingen	Jugend, 10-12 Jahre	Rudi Thome	07248 / 1925		
Fr	18.15 - 19.30	Kantschule Karlsruhe	Jugend, weibl. + männl. bis 10	Peter Baug	0721 / 6804299		
Di	17.30 - 19.30	Sporthalle Berghausen	Jugend, 10-16 Jahre	Rodríguez R.	0721 / 6904281		
Do	19.00 - 20.00	Schulsporthalle Grötzingen	Jugend, " 12-14 Jahre	Peter Baug	684299		
Fr	19.15 - 20.00	Kantschule Karlsruhe	Jugend, " 12-14 Jahre	Peter Baug	684299		
Mo	20.00 - 22.00	Turnhalle Schillerschule	Er + 1te Skitegymnastik	Celzel, G.	0721 / 574100		
Mo	20.00 - 22.00	Turnhalle Nebenusschule	Damen Gymnastik + Ballspiele	Konika Stuber	578484		
Di	20.00 - 22.00	Schulsporthalle Grötzingen	Männer Gymnastik + Spiele	Dieter Borchert	491130		
Di	20.00 - 22.00	CVJM Halle Neureut	Volleyball (Damen + Herren)	Kerbert Schum	07247 / 7417		
Fr	20.00 - 22.00	Schulsporthalle Grötzingen	Er + 1te Skitegymnastik	Dieter Bender	606937		
Mo	17.15 - 18.00	Gymnastikhalle Nebenusschule	Kinder 3 + 4 Jahre	Ingrid Arnold	0721 / 691901		
Mo	17.15 - 18.00	Turnhalle Nebenusschule	Kinder 5 + 6 Jahre	Marlies Borchert	491130		
Mo	18.15 - 19.00	Turnhalle Nebenusschule	Schüler + Schülerinnen 7-10 J.	Christa Herbert	883131		
Mo	19.00 - 19.45	Turnhalle Nebenusschule	Gymn. auf Musik Mäd. 12-16 J.	Renate Weis	844272		
Mo	18.00 - 19.00	Zwill-Arbelt-Halle Grötzingen	Coronargruppe/Übungsgruppe	Dieter Bender	606937		
Mo	20.00 - 21.00	Turnhalle Grötzlingen	Coronargruppe	Dieter Bender	606937		
Mo	20.00 - 21.00	Turnhalle Grötzlingen	Coronargruppe	Dieter Bender	606937		
Mo	19.00 - 20.00	Turnhalle Helmholz-Gymn.	Coronargruppe	Dieter Bender	606937		
Mo	19.00 - 20.00	Turnhalle Draieschule	Coronargruppe	Dieter Bender	606937		
Mo	18.00 - 19.00	Turnhalle Draieschule	Coronargruppe	Dieter Bender	606937		
Mo	19.00 - 21.00	Zwill-Arbelt-Halle Grötzingen	Coronargruppe	Dieter Bender	606937		
Mo	19.00 - 21.00	Zwill-Arbelt-Halle Grötzingen	Coronargruppe/Übungsgruppe	Dieter Bender	606937		
Mo	19.00 - 21.00	Zwill-Arbelt-Halle Grötzingen	Coronargruppe/Übungsgruppe	Dieter Bender	606937		

Stand: Oktober 1979 (H.S.)

Martin Herbert:

Hallen-Fußballturnier  
am 3.4.1979

Es mag wohl an der vertrauten Atmosphäre der Grötzinger Schulturnhalle

- oder dem Mindestalter von 32 Jahren und älter
  - oder der umsichtigen Betreuung durch unseren Coach
  - oder der besonderen Spielfreude
  - oder der geglückt-gekonnten Treffsicherheit
  - oder der guten Schiedsrichterleistung
  - oder den beiden begeisterten Zuschauern
  - oder aber an allem zusammen
- gelegen haben, daß die "Alten Herren" des EK am Ende des Turniers mit 6:0 Punkten und 14:6 Toren die Nase vorne hatten.

Sportliche Mitstreiter waren die Mannschaften der Ortsverwaltung Grötzingen

Landeskreditbank Baden-Württemberg  
SG Siemens,

die beim anschließenden "Bankett" voll ihren Durst standen und den Wirt eins ums andere mal ins Leere (Glas) blicken ließen.

---

Buchempfehlungen

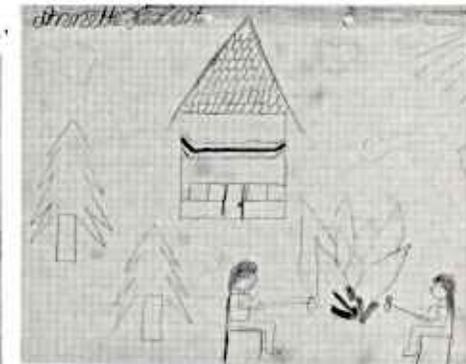
W. Meusel/ H. Meusel	Jahresprogramm Fitnesstraining und Ausgleichsport	Hofmann
Sturm/Zintl	Alpin-Lehrplan 1 Bergwandern	BLV Ver- lagsge- sellschaft
E. van Haken	Dauerbewegung als Voraussetzung der Gesundheit	Lebenskun- de Verlag

Kindergedanken  
zur Pfingstfreizeit auf der  
Krottensteinhütte

Volker Heinichen:

Der Milan (von Frankenberg) hat einen großen Graben gefunden und uns mit einem einfachen "ene mene hibbi tscha, tscha, tscha" geholt. Dann hatten wir die Idee, eine Hütte dahin zu bauen. Und schon waren wir dabei, einen großen umgefallenen Baum zu holen. Den hatten wir über den Graben gelegt. Dann haben wir viele kleine Stöcke darüber und seitlich hingelegt.

Am ersten Abend haben wir ein kleines Lagerfeuer gemacht. Als die Flamme niedergebrannt war, haben wir uns leckere Würstchen gegrillt. Dann haben wir die Flamme wieder größer gemacht und haben gesungen. Aber wir kamen zu keinem richtigen Lied, weil wir immer dazwischen geschwätzt haben.

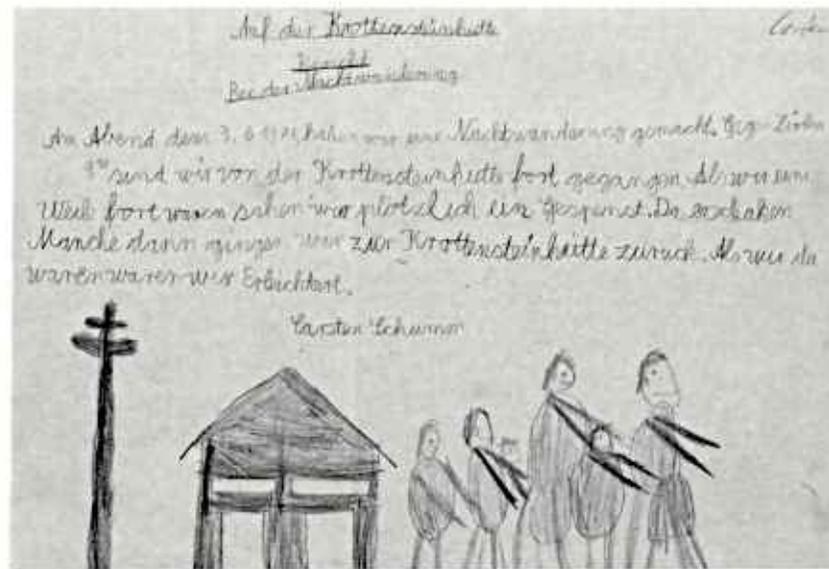


Steffen Kunz:

Am Samstag sind wir erst sehr spät eingeschlafen und am Sonntag um 6 Uhr waren wir wieder wach. Wir haben fast den ganzen Tag "Verbannt" gespielt, am liebsten hätten wir nur "Verbannt" gespielt.

Volker Heinichen:

Hartmut hat uns zu einem großen Geländespiel geholt und uns in 2 Gruppen geteilt. Dann ging es los. Unsere Gruppe ging zuerst. Das Geländespiel war so lang, daß ich es nicht beschreiben kann. Ich kann nur noch beschreiben, daß wir zuletzt zum Krottenstein gekommen sind und nach dem Schatz gesucht haben und der Markus hat ihn gefunden. Am Abend sind die Schatzteile verteilt worden.



Markus Mohr:

Am Sonntag um 21 Uhr sind wir zum Funkturm gelaufen. In der Ferne sahen wir ein rotes Lichtlein brennen. Plötzlich näherten wir uns dem Licht, aber wir hörten ein paar Schreie. Wir waren soeben an dem roten Licht. Aber das rote

Lichtlein war in einer Plastiktüte. Nun gingen wir weiter und nach einer Weile sahen wir im Gras ein weißes Bettuch, das war dem einen Geist sein Mantel. Nun schrien Hartmut und Herr Herbert laut. Aber plötzlich stürmten sie vor. Nun war die ganze Angst erledigt.

Annette Herbert:

Dann hieß es ins Bett gehen. Ich habe zu meiner Mutter gesagt: "Mami, ich schlafe nicht bei den Buben." Aber meine Mutter hat gesagt: "Du schläfst bei den Buben." Also habe ich bei den Buben geschlafen. Diese Nacht waren aber die Buben ganz still, so still, daß man gleich einschlafen konnte. Ich bin auch sofort eingeschlafen.

Volker Heinichen:

Mehr habe ich nicht zu berichten, nur, daß es wirklich gutes Essen gab.

(Das sind Auszüge aus Aufsätzen, die die Kinder über den Aufenthalt auf der Krottensteinhütte gemacht haben.)

Gunna Reuß:

Pfungstpaddeln 1979 -  
Wasserschlacht total

Während der Pfungstferien hat das EK eine Paddelfreizeit in Horb am Neckar gemacht. Ich möchte von einem Tag berichten.

Als wir für die Boote einen guten Einsatzplatz gefunden hatten, mußten Knägges und Heinz noch eine Landestelle auskundschaften. Nach einem halbstündigen Warten wurde es uns Kindern (Stefan, Andi, Peter, Gunna) zu langweilig, also fuhren wir los mit 2 Kajaks und 1 Schlauchboot. Wir hatten den Erwachsenen versprochen, nur bis zum nächsten Wehr zu fahren und dann auf sie zu warten. Plötzlich wurde das Wasser ganz ruhig - wir erreichten das Wehr. Aber die Erwachsenen kamen nicht.

Uns wurde es wieder langweilig. Doch dann fiel uns etwas ganz Tolles ein: Wasserschlacht! Und schon rammte Peter unsere Gummiwurst. Andi wurde wütend und spritzte Peter naß, Stefan schlug eifrig mit dem Paddel aufs Wasser. Davon wurde unser Schlauchboot voll Wasser. Ich wollte meinen Hut nicht naß machen, um das Wasser aus dem Boot zu schöpfen, deshalb nahm ich Andis Hut. Doch das hätte ich nicht tun müssen, denn Stefan und Peter kamen von der gleichen Seite und rammten unser Boot - Andi und ich kenterten. Wir flogen mit Schuhen, Hüten und allen Kleidern ins Wasser. Doch das ließen wir uns nicht bieten: Schwimmend schaufelten Andi und ich Wasser in die Kajaks, daß sie ausgeleert werden mußten.



Da kamen die Erwachsenen in Sicht. Wir stürzten uns auf Hans. Bald war auch er tief naß.

Das sonst so ruhige Wasser war von der Schlacht aufgewühlt. Die Wogen glätteten sich erst dann, als die Fahrt mit den Booten fortgesetzt wurde.

Dr. med. Paul Katz:

Herzinfarkt-Sportgruppen  
im EK Karlsruhe

Spätestens seit den Veröffentlichungen in den BNN anlässlich der Therapiewoche werden es wohl alle Mitglieder mitbekommen haben, daß es solche Gruppen in Karlsruhe gibt. Hinzuzufügen wäre, daß 5 Gruppen in Karlsruhe bestehen, die alle dem EKK angegliedert sind.

Für den Außenstehenden erhebt sich die Frage, wer macht mit und was soll erreicht werden.

Mitglieder dieser Gruppen sind Mitbürger, die einen Herzinfarkt erlitten hatten. Diese nehmen an der "Bewegungstherapie" teil, wenn durch vorhergehende Untersuchungen nachgewiesen wurde, daß eine gewisse Belastbarkeit besteht. Diese Untersuchungen (allgemeinärztliche und Fahrradergometer-Belastung) werden vom Hausarzt oder in der Klinik und Reha-Klinik des Patienten durchgeführt.

Das körperliche Training ist in der Rehabilitation des an einem Herzinfarkt erkrankten Patienten einer der wesentlichen Faktoren, denn die positiven Auswirkungen des körperlichen Trainings gelten nicht nur für den Gesunden, sondern lassen sich auch auf den Koronarkranken übertragen. Durch das körperliche Training tritt eine Ökonomisierung des Kreislaufs und der Herztätigkeit ein. Das Herz lernt eine Leistung mit niedriger Herzfrequenz zu vollbringen. Der "Hubraum des Motors" wird vergrößert, die "Umdrehungszahl" verringert. Gleichzeitig werden durch die größere Geschicklichkeit und Bewegungsökonomisierung die Leistungsanforderungen an das Herz gesenkt.

Mit zunehmendem Training tritt eine Erhöhung des Selbstvertrauens und der Lebensfreude ein. Auch lassen sich die Risikofaktoren wie hoher Blutdruck und Zuckerkrankheit durch Ausdauertraining positiv beeinflussen, Übergewicht, Zigarettenrauchen, Bewegungsmangel in der Gruppe leichter abbauen.

Unsere Gruppen üben 1x wöchentlich unter Anleitung eines speziell weitergebildeten Übungsleiters. Mit dabei und aktiv mitmachend sind immer pro Gruppe 1 - 2 Ärzte. Vor, während und nach der Belastung kontrollieren sich die Teilnehmer durch Überprüfung der Herzfrequenz (Puls), ob eine ausreichende Belastung erreicht und eine Überbelastung vermieden wurde.

Nach 2jährigem Bestehen läßt sich feststellen, daß aus einem Versuch eine feste Einrichtung mit ansteigender Tendenz geworden ist.

#### Therapie-Woche 1979

Während der Therapie-Woche wurden als Tagesthema Probleme des Koronarsports ausführlich in Referaten und Diskussionen erörtert. Zum erstenmal gaben unsere Koronargruppen nicht nur der Fachwelt sondern auch der Öffentlichkeit Einblick in die sportpraktische Arbeit mit Infarktpatienten. Über 100 Interessenten (darunter viele Herz-Kreislauf-Spezialisten, Hochschullehrer, Politiker) würdigten lobend und auch kritisch die Sportarbeit, die innerhalb von zweieinhalb Jahren aufgebaut wurde. Das sog. "Karlsruher Modell" wurde durch diese Veranstaltung weit über die Landesgrenzen zu einem festen Begriff.

\*\*\*\*\*

Thomas Schuler:

Basketball - 1. Mannschaft  
Regionalliga Baden-Württemberg

#### Die ersten Ergebnisse:

TV Eppelheim - SG EKK	71:65 (34:38)
SG EKK - SV Dallau	57:68 (32:29)
SSV/SB Ulm - SG EKK	65:97 (34:52)
SG EKK - VfL Kirchheim	85:79 (36:34)
SG EKK - USC Heidelberg II	57:69 (24:35)
SV 03 Tübingen - SG EKK	82:81 (71:71)
	(63:63)
	(30:34)
SG EKK - TG Sandhausen	61:62

Die Basketball-Saison der Regionalliga ist in vollem Gang. Nach einem schweren Start gegen 2 Spitzenreiter gelang ein überraschender Auswärtssieg in Ulm. Auch das folgende Heimspiel gegen Kirchheim/Teck wurde nach einer schwachen ersten Halbzeit noch sicher gewonnen. Im Spiel gegen den USC Heidelberg II waren fast alle unsere Spieler so nervös, daß die erarbeiteten Chancen nicht ausgenutzt werden konnten und die sehr routinierten USC-Spieler mit ihrem verzögernden Spiel die Oberhand behielten.



Das beste Spiel der bisherigen Saison fand gegen den ungeschlagenen Tabellenführer in Tübingen statt. Vor über 100 begeisterten Zuschauern führte unsere Mannschaft gegen die ausgeglichenen und kampfstarke Tübinger bis zur 8. Minute der 2. Halbzeit. Danach wechselte die Führung ständig, und am Ende der regulären Spielzeit stand es 61:61.



Spielerbank

Auch die 1. Verlängerung endete unentschieden, nachdem die Führung der Tübinger 2x ausgeglichen wurde. In der folgenden 2. Verlängerung führten die Gastgeber in der letzten Spielminute mit 1 Punkt. Unsere Mannschaft hielt den Ball sicher bis wenige Sekunden vor Spielschluß, aber der letzte Fernwurf verfehlte sein Ziel knapp. Alle Spieler und die Zuschauer wären in diesem Spiel mit einem Unentschieden zufrieden gewesen, aber dies ist im Basketball seit einigen Jahren nicht mehr möglich.



Auszeit

Im nächsten Heimspiel gegen Sandhausen konnte die gute Leistung von Tübingen nicht wiederholt werden. Trotz großer Anstrengungen schmolz der Vorsprung der Gäste nur bis auf 1 Punkt zusammen.



Obwohl gegen die besten Mannschaften der Regionalliga gute Spiele gezeigt wurden, darf man nicht vergessen, daß das Ziel dieser Saison der Klassenerhalt ist. Die Schar der 50 - 100 Stammzuschauer wird uns helfen, dieses Ziel zu erreichen. Die Spieler trainieren sehr fleißig, und sowohl die jüngeren als auch die, die schon über 10 Jahre bei uns Basketball spielen, haben den Spaß beim Zusammensein im Training, Spiel und in der Freizeit nicht verloren.

In den folgenden Spielen freuen wir uns auf Euren Besuch.

#### Rückrunde

Sa	15.12.79	20.00 Uhr	SV Dallau	- EKK/B	
Sa	12. 1.80	18.00 Uhr	EKK/B	- SSV Ulm	(G)
Sa	19. 1.80	19.15 Uhr	Kirchheim	- EKK/B	
So	27. 1.80	16.00 Uhr	USC Heidelberg	- EKK/B	
So	3. 2.80	15.30 Uhr	EKK/B	- SV Tübingen	(G)
So	10. 2.80	15.30 Uhr	EKK/B	- TV Weil	(G)
Sa	16. 2.80	17.30 Uhr	VfL Waiblingen	- EKK/B	
Sa	23. 2.80	18.00 Uhr	EKK/B	- Post Mannheim	(G)
So	2. 3.80	15.30 Uhr	EKK/B	- KuSG Leimen	(G)
Mi	12. 3.80	20.30 Uhr	TG Sandhausen	- EKK/B	
Di	25. 3.80	20.00 Uhr	EKK/B	- TV Eppelheim	(B)
So	30. 3.80	18.00 Uhr	TSV Berghausen	- EKK/B	

(G) = Grötzingen, Emil-Arheit-Halle (an der B 3)

(B) = Berghausen, Gemeindeporthalle (Schloßgartenstr.)

#### 2. - 4. Mannschaft

Unsere 3 anderen Basketball-Senioren-Mannschaften zählen zu den stärksten in der Karlsruher Bezirks- und Kreisliga.

Die 2. Mannschaft unter Führung von G. Reutner steht ungeschlagen an der Tabellenspitze der Bezirksliga. Die Leistungsträger dieser Mannschaft haben alle eine mehrjährige Regionaliga-Erfahrung.

Die neugegründete 3. Mannschaft besteht aus ca. 15 Spielern zwischen 16 und 20 Jahren. Sie hat bisher mit Trainer W. Kärcher nur im 1. vereinsinternen Punktspiel gegen unsere 4. Mannschaft verloren und steht - wie diese - auf einem oberen Tabellenplatz in der Kreisliga.

Die 4. Mannschaft hat ihren Stamm in den Spielern, die letzte Saison in der Alt-Herren-Klasse spielten. Aber unsere "Alten Herren" fühlen sich noch zu jung für die wenigen Spiele in der AH-Klasse und zeigen nun in der Kreisliga, daß man mit Erfahrung und Routine die wesentlich jüngeren Mannschaften schlagen kann.

Eine sehr positive Entwicklung in der BB-Abteilung ist die große Zahl der zur Verfügung stehenden Trainer, die die 12 Mannschaften betreuen. Unser Ziel ist es nun, noch einige Mitglieder für organisatorische Tätigkeiten zu gewinnen, um unser Wachstum bewältigen zu können.

Wer meldet sich freiwillig?

Hartmut Schiek:

Basketball-Jugend -  
heiter bis wolzig

Diese Überschrift soll keine Wettervorhersage sein, sondern die Lage in der Basketball-Jugend charakterisieren. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten zwischen einem Wetterbericht und meiner Zwischenbilanz: Beide stützen sich auf vorhergegangene (Meß-)Ergebnisse. Das Wetter ist bei uns meist besser als verkündet. Eine Wettervorhersage stimmt jedoch seltener mit der Wirklichkeit überein als eine Leistungsbilanz unserer Jugendabteilung.

Konkret: Warm wird einem, wenn man 20 begeisterte Minis auch unter neuer Führung (Heinrichen) eifrigst trainieren sieht, wo dieses Jahr zum erstenmal die Kräfte in einer Spielrunde gemessen werden können.

Heiter ist die Bilanz der beiden D-Jugendmannschaften, die erfolgreich spielen und aus denen einige Talente vielversprechend in die Zukunft weisen.

Dunkel und bewölkt sieht es bei der C-Jugend aus, die nur von besseren Zeiten träumen läßt. Einziger Stern am Himmel ist Holger Cartus (2,01 m), der die "sonnige" B-Jugend verstärkt und dieses Jahr den Sprung in die Auswahl Baden-Württemberg geschafft hat. Einziger Auswahlspieler der B-Jugend ist Uwe Sauer, dessen Mannschaft mit Sicherheit in die Baden-Württemberg-Runde weiterkommen wird.

Die Fortschritte der Mädchen sind bewundernswert. Die Zahl könnte jedoch gerade in Karlsruhe noch steigen. Für den Wind in unseren Segeln möchte ich mich bei allen Eltern der Spieler(innen) bedanken und hoffe, daß er weiter weht.

Peter Reuß:                    Eigener Basketball-Korb -  
Vorschlag für die Eltern

Neben den Platzgründen sind es die Kosten und die Lärmbelästigung, die manche Eltern vor der Anbringung eines Basketballkorbes abhalten.



Die beiden letzten Gründe sollten kein Argument sein, um unseren Kindern einen sinnvollen Freizeitspaß zu verwehren.

Die Kosten für einen Korb und die Befestigungsschrauben betragen rund 65,-- DM. Als Brett eignet sich eine gebrauchte Schalttafel, die man sich schenken lassen kann, hervorragend.

Von Lärmbelästigung kann man auch nicht sprechen, wenn nicht gerade nachts oder in aller Frühe auf den Korb gespielt wird. Der Aufforderungscharakter des Korbs ist so groß, daß meine Kinder fast täglich zum Ball greifen und irgendwelche Wurfspiele organisieren. Solange das Spiel Spiel bleibt, dürfte auch die Motivation vorhalten.



Peter Schöffler:            Hochgebirgstour ins Berner  
Oberland und Wallis,  
8. - 11.9.1979

Glücklicherweise nur 12 (nicht 13) Teilnehmer, und zwar 6 x weiblich, 6 x männlich, fanden sich am Samstagvormittag, 8.9., auf dem Campingplatz "Gemmi" in Kandersteg ein. Einige waren schon am Freitagabend angereist, denn sie wollten unbedingt den nächtlichen Almabtrieb "hautnah" im Zelt erleben.

Zeltaufbau und eine Campingnacht waren notwendig, weil uns das Berghotel Schwärenbach erst ab Sonntag zur Verfügung stand. Wie auch im vergangenen Jahr (Verwall-Tour), so war auch diese Tour von Hubba (Gerhard Stuber) vorbildlich und gründlich vorbereitet worden, so daß jeder Teilnehmer genau wußte, welches Bergerlebnis ihn erwartete.

1. Tag: Samstag, 8.9., "Eingeh tour" zur Blümlisalpe.

Wer bei dieser Tour nicht "einging", war ok.

Mit dem Sessellift, im Quersitz, gings von Kandersteg zum Oeschinensee (1.578 m). Anfangs klickten noch ständig die Fotoapparate, aber schon beim ersten steilen Anstieg zum seilvericherten Klettersteig wurde es merklich stiller (schnauf, schnauf). Um die Mittagszeit kam dann das Finale mit einem serpentinigen Anstieg in praller Sonne in den Bereich des Blümlisalp-gletschers.



In ca. 2.400 m dann endlich Mittagsrast, wobei zwischen kauen und verdauen die Blicke auf Wilde Frau (3.259 m), Oeschinenshorn (3.486 m) und zur Blümlisalphütte (2.837 m) gerichtet werden konnten.

Der Abstieg erfolgte dann meist auf schmalen Pfad ca. 300 m oberhalb des Oeschinensees, der von dieser Warte mit seinem Felsenkessel einen imposanten Eindruck bot. Von Baden, Kopfsprüngen und Drachenfliegen wurde zwar geredet, aber alle blieben trocken. Die Zeit drängte zur letzten Talfahrt, und genau um 17.00 Uhr saßen wir dann wieder im Sessellift, ließen die gestauchten Beine baumeln und die Blicke über die aufsteigenden Abendnebel ins Tal schweifen.

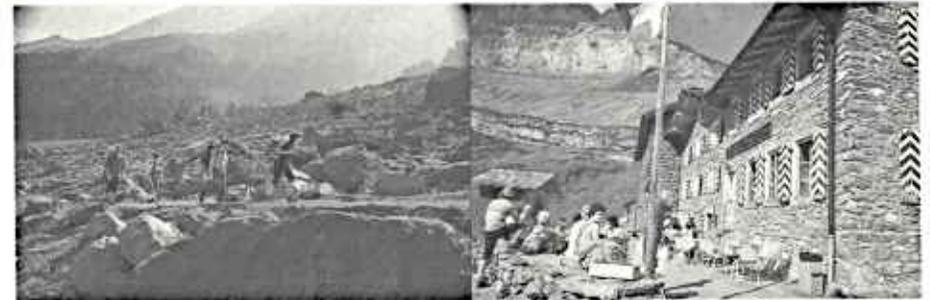
Ein recht feudales Abendmenue wurde im Hotel Alpina eingenommen, und die Schweizer Rösti waren genau das Richtige für uns hungrige Bergwanderer. Ein fast abendfüllendes Thema war "Die Emanzipation der Frauen", Progressive und Konservative hielten sich etwa die Waage.

Nach einer ruhigen Nacht im Zelt (ohne Almbetrieb und sonstige Höhepunkte) weckte Hubba am

2. Tag: Sonntag, 9.9.

mit Piepscomputer schon um 6.30 Uhr. Wetter: Frühnebel und leicht bewölkt.

Frühstück, Zeltabbau und Rucksackpacken waren schnell erledigt, so daß wir schon mit der ersten Kabine von Kandersteg zur Bergstation Stock (1.834 m) fahren konnten. An diesem Sonntag stand der historische Paßübergang vom Berner Oberland ins Wallis auf dem DIN A 4-Programm. Mit flottem Schritt gings auf breitem Weg in ca. 1,5 Stunden zum Berghotel Schwarzenbach, einem ehemaligen Zollhaus in 2.060 m Höhe.



Nachdem die Quartierfrage gelöst und die Rucksäcke abgestellt waren, ging es weiter auf dem Gemmiweg am Ostufer des 2.225 m hoch gelegenen Daubensee entlang zum Gemmipaß. Nach kurzer Rast begann der Höhepunkt unserer Tour: Abstieg durch den Südabsturz des Gemmipasses nach Leukerbad (890 Höhenmeter).

Über die scheinbar unzugänglichen, nahezu senkrechten Felswände, verlief der Weg in vielen, in den Fels gehauenen Stufen und Kehren ins Tal. Dieser unwahrscheinliche Steilweg erzeugte trotz seiner Breite von ca. 1,5 m bei einigen Kniezittern und erhöhten Pulsschlag. Solch einen Abstieg zu beschreiben, scheint fast unmöglich: Man muß es einfach erlebt haben.



Nachdem wir uns dann in Leukerbad mit einem Vesper gestärkt und auch die Spatzen gefüttert hatten, fuhren wir gegen 16.00 Uhr mit der Großkabinenbahn wieder zum Gemmipäß. Von dort ging es im wärmenden Schein der Abendsonne zu unserem Nachtquartier im Berghotel Schwarzenbach. Das Abendessen der Hüttenwirtin (Schnitzel mit Spaghetti) schmeckte uns allen sehr gut, im besonderen aber unseren beiden "Oberfressern" Jürgen und Wolfgang.

Eine sehr ruhige Nacht verbrachten wir dann in unserem Matratzenlager Nr. 302, wobei es Annemie gelang, durch gekonnte Handkantenschläge auch die letzten Schnarcher still zu bringen.

3. Tag: Montag, 10.9.

Der Morgen brachte uns leider Nieselregen und ab 2.400 m Neuschnee, so daß das Vorhaben "Wildstrubelbesteigung" der Dreierseilschaft Hubba, Bärbel, Jürgen für Dienstag abgeblasen wurde. Auch die Begehung des Schwarzgletschers fiel leider diesem Wetter zum Opfer. Gemeinsam erfolgte deshalb der Rückweg über den Sunnbüel zur Bergstation Stock und Abfahrt mit der Seilbahn nach Kandersteg, wo wir schon gegen 10.30 Uhr eintrafen.

Diese Wetterverschlechterung drückte natürlich etwas die Stimmung, aber trotzdem waren wir alle froh, wenigstens zwei schöne Tage in dieser herrlichen Bergwelt verbracht zu haben.

Peter Reuß:

Bemerkungen zum Sportfest 1979

Laufen, Werfen und Springen sind Grundformen der menschlichen Bewegung. Jeder hat einen inneren Antrieb, sich auf irgend eine Art zu bewegen. Die Kinder bewiesen das beim diesjährigen Vereinssportfest; denn mit welcher Begeisterung und Spontaneität sie mitmachten, können alle bestätigen, die auf dem Turmberg-Stadion in Schöneck dabei waren. Darunter befanden sich auch viele Jugendliche, Erwachsene und Eltern. Leider bewegten sie sich mit zunehmendem Alter immer weniger. Woran das wohl liegen mag?

Kluge Köpfe haben darüber schon viel nachgedacht, aber noch keine befriedigende Antwort gefunden. An der Einsicht liegt es bestimmt nicht, da fast alle davon überzeugt sind, daß Sport gesund ist, Sport Spaß macht, Sport soziale Barrieren überwindet und und ... Vielleicht muß etwas in Mode kommen wie das Jogging. "5.000 m joggen bereitet mehr Lust als 5.000 m laufen". Zu diesem Schluß könnte man kommen, wenn man die große Beteiligung bei den längeren Laufdisziplinen unseres Sportfestes betrachtet.

Gleichgültig welche Motivation dahintersteht, Hauptsache es wurde gelaufen. "Das ist zu simpel", werden einige denken. Darüber kann man selbstverständlich diskutieren, aber bitte nur, wenn man selbst nach einem vernünftigen Trainingsaufbau gelaufen ist. Vielleicht sprechen wir nächstes Jahr darüber.

Kinder haben zum Sport ein anderes Verhältnis als wir Erwachsene. Für sie spielt Zeit und Weite keine Rolle. Nur wir Erwachsene machen es ihnen klar, daß die fehlende Zehntelsekunde beim 50 m-Lauf nicht zum Tragen des Sportabzeichens als Dokument der "Sportlichkeit und Fitness" berechtigt. Die Regeln schreiben das



Impressionen vom Sport- und Kinderfest



so vor, und damit haben sich die Kinder abzufinden. Auch darin kann man eine erzieherische Funktion sehen. Aber - wer garantiert dafür, daß die Uhr richtig gelaufen ist oder nicht ein Ablesefehler gemacht wurde? Wir sollten dem Kind noch am gleichen Tag eine Chance - gleich welcher Art - geben, und es nicht in seiner Enttäuschung allein lassen oder gar verstärken.

Sport und Geselligkeit sind zwei untrennbare Größen. Verantwortliche des Vereins gaben sich viel Mühe, um auch dem Bedürfnis des gemütlichen Beisammenseins Rechnung zu tragen. Leider wurde in diesem Jahr das Angebot nicht so richtig angenommen. Woran mag das liegen?

Die räumliche Trennung, das Wetter oder die Art der Gestaltung mögen dazu beigetragen haben, daß die Beteiligung geringer war, und keine so fröhliche Stimmung aufkam. Das läßt sich überwinden. Liegt der eigentliche Grund nicht tiefer? Mancher ist verplant und muß in seiner "Freizeit" mehrere Termine wahrnehmen. Man hat oft keine Zeit in der freien Zeit, man ist freizeitgestrebt. Speziell wir Erwachsene müssen es lernen, uns wieder Zeit zu nehmen, sie locker und entspannt zu gestalten und nicht auf mehreren Hochzeiten tanzen zu wollen.

Monika Stuber:



1. Wildwasserpaddeln  
bei EKK

Angefangen hat es mit einem Zweier-Faltboot, inzwischen bin ich bei einem Einer-Kajak gelandet. Interessant ist das schon und spannend wird es an den Flußwehren (Staustufen): Komm ich durch oder lande ich im Bach.

Nach einigen Übungsfahrten auf diversen Flüssen und Bächen starteten wir zu unserem ersten richtigen EK-Wildwasserunternehmen. Mit Zelt, Kunststoff-Einern, Sturzhelm, Schwimmweste und

Neoprene-Kleidung ging es auf die Bregenzer Aach nahe der Mündung in den Bodensee.

Die bisher befahrenen Flüsse hatten meist ruhig fließendes Wasser, willkommene Unterbrechung waren die befahrbaren Wehre, die mit den faltbooten umtragen werden müssen. Diese Hindernisse nahm ich inzwischen unter Anleitung unserer Paddelasse Knägges und Jürgen und der guten Ratschläge meines Mannes ("Des macht nix, wens rumbelt (über Steinbrocken im Flußbett)" und "Hasch des net gsehe, so was sieht ma doch?").

Nun also die Bregenzer Aach. Am Anfang sah es auch noch ganz manierlich aus. Aber etwas anders hatte ich es mir doch vorgestellt - gemütlicher, mit Ruhepausen im Boot. Von wegen! Nach wenigen Minuten hatten wir die ersten Flußkurven hinter uns, und es begann zu schwallen (kleinere bis mittlere Wellen in dichter Reihenfolge über eine gewisse Wasserstrecke). Und wie es schwallte, nun in großen Wellen. Knägges und Hans vor mir sahen in ihren Booten aus wie kleine Kinder (im Verhältnis zu den Wellen, die uns entgegenstürmten). Sie hoppelten von Welle zu Welle. Auch ich hoppelte und hinter mir Jürgen mit Sicherheitsabstand.

Bald kommt die Wildwasserstelle IV. Das Flußbett verengt sich (wo kommt denn das viele Wasser her?). Von rechts und links kommen die Wellen entgegen. Kurz vor der engsten Stelle bringt mich eine größere Welle aus der Flußrichtung und schon drehe ich mich. Mein Versuch der Korrektur glückt fast, nur ein Schlag fehlt noch, da lieg ich schon wieder im Bach. Diesmal ist nichts mit seichter Bucht. Das Paddel hatte ich beim Unterwasserausstieg festgehalten, ans Boot geklammert treibe ich in dem reißenden Wasser, werde über große Felsbrocken, die unter Wasser liegen, geschleift und stoße im ruhigeren Gewässer das Boot ans Ufer.

"Paddle, nix wie paddle" war die Devise. Wildwasser II - III soll das sein? Das sieht ja aus wie mindestens, wenn nicht noch mehr. Eine große Welle entsteht durch einen herausragenden Fels, schlägt über mein Boot (wie war das? bei sehr starkem Wellengang Paddel hochhalten?), schnell Luft holen, Mund zu, Welle über den Kopf. Hach, gut daß ich firm im Schwimmen bin: Das fühlt sich an wie nach einem Kopfsprung im Tullabad. So, Griffe der Spritzdecke hochreißen, aus dem Boot unter Wasser aussteigen, Boot festhalten, schwimmen. Wo ist das Paddel? Vor mir eingeklemmt, das ist gut.

Im seichten Wasser in einer kleinen Bucht entleere ich mein Boot und drehe es wieder um. Jürgen kommt zu Hilfe. Alles in Ordnung, einsteigen und weiter geht die Fahrt, nun ganz gut, aber für mich ziemlich anstrengend. Hier merke ich, daß mir doch noch sehr viel an Paddeltechnik fehlt.

Jetzt kommt wieder: Boot entleeren, umdrehen, einsteigen, weiterpaddeln. Spätestens ab jetzt bin ich sehr vorsichtig. Die schwierigsten Stellen haben wir lt. Bootsführer zwar hinter uns, aber man kann ja nie wissen.

Als unser Zelt in Sicht kommt, bin ich geschafft. Wir steigen aus den Booten, stärken uns, und ich teile den Männern meinen Entschluß mit, auf dem sicheren Boden zu bleiben. Sie paddeln weiter zum Auto am Ausbootplatz.

Nach diesen Erlebnissen habe ich mir vorgenommen, bis zur nächsten Wildwasserfahrt mehr in Sachen "Technik" zu tun. Es war mir nur ein schwacher Trost, daß am nächsten Tag dieselbe Strecke nur ein "Spautz" war, lange nicht so wild und solch hohen Wellen. Das Kraftwerk hatte nämlich am Tag zuvor Wasser in den Fluß abgelassen und so einen höheren Wasserstand verursacht, der das Ganze natürlich schwieriger machte.



Peter Reuß: Orientierungsfahrt 1979

Bei den Organisatoren der diesjährigen Orientierungsfahrt gab es lange Gesichter, als nur 14 Autos am Start vorfuhren. Nachdem sich aber die Türen öffneten und durchschnittlich 4 Wettkämpfer pro Auto ausstiegen, änderte sich die Stimmung, denn spannende Wettkämpfe waren dann doch zu erwarten.

Der Sport (Ostfriesen-5-Kampf und Orientierungsläufen) sowie Selbsthilfe in Not (1. Hilfe und Überlebensaufgabe) standen im Vordergrund dieser Orientierungsfahrt, deren Route jede Mannschaft mit der Aufgabe der kürzesten Streckenführung zusammenstellen mußte. Aber auch an die Kreativität wurden Anforderungen gestellt. So mußte die Barbarakapelle skizziert und aus jeder Mannschaft ein Teilnehmer verkleidet werden. Die schönsten Werke wurden mit Sonderpreisen ausgezeichnet.

Wenn auch die Kinder und Jugendlichen mit grosser Begeisterung bei der Sache waren, muß die Frage gestellt werden, ob die Orientierungsfahrt in dieser Form zu wiederholen ist oder durch eine andere Veranstaltung ersetzt werden soll. Der Vorstand ist für eine kritische Rückmeldung sehr dankbar.

Siegerliste:

Familien:

1. Lasch
2. Heinichen
3. Jüttner

Team:

1. Sternberg/Thome
2. Möhrle & Co.
3. Eger/Arnold

## INFORMATIONEN !

### Mitgliederzugang.

Von Januar bis Oktober 1979 sind 100 Mitglieder unserem Verein beigetreten. Wir begrüßen diese Mitglieder in unseren Reihen und freuen uns über ihren Entschluß.

\*\*\*\*\*

### Zur Nachahmung empfohlen:

Angeregt durch die regelmäßige, vereinsinterne Übungsleiterfortbildung haben sich nun mehrere Vereinsmitglieder für eine zusätzliche Übungs- bzw. Trainerausbildung gemeldet:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. Thomas Schuler      | Übungsleiter A und<br>Basketballtrainer C |
| 2. Almut Heinichen     | Freizeit-Übungsleiter<br>Basketball       |
| 3. Marlies Borcharding | Organisations-Übungs-<br>leiter           |
| 4. Patrizia Ohde       | Übungsleiter B (Koronar-<br>sport)        |
| 5. Rafael Rodriguez    | Übungsleiter A und<br>Basketballtrainer C |

Informationen zur Übungsleiterausbildung gibt die Geschäftsstelle.

\*\*\*\*\*

Holger Cartus (2,01 m) wurde in den D-Kader für 13 - 14 Jährige berufen. Er ist nun der 6. Basketballspieler unserer erfolgreichen Jugendarbeit, der eine Berufung in die Landesauswahl Baden-Württemberg erhielt.

\*\*\*\*\*

## INFORMATIONEN !

### Beiträge

Aus Gründen der Abrechnung müssen 2 Beitragskonten geführt werden. Wir bitten daher um Überweisung der Beiträge durch die Mitglieder der

Koronar-Gruppen auf das Konto Nr. 4340  
bei der Volksbank Karlsruhe  
(Bankleitzahl: 661 900 00)

Übrigen Abteilungen auf das Konto Nr. 31331  
bei der Volksbank Karlsruhe  
(Bankleitzahl: 661 900 00)

oder für alle (Koronar- und übrige Mitglieder)  
auf das Postscheckkonto  
Nr. 89849-755 beim Postscheck-  
amt Karlsruhe.

.....

### Ski-Hochtouren

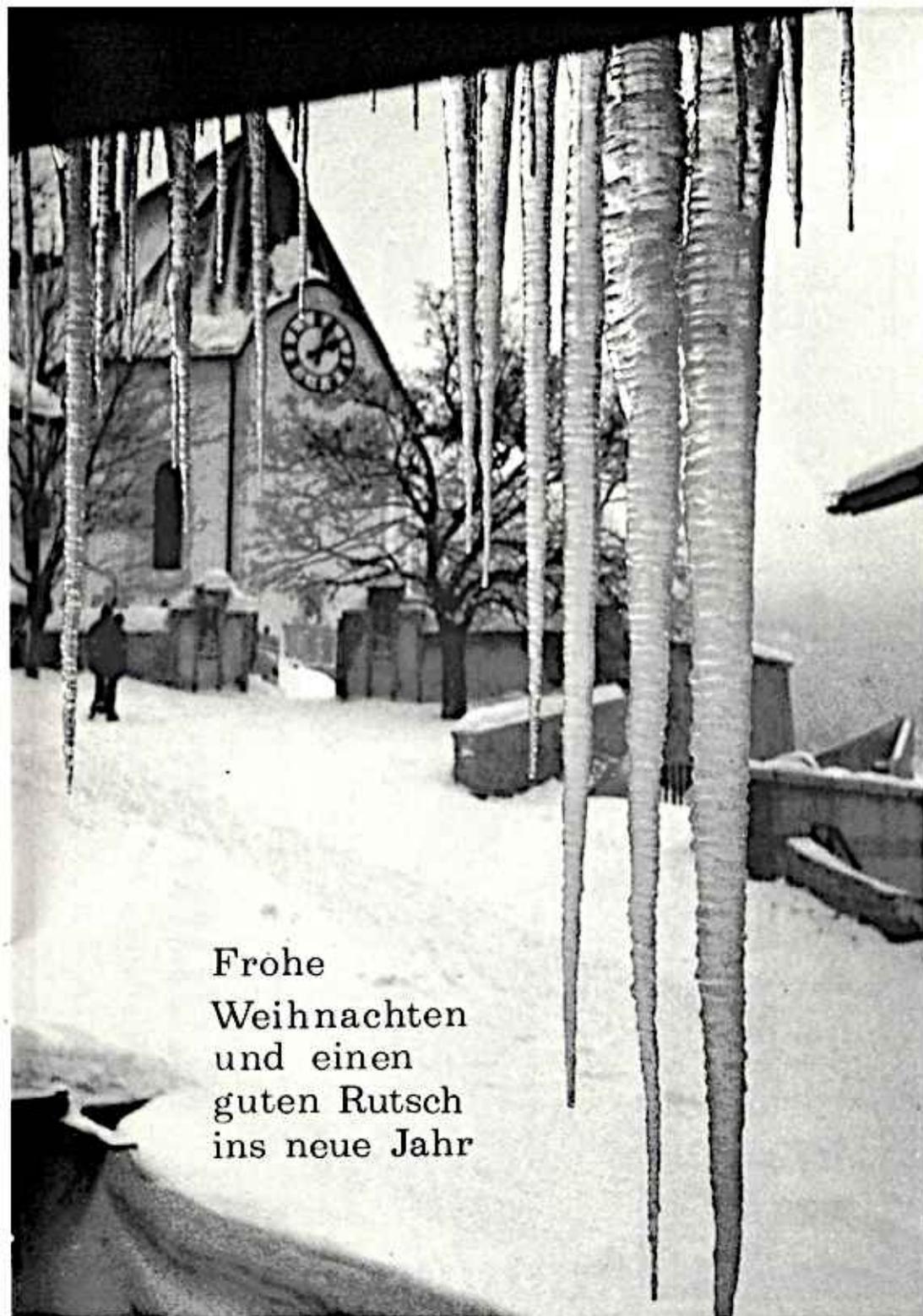
Wer ist interessiert? Tel.: 49 11 30

.....

### Anschriften-/Namensänderungen

Immer wieder muß die Erfahrung gemacht werden, daß bei Umzügen/Verheiratung vergessen wird, unseren Verein von diesen Änderungen zu unterrichten. Seid so nett und ruft an oder schreibt eine Postkarte, wenn es bei euch einmal soweit ist.

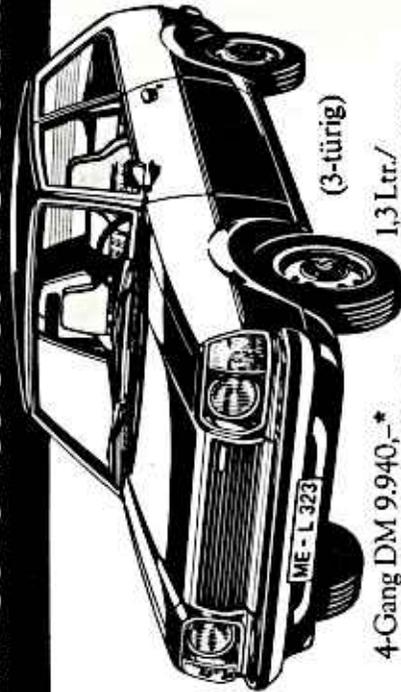
.....



Frohe  
Weihnachten  
und einen  
guten Rutsch  
ins neue Jahr

# Mazda

## Mazda 323 Ein schönes Stück Fortschritt



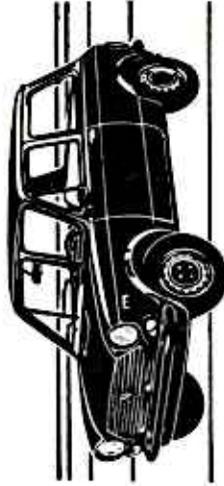
4-Gang DM 9.940,-\*  
Automatik DM 10.840,-\*

(3-türig)

1,3 Ltr./  
44 kW (60 PS)

\* unverbindliche Preisempfehlung ab Auslieferungslager des Importeurs

## Die drei Neuen von Autobianchi.



z. B. der A 112 Normal  
903 cm<sup>3</sup> · 31 kW (42 PS) · 135 km/h



### Der kleine Unterschied

## E. Jüttner Automobile

7500 Karlsruhe 41 Ottostraße 5 Telefon 0721 / 40 36 09

MAZDA + AUTOBIANCHI VERTRAGSHÄNDLER

### EK-Terminkalender 1980

- |           |   |
|-----------|---|
| Januar    | Flutlicht-Skilauf<br>(soweit und solange es die<br>Schneelage erlaubt)                          |
| 18.-20.1. | Ski-Wochenende Hochybrig  |
| 27. 1.    | Skiwanderung Südschwarzwald   |
| 31. 1.    | Jahreshauptversammlung  |
| 24. 2.    | Skiwanderung Nordschwarzwald  |
| Mai       | Trainingsbeginn auf dem<br>Sportplatz   |
| 1. 5.     | Offenes Paddeln   |
| 8.-11.5.  | Kitzsteinhorn - Sommer-Skilauf<br>(Anmeldung bis 31.1.1980 durch<br>Vorauszahlung von 50,-- DM) |
| 24.-30.5. | Kinder-/Jugend-Freizeit auf<br>der Krottensteinhütte  |
| 24.-26.5. | Pfingst-Paddeln   |
| 21./22.6. | Basketball-Turnier/-Fest  |
| 21. 9.    | Sportfest / Kinderfest  |
| 18.10.    | Herbstfest  |
| 1.11.     | Auto-Rallye   |

Es besteht die Möglichkeit, daß der eine  
oder andere Termin verschoben werden muß;  
für diesen Fall bitten wir um Verständnis.

Fußwanderungen werden gesondert bekanntge-  
geben.