

EK-Termine 2. Halbjahr '81

- 28. 6. Radtour unter dem Motto
"Sommerfest - 30 JAHRE FEST IM
SATTEL"
- 6. 9. Wanderung
- 13. 9. Sportfest mit Vereinsfest/Be-
wirtung in der Emil-Arheit-Halle
in Grötzingen
- 4.10. Wanderung
- 18.10. Volleyball-Turnier
in der Emil-Arheit-Halle in
Grötzingen
- 25.10. Wanderung
- 15.11. Wanderung

Für die Wanderungen wurden in den Übungs-
abenden bereits ausführliche Handzettel aus-
gegeben.

Vorankündigung:
22.-24.1.82 Skifreizeit Hoch-Ybrig

SPORTGEMEINSCHAFT EICHENKREUZ KARLSRUHE E.V.

RUNDBLICK



Juli 81

Mazda. Perfektion im Detail: Jetzt auch verstellbare Lenksäule und Fünfgang-Getriebe im Mazda 626.



Die hier abgebildeten Felgen sind als Zubehör gegen Aufpreis erhältlich.

Kommen Sie doch zur Testfahrt vorbei.



egbert jüttner - automobile
ottostraße 5, tel. (07 21) 40 36 09
7500 karlsruhe 41 (durlach)

Über 850 Mazda-Partner in Deutschland.

mazda
Die Perfekten aus Japan

Inhalt

	Seite
VIP	2 - 3
Jahreshauptversammlung	4
Basketballabteilung umstrukturiert	6
Volleyballturnier am 14.3.81 in Offenburg	7
Übungsleiterfortbildung	8
Bichler-Treffen unter der Eiger Nordwand	9
Hoch-Ybrig - aus meiner Sicht	11
Radtour - 30 Jahre EK	15
Faschingsball 1981 - Narredei im Verei'?	19
Erinnerungen an Osterpaddeln 81	23

Redaktion: Geschäftsstelle
SG EK Karlsruhe e.V.
Druck: Jürgen Möhrle
Auflage: 500

vereins - information - personell



HERBERT SCHUH

33 jahre
vermessungsingenieur
städt. vermessungs- und liegen-
schaftsamt karlsruhe

sportfunktionen:

2. vorstand der sportgemein-
schaft eichenkreuz karlsruhe e.v.
seit 1979
übungsleiter freizeitvolley-
ball

sportlaufbahn:

kinderturnen K T V 1955
leichtathletik K T V 1959
skigymnastik sportgemeinschaft
ek karlsruhe 1968
freizeit - volleyballgruppe 1972

hobbies:

kakteen
hobbygärtner

vereins - information - personell



HARTMUT SCHIEK

" Travolta "
19 jahre
schüler
(otto-hahn-gymnasium)
grösse: 184cm - gewicht: 77kg

sportfunktionen:

jugendwart basketball
trainerlizenz C
übungsleiter basketball

sportlaufbahn:

kinderturnen, seit dem 4. lebens-
jahr bei der sportgemeinschaft
eichenkreuz karlsruhe
1972 -basketball - mini
1972-1979 - jugendspieler
ab 1977 - stammspieler 1.mannschaf
jugend - BW - auswahlspieler

hobbies:

basketball
volleyball
leidenschaftlicher allwetter-
radfahrer
heimwerker (vergeblich)

Heinz Dimter: Jahreshauptversammlung 1981

Wir waren - wie seit Jahren schon - sozusagen "unter uns". Bei einem Vergleich der Anwesenheitsliste mit früheren Jahren kann man nur zu dem Ergebnis kommen: Alles alte Bekannte! Liegt es an der Form der Einladung? Erfolgt sie zu früh? Der Vorstand wartet auf Anregungen; vielleicht gelingt es uns, das nächste Mal mehr Mitglieder zum Erscheinen zu bewegen - oder sollte vielleicht eine Beitragserhöhung in der Tagesordnung erscheinen?

Wie dem auch sei, unser 1. Vorsitzender Willi Dauth - nunmehr 30 Jahre im Dienste des Sports und als "Erster" in unserem Verein, die Dankesworte von Karlheinz Pflaum hallten noch lange im Saal - konnte 36 Mitglieder (gegen 22 Uhr erschien noch ein Nachzügler) begrüßen.

Unser Verein konnte die günstige Entwicklung des Vorjahres hinsichtlich der neuen Mitglieder nicht fortführen. 1980 wurden lediglich 17 neue Mitglieder gemeldet. Wir konnten 587 Mitglieder (338 männliche und 249 weibliche) dem Badischen Sportbund melden.

Die vorgesehenen Punkte der Tagesordnung konnten zügig abgehandelt werden, da die ausführlichen Erläuterungen von Willi Dauth durch einen Projektor noch untermauert und dadurch für jeden noch transparenter gemacht wurden.

Der Kassenbericht schloß mit Einnahmen von 65.218,18 DM, denen entsprechende Ausgaben und Rückstellungen gegenüberstanden. Dem Vorstand konnte ruhigen Gewissens Entlastung erteilt werden.

Auch nach den durchgeführten Neuwahlen kann man sagen: Alles beim alten. Der alte und der neue Vorstand sind identisch. Es wurden einstimmig - ohne Gegenstimme und Enthaltung - gewählt:

1. Vorsitzender:	Willi Dauth
2. Vorsitzender:	Herbert Schuh
Geschäftsführer/Kassenwart:	Marlies Borcharding
Schriftführer:	Heinz Dimter
Beisitzer:	Peter Reuß, Gerhard Stuber
Jugendwart:	Martin Herbert

Lediglich bei den Kassenprüfern erfolgte ein turnusmäßiger Austausch. Die nächste Prüfung erfolgt durch Erika Holzer und Fritz Löwenberger. Alle Gewählten nahmen ihre Ämter an.

Der neue Vorstand stellte den Haushaltsplan 1981 vor. Vorweg das Wichtigste: Wir kommen ohne Beitragserhöhung über die Runden. Unsere Vorschau 1981 sieht Ein- und Ausgaben von 88.732,-- DM vor. Wir hoffen, auch 1981 uns in dem gesteckten Rahmen zu bewegen.

Wortmeldungen lagen keine vor, und so konnte die Versammlung (für alle, die im kommenden Jahr erscheinen wollen, zur Kenntnis) gegen 22.15 Uhr beendet werden.

Allgemeiner Übungsabend im Freien

Ab sofort kann wieder jedermann auf der Sportplatzanlage des VfB Grötzingen

donnerstags ab 18.00 Uhr

joggen, springen, stoßen, werfen und ballspielen. Die erforderlichen Leichtathletikgeräte werden gestellt; erstmals werden auch Basketballständer im Freien zum üben angeboten.

Gedacht ist an ein freies Üben, z. B. als Sportabzeichenvorbereitung oder für das Vereinsfest. Bei Bedarf steht wieder ein Übungsleiter mit Rat und Tat gern zur Verfügung

Hartmut Schiek:

Basketballabteilung
umstrukturiert

Nach dem Rücktritt unseres Abteilungsleiters Rudi Thome - für seine Arbeit nochmals herzlichen Dank - war eine Neugestaltung der Basketballabteilung nötig geworden. Wie sich in der letzten Saison deutlich gezeigt hatte, ist eine nebenberufliche Abteilungsleitung einem einzigen Mann nicht mehr zuzumuten. Die Schwierigkeit war nun, alle Aufgaben des Abteilungsleiters auf mehrere Ämter möglichst sinnvoll zu verteilen.

In Zusammenarbeit mit Dieter Borchherding wurde bei einem Glas Wein das Konzept der Abteilung ausgearbeitet, das wie folgt aussieht:

- Senioren- und Jugendbereich wurden vollständig getrennt
- die Kasse wird getrennt verwaltet
- Posten für den Schiedsrichterbereich, Presse und Spielorganisation wurden geschaffen.

Um das Konzept in die Praxis umzusetzen, mußten zuerst einigen Aktiven die eigenen Fähigkeiten verdeutlicht werden, damit ihnen klar war, daß sie für diesen Posten "wie geschaffen" waren.

Diese Selbsterkenntnis erlangten:

Dieter Decker	Hans-Peter Kloske
Hilmar Locher	Oliver Maier
Klaus Oberacker	Johannes Ohanian
Michael Petermann	Torsten Sternberg
Tilo Wachter	

und Dieter Borchherding, der kommissarisch die Abteilungsleitung übernahm und somit ein wichtiges Bindeglied zwischen Geschäftsstelle und Abteilung darstellt. Außer diesem "Organisations-

ausschuß Management und Spielbetrieb", der sich monatlich zu einer Lagebesprechung trifft, sind noch einige bereit, als Betreuer einer Jugendmannschaft zu fungieren. Es wäre schön, wenn hier noch mehr Personen aktiv würden, da wir nur über eine gute Jugendarbeit den Platz unter den ersten 4 Vereinen in Karlsruhe halten können.

'Es gibt noch viel zu tun.
Packen wir's an!'

BNN vom 5.4.1981

Karlsruhe-Berghausen knapp abgestiegen

Nach der 75:109-(38:41)-Heimniederlage gegen VfL Waiblingen ist die SG EK Karlsruhe-Berghausen aus der Basketball-Regionalliga abgestiegen. Waiblingen seinerseits wurde durch den Sieg Meister und steigt in die zweite Bundesliga auf. Lange Zeit gestaltete EK die Begegnung ausgeglichen, mußte jedoch in den letzten drei Minuten die Segel streichen, da mehrere Leistungsträger mit fünf Fouls ausgeschieden waren. In der Endtabelle schneidet die SG im direkten Vergleich gegen den USC Freiburg um zwei Punkte in der Korbdiffferenz schlechter ab und muß deshalb die nächste Saison in der Oberliga spielen. Die besten Werfer gegen Waiblingen waren Sauer mit 21 Punkten und Ullrich mit 27.

Klaus Krebs:

Volleyballturnier am
14.3.81 in Offenburg.

Im frühen Morgenrauen des 14. März reisten 18 Volleyballteams nach Offenburg, um bei teilweise herrlichem Frühlingswetter in der Sporthalle des Okengymnasiums einen Tag Volleyball zu erleben.

Das Turnier war von der erfahrenen Turnierleitung des TV Offenburg wieder einmal hervorragend nach der Methode 'Volleyball mit Eintopf- und Würstchenessen' organisiert. Auch die 2 in

jüngster Zeit besonders in letzterem so erfolgreichen Mannschaften der Volleyballgruppe des EK waren dabei, um die Farben von Eichenkreuz erstrahlen zu lassen wie die weißen Trikots, die ein unbekannter Sponsor gestiftet hatte.

"Grün ist die Hoffnung" dachten die Spieler der 1. Mannschaft angesichts der Spielstärke ihrer Gegner in der Vorrunde, IBM Mainz und Burda Offenburg. Aber dann zeigte sie, daß man in Karlsruhe besser gefrühstückt hatte als in Mainz und Offenburg und schickte beide Teams geschlagen zum mittäglichen Würstchenessen. Auch das Nachwuchsteam EK II mit Spielertrainer Schuh überstand die Vorrunde als Gruppen erster.

Aufgrund der Spielergebnisse in der Zwischenrunde stieß unsere Spitzenmannschaft EK I in die Endrunde mit Spielen um Platz 1 - 3 vor, während EK II um die Plätze 7 - 9 kämpfte. Als stolzes Endergebnis konnte ein 3. Platz von EK I und ein 8. Platz von EK II bei 18 teilnehmenden Mannschaften erreicht werden, die von dem Ausrichter TV Offenburg mit entsprechenden Trophäen belohnt wurden, die wie alle Nachwirkungen den Teilnehmern des Turniers erhalten und in Erinnerung bleiben werden.

Peter Reuß:

Übungsleiterfortbildung

Es dürfte den meisten Vereinsmitgliedern nicht bekannt sein, daß unser Verein seit 1978 regelmäßig eine eigene Übungsleiterfortbildung durchführt. Aus diesem Grunde soll an dieser Stelle kurz über die letzte Veranstaltung, die den Rahmen der üblichen Fortbildung weit übertraf, berichtet werden.

Am Beispiel einer 2 ½-tägigen Skifreizeit wollte ich den Übungsleitern zeigen, wie Planung realisiert, Probleme gelöst werden können, und ein solches Unternehmen zu einem Erfolg geführt

wird. Daß das Vorhaben nur dann zu verwirklichen war, wenn alle Teilnehmer zur Mitarbeit und Mitgestaltung bereit waren, dürfte wohl verständlich sein. So gelang es uns, innerhalb der kurzen Zeit aus 44 Beteiligten (Übungsleiter aus allen Abteilungen waren vertreten!, Senioren -50 J.- und Minis -4 J.- sowie einige Gäste) ein nachhaltiges Gruppenbewußtsein (Gamsbichler) zu entwickeln. Neben den Teilnehmern selbst trugen unsere hervorragenden Skilehrer Brita Schulze, Bernd Siegel und Stefan Reuß zum erlebnisreichen Skilauf wesentlich bei. Die Organisation wurde - wie schon so oft - unauffällig aber solide von Marlies Borchering bewältigt.

Bleibt nur zu hoffen, daß neben unserer Skiabteilung und Kanuabteilung, die schon seit Jahren Sportfreizeiten durchführen, auch andere Abteilungen ähnliche Fahrten organisieren und dazu alle Vereinsmitglieder einladen.

Thomas Schuler:

Bichler-Treffen unter der Eiger Nordwand

Am 27.3.81, 18.00 Uhr trafen sich am Karlsruher Bahnhof ein Bus voller Übungsleiter mit Familienangehörigen und Bekannten. Nach zügiger Fahrt erreichten wir bald die Schweizer Grenze, wo ein äußerst aufmerksamer Grenzbeamter feststellte, daß mein Paß abgelaufen war. Während ich mir einen Ersatzausweis ausstellen ließ, wählten die im Bus gebliebenen einen Berichtschreiber. Wie ihr seht, konnte ich trotz Abwesenheit alle Stimmen auf mich vereinigen. Ca. 2 Stunden später konnte ich folgende Stichworte notieren:

Ankunft am Zielort - Massenunterkunft, nach Geschlechtern getrennt - kurzer Schlaftrunk im "Hirschen" - Abmarsch in die Betten. Kurz vor dem Einschlafen schreckte uns das Gutenachtlied eines heiseren Uhu's auf, was sich nach genauer Erforschung als schleifender Lüftungsventilator des WC- und Duschraums herausstellte.

Nach trotzdem guter Nachtruhe und einstündiger Anfahrt stürzten sich die Gamsbichler (Trick-skifahrer) und Normal-Skifahrer zum intensiven Skikurs auf die Pisten. Krönender Abschluß des Tages war die rasante Abfahrt ins Tal, die nur von einigen Grünstellen gebremst wurde. Auf der Rückfahrt wurden die Gamsbichler wegen starker Rötung der Gesichter in Krebsbichler umgetauft, womit genügend über die Qualität des Wetters berichtet sei.

Nach dem Abendessen gab es noch einmal Skifahren, allerdings von Skilehrern im Film perfekt vorgeführt. Als unser 2. Vorsitzender Herbert Schuh bereits im Bett lag, wurde er von seinen Dienern mit Wein versorgt, während Bernd ein Schlaflied mit Gitarrenbegleitung darbot.

Den nächsten Tag verbrachte unsere Gruppe durch Übersehen eines Hinweisschildes mit der Umrundung des Skigebiets, da niemand auf die Einwände von Günter hörte, worüber dieser natürlich etwas verärgert war. Mit großem Einsatz gelangte unser Team über ausgepöbelte Hänge ins Tal. Hierfür erhielt Günter den Titel eines Ski-Cross-Bichlers (und eine Tafel Schokolade auf der Heimfahrt). Auch Doris und Hubba, die als Krücken-Bichler (verletzt) zurückkamen, wurden mit Schokolade aufgemuntert.

Nur durch einen Spurt erreichten Patrizia, Silke, Bernd und Volker nach einer Pause gerade noch den anfahrenden Bus, und wenig später machte Almut die Erfahrung, daß man während des Schaltvorgangs keine Milch trinken darf.

Es kamen also alle wieder zuhause an und jeder wünschte sich, daß man ähnliches einmal wiederholen kann.

Gerhard Stuber: Hoch-Ybrig - aus meiner Sicht

Am Freitag, 23.1.1981, 16.00 Uhr ist's mal wieder soweit: Berge von Taschen, Rucksäcken, Koffern, Skischuhen, Stöcken, Skiern; erstaunlich, was so ein Tross von 44 Leuten für ein Skiwochenende alles benötigt. Pünktlich (dieses Mal!) ist tatsächlich alles im Bus verstaut, und wir sind wieder mal unterwegs nach Hoch-Ybrig. Die doch recht lange Busfahrt wird auf der Autobahn durch eine improvisierte Weinprobe verkürzt und schon um 21 Uhr sind wir in Weglosen, der Talstation der Großkabinenbahn.

Wir sind da, die Gondel ist da, nur das Bedienungspersonel (auf 22 Uhr bestellt) ist noch nicht da. So stehen wir einweilen herum und stellen Vermutungen über das Abendessen an, mit dem man uns 1.000 m höher empfangen würde. Endlich hat unser ausgesandter Kundschafter das Liftpersonal in einem nahen Lokal aufgestöbert, und wir schweben unserem Quartier entgegen. Oben die übliche Routine: Ski in den Abstellraum, Lager belegen (Schnarcher zusammen!) und schon sitzen wir im Großrestaurant, das uns abends immer ganz alleine gehört, beim Abendessen. Natürlich nicht trocken, etliche Döles und Veltliner verleihen uns die nötige Bett schwere.

Dann heißt es, die erste Nacht im doppelstöckigen Quartier zu bestehen (12 Lager je Zimmer). Auch hier das Übliche: Umziehen in drangvoller Enge, der Letzte löscht das Licht, und ein gewaltiges Nesten beginnt. Decken werden ausgeschüttelt und über den Kopf gezogen (der Nebemann schimpft, weil ich in der Dunkelheit seine erwische), es wird gehustet, geräuspert, geschnupft. In der Ecke wird wie immer erbittert über die Frage diskutiert, ob das Fenster offen oder geschlossen sein solle.

Dann wird es ruhiger, Schneuzen, Grunzen, Stöhnen; an der Tür beginnt tatsächlich schon einer zu schnarchen. Ich richte mich auf eine schlaflose Nacht ein - und wache plötzlich auf. Blick auf die Uhr: 6 Uhr früh, leichte Dämmerung vor dem Fenster. Also habe ich doch geschlafen. Leise stehe ich auf und gehe in den Waschraum; zu dieser Zeit gehört er noch mir ganz allein. Rasieren, Zähneputzen, unter die Dusche - und schon füllt sich der Waschraum.

Inzwischen hat das große Wecken begonnen; ich ziehe mich an, bringe mein Lager in Ordnung und schleiche mich zum Frühstück. Dieses - wie immer gut und reichhaltig - gibt die richtige Grundlage für den bevorstehenden Tag. Draußen ist nun die Sonne hervorgekommen, die Kabinenbahn gefördert die ersten Skiläufer vom Tal zu uns herauf; nichts hält uns jetzt mehr im Haus. Dieter hat inzwischen die Liftkarten besorgt, um 9 Uhr hängen wir in kleinen Gruppen am ersten Schlepplift.

Heute ist alles optimal: Schnee gut, blauer Himmel, die Berggipfel um uns herum haben schon Sonne. Nach einiger Zeit sind wir oben, Rundblick über die Hänge, Schnallen schließen, ab geht's in den ersten Hang. Die ersten Schwünge etwas vorsichtiger (nachts hat es gefroren), schon stellt sich die läuferische Routine ein, und wir lassen es laufen. Die Lifte und Bahnen sind noch erfreulich leer, wahrscheinlich ist unten im Tal Nebel, und niemand dort ahnt etwas von dem tiefblauen Himmel über uns,

Dieses Mal fahren wir mit dem Sessellift auf einen Gipfel, der schon Sonne hat. Oben lohnt es sich, vor der Abfahrt eine Weile in die Runde zu schauen. Wie erwartet, erstreckt sich unter uns ein gewaltiges Wolkenmeer, nur die Gipfel der Berge schauen heraus. Man möchte gar nicht weggehen hier oben; die Sonne wärmt uns den Rücken, Sonnencremes werden herausgesucht, die ersten Mützen weggepackt. Nun treffen auch Koffer und Hans-Jürgen ein; Koffer hat während der Auffahrt seine Stöcke in die Schlucht fallen lassen. So kommt er in den zweifelhaften Ge-

nuß einer stocklosen Abfahrt und muß sich später an der Station neue Stöcke kaufen.

Nun legen wir los: Abfahrt, Lift, wieder Abfahrt. Wir wechseln den Hang, und ehe wir's uns versehen, ist Mittag. Die Sonne hat inzwischen von allen Abfahrten Besitz ergriffen, und vor allen Hütten sitzt und liegt man schon und macht Mittag. Es gelingt uns, einen Tisch auf der Terrasse zu ergattern und nach einigem Anstehen auch eine Bratwurst und ein Bier.

Von unserem Platz aus hat man einen schönen Rundblick auf alle Hänge und Abfahrten dieses Skigebiets. Hoch-Ybrig besteht ja aus einem großen Bergkessel mit dem "Berghus" (unserem Quartier) als unterem Brennpunkt. Bis hierher fährt die Großkabinenbahn (1.300 Personen pro Stunde!) aus dem Tal. Hier beginnen 3 Schlepplifte und 2 Sessellifte in alle Richtungen des Kessels. Das Gebiet ist so weiträumig, daß sich unsere Gruppen meist nur an den Hütten oder gar nicht zu Gesicht bekommen. Ganz gleich, welche der Abfahrten man fährt, zum Chli Sternen, Hessibol oder Spirstock, alle führen sie wieder zurück auf den Sebbliboden. Wie wir später an der Übersichtstafel am Lift sehen, sollen es rd. 35 km präparierte Piste sein.

Inzwischen macht fast alles in der Sonne Mittagsrast, die Lifte und Abfahrten leeren sich merklich. Wir (Jürgen und ich als Mini-Gruppe) beschließen, das auszunutzen und die (schwarze) Abfahrt ins Tal zu machen. Zuerst müssen wir zum Sessellift abfahren, mit diesem wieder hinauf zum ChliSternen, dann stehen wir am Anfang der schwierigsten und mit über 4 km längsten Abfahrt dieses Skigebiets, der Trittli-Abfahrt. Kurze Verständigung - und ab geht's. Bei diesem herrlichen Schnee gelingt (fast) alles; wir schwingen in den ersten gut ausgebauten Steilabfahrten. Ich bin heute sehr mit mir zufrieden, Jürgen folgt mir wie ein Schatten. Nun wird es zusehends steiler und buckliger, die Abfahrt beginnt, Kondition zu kosten. Steilhang reiht sich an Steilhang, dann ein Ziehweg mit tiefen Wellen-

tälern, die Durchfahrt durch den Lawinentunnel, und schon sind wir an der Talstation der Kabinenbahn, die uns wieder nach oben nimmt. Wir machen die Abfahrt gleich noch einmal, dann zittern uns die Knie, und wir fahren oben gemächlicher weiter. Um 16.30 Uhr beginnen die ersten Lifte, ihren Betrieb einzustellen; wir fahren ins Quartier ab.

Ausruhen, Duschen (welche Wohltat!), Umziehen, der erste Veltliner rinnt nach diesem erfüllten Skitag durch unsere Kehlen. Nach und nach treffen auch die anderen alle ein. Um 19.00 Uhr sind wir vollzählig zum Abendessen versammelt. Anschließend ziehen wir uns ins gemütlichere Nebenstübchen zurück. Unter etlichen Rotsporn, Würfelpoker und heftigen Diskussionen vergeht der Abend im Nu. Günter und Trunki haben vom Skifahren noch nicht genug: Sie veranstalten ihre private Skigymnastik in Form eines Rock-and-Roll-Turniers.

In dieser Nacht geht es schon bedeutend ruhiger zu, die Helden sind müde geworden, der Rotsporn drückt etlichen die Augen zu.

Am Sonntagmorgen wie gehabt: Frühstück, Liftkartenausgabe, Anschlallen, und schon stehen wir wieder in der Liftspur. Das Wetter hält auch diesen Tag noch mit; wir können nochmals Abfahrt um Abfahrt machen. Irgendwie ist dann plötzlich um die Mittagszeit der Schwung raus, der gestrige intensive Skitag beginnt sich bemerkbar zu machen.

Gegen 15 Uhr treffen wir uns im Quartier zum Packen, Duschen und Umziehen; dann fahren wir mit der Kabinenbahn zu Tal. Pünktlich um 16 Uhr sind wir mit dem Bus auf der Heimfahrt. Unterwegs endloser Stau vor der Autobahn, Abendessen im "Mövenpick" bei Zürich; gegen 22 Uhr läuft unser Bus in Karlsruhe ein.

Ein schönes Skiwochenende ist zu Ende, dank der guten und bewährten Vorbereitung von Dieter Haag hatte auch dieses Mal alles vorzüglich geklappt. Hoch-Ybrig 1982: Wir kommen wieder.

Sonntag 28. 6. 1981

Start: 10 Uhr

JUNI

28

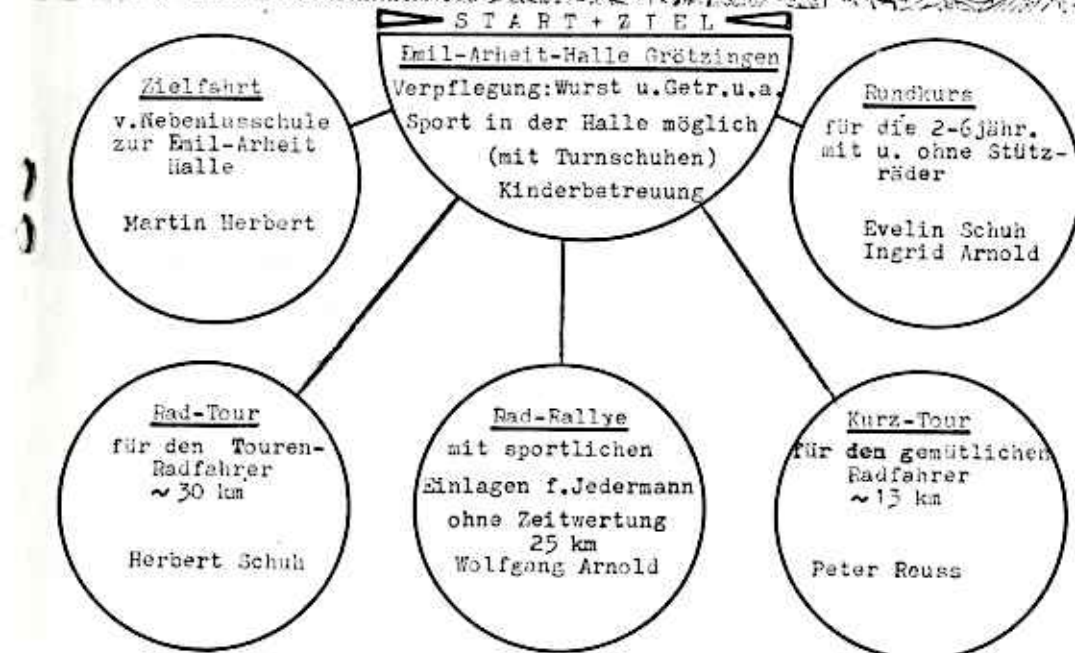
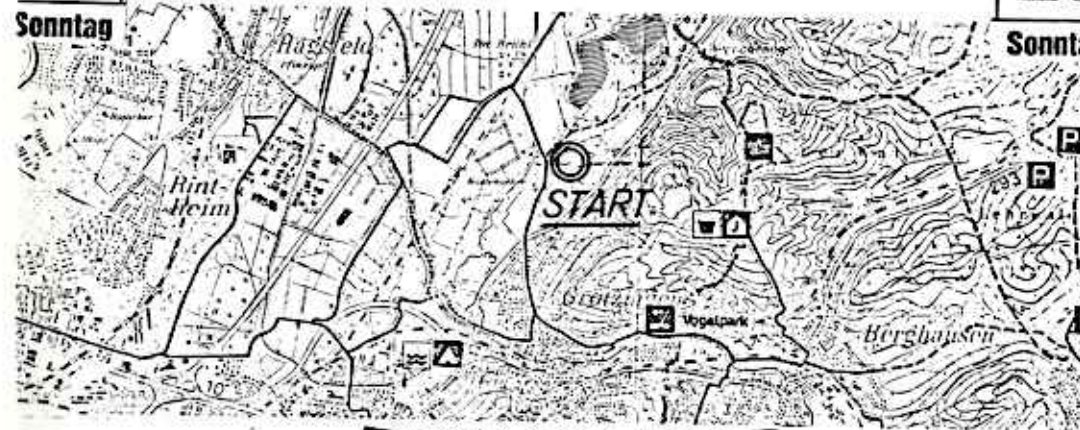
Sonntag

SOMMER - FAHRRAD - FEST 81

JUNI

28

Sonntag



Tips, Information,
Rückfragen :

Wolfgang Arnold Tel. 0721 / 691961
Herbert Schuh Tel. 07247 / 7417
Martin Herbert Tel. 0721 / 883131

Für die meisten ungefährlich

Wann ist beim Ausdauersport Vorsicht geboten?

Der Hinweis auf mögliche körperliche Schädigung wird immer wieder als Argument gegen das Trimm-Traben vorgebracht. Dazu ist festzustellen: Der reine Ausdauersport, der im submaximalen Bereich betrieben wird und nicht zur Erschöpfung führt, hat weder Schädigungen des Herz-Kreislaufsystems noch des Bewegungsapparates zur Folge, sondern beeinflusst beides günstig.

Es gibt allerdings eine Reihe von angeborenen und erworbenen Gesundheitsstörungen, die ein sportliches Training verbieten. Hierzu gehören alle Herzfehler, die mit einer vermehrten Belastung des Herzens bereits in Ruhe einhergehen und die eine ausreichende Sauerstoffsättigung des Blutes verhindern. Für den Blutfluß nicht relevante Herzfehler sowie durch Operation behobene Klappenstörungen lassen jedoch einen Ausdauersport zu, sofern er nicht an die Grenzen der körperlichen Leistung geht. Auch der gut eingestellte Bluthochdruck stellt keine Kontraindikation dar; wenn unter Belastungsbedingungen jedoch überhöhte Blutdruckwerte auftreten, darf nicht trainiert werden. Bei den meisten Stoffwechselerkrankungen sind der Sport und die Bewegung Therapie.

Die Sicherheit, beim Sport und Training keine organische Überlastung hervorzurufen, wächst, wenn der behandelnde Arzt sich selbst einen Eindruck von den Vorgängen des Organismus in der Anpassung an die körperliche Belastung gemacht hat, indem er ein Belastungs-EKG auf dem Fahrradergometer durchgeführt hat. Nun kann nicht jeder, der sich sportlich betätigen will, einer gründlichen Untersuchung unterzogen werden. Für die Notwendigkeit einer Untersuchung können folgende Richtlinien gelten:

Wer unter 40 Jahre ist und beim Sport keinerlei Beschwerden hat, braucht keine Eingangsuntersuchung, kann jede Sportart betreiben und sich bis zur subjektiven Toleranzgrenze belasten, sollte allerdings mit leichten Übungen beginnen und langsam steigern.

Wer über 40 Jahre ist und beim Sport beschwerdefrei, sollte sicherheitshalber eine orientierende Untersuchung durchführen lassen. Er kann sich belasten bis zur subjektiven Toleranzgrenze, sollte jedoch keine Kraftübungen mit hoher Muskelanspannung und kein Intervalltraining betreiben und zu Beginn des Trainings sehr vorsichtig steigern.

Wer beim Sport Beschwerden hat, egal wie alt er ist, sollte auf jeden Fall einer Eingangsuntersuchung unterzogen werden und darf auf keinen Fall isometrische Kraftübungen oder intervallartige Belastungen durchführen; das Training muß in diesem Falle ärztlich überwacht werden.

Das Mindestprogramm einer Sporttauglichkeitsuntersuchung besteht in Erhebung der

Krankheitsgeschichte, vor allem aller Risikofaktoren und Risiko-Vorerkrankungen, einer Erhebung des körperlichen Befundes, orientierende Laborwerte und Ruhe-EKG; beim älteren Menschen möglichst Belastungs-EKG auf dem Fahrradergometer. Hierbei auftretende Befunde müssen durch Spezialuntersuchungen weitergehend abgeklärt werden.

Vorübergehende Unterbrechung des Trainings muß dann verlangt werden, wenn fieberhafte Erkrankungen auftreten, sowie Kreislaufstörungen beim Sport oder auch in Ruhe. Auch die banale Erkältung sollte zur Trainingsunterbrechung führen, in der Rekonvaleszenzphase nach fieberhaften Erkrankungen darf solange nicht trainiert werden, wie das Fieber angehalten hat. Der Trainingsaufbau im Anschluß an eine Krankheit muß entsprechend langsam vor sich gehen. Die Gefahr von Überforderung ist dann besonders groß, da der Betreffende seine Leistungsfähigkeit regelmäßig überschätzt und sich an der Leistungsfähigkeit mißt, die er vor der Erkrankung gehabt hat. Gleiches gilt auch für verletzungsbedingte Pausen, wobei man hier zunächst mit entsprechenden Hilfsmitteln wie Bandagen oder Verbänden trainieren muß.

Verletzungen beim Langlauftraining sind außerordentlich selten, am häufigsten sind über-tretene Sprunggelenke auf unebenem Boden, wenn die Aufmerksamkeit und die Kraft etwas nachgelassen hat; ansonsten kann es bei kalter Muskulatur zu Zerrungen kommen. Hierbei sollte die Regel beachtet werden, daß frische Verletzungen immer gekühlt und geschont werden. Massage, überwärmende Salben und sonstige Maßnahmen sind erst dann angebracht, wenn die Schwellung und der Bluterguß abgeklungen sind. Dann allerdings können sie zur Förderung der letzten Abheilungsphase eingesetzt werden.

Bei Überlastungen kommt es bei Läufern gelegentlich zu Reizerscheinungen der Sehnen-gleitlager, der Sehnenansätze, vor allem im Achillessehnenbereich und der Knochenhaut, vor allem an der Schienbeinvorderkante. In diesem Falle sind vorübergehende Pausen notwendig, in denen lediglich Lockerungsübungen und Dehnungsübungen durchgeführt werden, kein Lauftraining. Vorbeugend wirkt vor allem ein gutes Schuhwerk, das A und O des Lauftrainings

überhaupt. Ratsam erscheint es, mindestens zwei Paar Laufschuhe einzusetzen, eines mit weichen Sohlen und hohen Absätzen, wenn auf Asphalt gelaufen wird und die Achillessehne entlastet werden soll, ein zweites, etwas härteres Paar mit flachen Absätzen, damit auch Achillessehne und Fußmuskeln von Zeit zu Zeit belastet und trainiert werden.

Dr. Michael Weiß

Zusätzliche Informationen zu speziellen Fragen erteilen gern: Dr. Katz, Dr. v. Frankenberg, G. Diefenbacher, P. Reuß.

Für die eingegangenen Spenden möchten wir uns hiermit recht herzlich bedanken.

***Vereins-Sweatshirt (rot)

sind noch in begrenzter Zahl in den Größen 4, 5, 6, 7 bei der Geschäftsstelle erhältlich; sie sind aus Baumwolle, innen angeraut. Preis: 38,--.

Beiträge 1981

Falls Sie der Geschäftsstelle eine Einzugsermächtigung erteilt haben, beachten Sie bitte, daß der Mitgliedsbeitrag für 1981 in diesen Tagen eingezogen wird/wurde.

Mitglieder, die sich nachträglich zum Einzug des Beitrags mittels Lastschrift entschließen, wenden sich bitte an die Geschäftsstelle.

Alle Mitglieder, die eine Beitragsrechnung erhalten/haben, werden gebeten, ihren Beitrag möglichst schnell zu überweisen. Zur Information nachstehend nochmals unsere derzeitigen Beitragsätze:

Kinder/Jugendliche	40,-- DM/Jahr
Erwachsene ab 18 J.	65,-- DM/Jahr
Familienbeitrag	100,-- DM/Jahr
Mitglieder passiv	15,-- DM/Jahr

! Abschließend eine Bitte: Anschriftenänderungen !
 . bitte auch der EK-Geschäftsstelle mitteilen! .

DURCH LAUFEN ZUR FITNESS

Wolfgang Nusche:

Faschingsball 1981 -
Narredei im Verei'?

Der Freizeitsportgruppe ER + SIE Skigymnastik fiel für die Kampagne 1981 die Ausgestaltung des Faschingsballes zu. Nach einer anfänglichen Zurückhaltung entwickelten sich in der doch recht knappen Vorbereitungszeit beachtliche Aktivitäten.

Jeden Montagabend wurde nach der Skigymnastik heiß diskutiert. Die Meinungen prallten aufeinander, die Stimmung wechselte vom Hoch- zum Tiefpunkt und manchmal wurde sogar über der Diskussion das Bier oder der Wein vergessen. Viele Ideen mußten verarbeitet werden. 2 Übungsabende fielen den Trainingsstunden des Männerballetts zum Opfer. Unsere Brita hatte die unermüdliche Choreographin, Fr. Gerlinde Draksler, zum Einstudieren des Hula-Tanzes gewonnen, die hinter verschlossenen Türen den Männern Grazie und Anmut beibrachte.



So nahte das Fest, die Einladungen waren gedruckt und verteilt, die Akteure der Skiabteilung hatten nur noch ein Thema, der "Faschingsball".

Am 14.2. war es soweit. Jürgen Fischer hatte sich auf einen großen Ansturm eingerichtet. Die Kasse klingelte jedoch nur selten, der Run blieb aus. Dank der Stimmungskapelle "Los Branos" war die Enttäuschung über das geringe Echo bei den Mitgliedern der SG EK schnell überwunden. Trotzdem wäre für die Ausrichter des nächsten Faschingsfestes eine regere Teilnahme, insbesondere der Vereinsjugend, erfreulich.



Die Stimmung schlug, nicht zuletzt wegen der einfallsreichen und originellen Kostüme, hohe Wogen. Die Tänzer kamen ebenfalls an diesem Abend voll auf ihre Kosten. Was üblicherweise im Gedränge der meist zu kleinen Tanzflächen untergeht, konnte - bei manchem seit der Tanzstunde das erste Mal wieder - erprobt und aus-

gebaut werden. Die Tanzrunden wurden von einigen Darbietungen der Skiabteilung unterbrochen. Wozu Faschingsprofis sich monatelang vorbereiten müssen, das schaffte Herbert Schuh in wenigen Minuten. In humorvoller Versform schilderte er das Faschingstreiben.



Auszug aus den Versen:

Helau, ihr Narre, do im Saal,
 seid mir begrüßt viel tausendmol.
 Ich hoff, des sin net alle heit,
 trotzdem wünsch ich euch arg viel Freud.

Bei Musik, Danz und Dollerei,
 ich weiß, do seid ihr glei debei.
 Drum werft euch ran an all die Puppe,
 ab morgte gibts wieder d'selbe Suppe -
 des sagt euch der so oft verdammte
 2. Eichekreiz-Vereins-Beamte.

Jetzt müßt ihr mich noch mol ertrage,
 ich hab eich schnell noch was zu sage:
 Den Chor am Afang fand ich doll.
 Ich frog euch deshalb hoffnungsvoll,
 ob des net doch noch oimol ginge,
 mir lasse den grad widder singe.



Wollt ihr den Chor glei hörn do drobbe,
 dann müßt ihr jetzt ganz kräftig kloppe.

Dem Montagsport sei hier erklärt,
 ihr habt uns alle heut bekehrt.
 Was ihr gezeigt, ich sage: Spitze!
 Doch singt uns nochmol trotz de Hitze
 des Lied vom Eichekreiz, des doller,
 weil mir des alle höre wolle.



Es war trotz des schwachen Besuchs ein gelungenes Fest, und selbst die Polizeikontrolle am Parkplatz machte der guten Stimmung kein jähes Ende.

Jürgen Schott: Erinnerungen an Osterpaddeln 1981

Kennen Sie Hohenstadt an der Pegnitz, am Fuße der Fränkischen Alb? eine reizvolle Gegend, die die Kanuten des EK veranlaßte, dort an Ostern mit 2 Gastkanuten ihre Zelte aufzuschlagen. Leicht verwunschen, wie die Gegend nun einmal ist, findet man die Wegweiser zum Zeltplatz dann, wenn man den Weg dorthin bereits gefunden hat. Dort angekommen, wurden die erste von uns mit der ironischen Bemerkung begrüßt: In dieser Gegend kann man sehr schöne Wande-



rungen unternehmen. Man wollte wohl nicht glauben, daß vernünftige Menschen bei einer solchen Kälte (durchschnittliche Tagestemperatur zwischen 0 - 5 °C, des nächtens bis -8 °C) freiwillig im Wasser planschen.

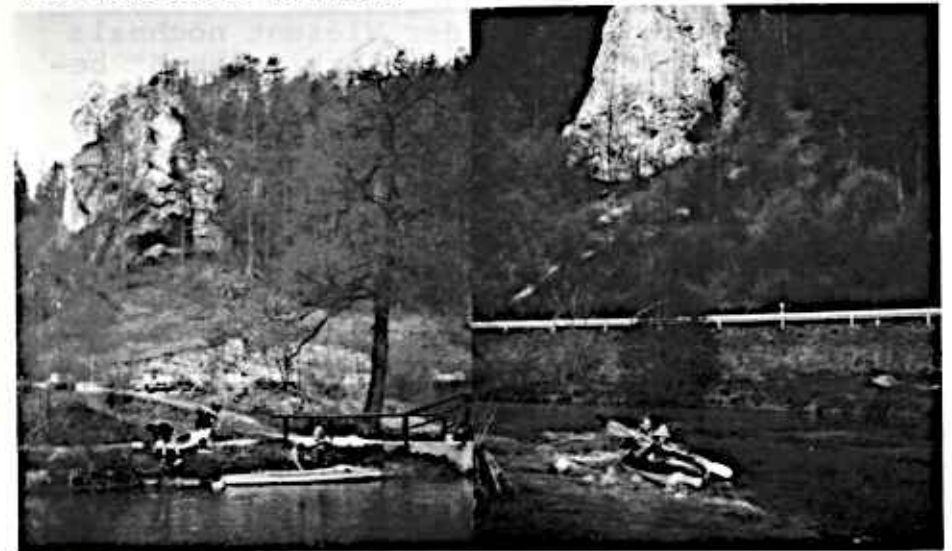
Schnell werden T-shirts und "kurzärmelige" Hosen gegen wärmere Kleidung gewechselt, und abends im Gemeinschaftszelt hatten die wärmespendenden Lampen, Öfen, Teppiche und der Glühwein ihre hohe Zeit.

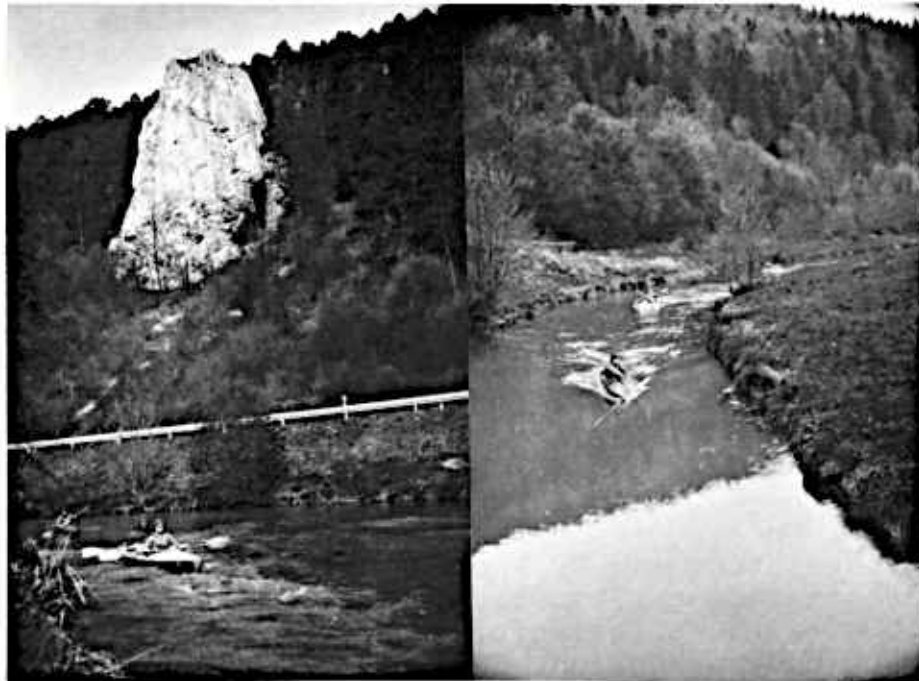
Die Nacht in Zelt und Schlafsack war bitter. So teilten sich am nächsten Morgen die Kanuten in 2 Gruppen: die einen zum Fußwandern, die anderen zum Flußwandern. Auf dem Wasser und vor allem unter der Spritzdecke war es dann doch nicht mehr so kalt wie befürchtet. Mit etwas Einweisung und Übung bereiteten die vielen engen Schleifen flußabwärts auch meinem Zweier mit Jens als Vordermann wenig Mühe. Lediglich die Überreste des letzten Hochwassers

ragten oft bis zur Wassermitte herein oder lagen gerade dort, wo es für mich günstig zu fahren gewesen wäre. Sie verlangten die meiste Aufmerksamkeit. So kostete eine Unachtsamkeit ein Doppelsteckpaddel, womit Jens für den Rest der Fahrt zum frieren verurteilt war. Glücklicherweise blieb der Kahn trotz einer 2. kritischen Stelle trocken: In etwa 50 cm Höhe spannte sich ein Baum mit seinem Geäst quer über den Bach und ließ nur eine kleine Öffnung frei.

Am 2. Tag erwiesen sich die oberen 20 km der Pegnitz als die landschaftlich reizvolleren aber technisch weniger anspruchsvoll

Die Fußwanderer unter uns nutzten die Zeit für einen ausgedehnten Spaziergang die Pegnitz aufwärts. Und irgendwann hielt sich bei uns ein kleiner Hund auf. Er steckte in einem Fell, das genau so gut ein Stück Flokati sein konnte. Flocki wurde er getauft, benahm sich recht vertraut und anhänglich. Eigentlich gehörte er schon zur Familie. Doch wer konnte schon ahnen, daß dieser (anscheinend ausgesetzte) Hund bei einem Spaziergang mit seinen neuen Freunden seinem Frauchen begegnete und sofort auf den Namen 'Biene' hörte? Den Kindern und uns fiel der Abschied schwer.





Der übernächste Tag war dann auch schon der letzte Tag. Trotz guter Stimmung an den Abenden im Gemeinschaftszelt brachte die nächtliche Kälte die Lust zum Bootfahren fast zum Erliegen. Lediglich Hans, Jürgen und Uwe benutzten im Schneetreiben auf der Wiesent nochmals ihre Paddel, während die "Hinterbliebenen" bereits zusammenpackten und dem letzten gemeinsamen Abendessen entgegenfieberten.

Auf der Heimfahrt war ich mir mit Margit darüber einig, daß das Bootfahren auf solchen Gewässern und in solchen Gegenden eine sehr schöne Sache ist. Wer nachts im Zelt nicht warm liegt und tags darauf ohne Gummihaut beim Schneetreiben auf dem unruhigen Wasser fahren soll, läßt sich leicht zum Wandern überreden und rüstet erst garnicht sein Boot. - Der innere Schweinehund nutzt jede Gelegenheit.

FREIZEITSPORT

Mo	20.00-22.00	Turnhalle Schillerschule	Er+Sie -Skigymnastik (Günter Oetzel o7240 /4094
Mo	20.00-22.00	Turnhalle Nebeniusschule	Damen Gymnastik Monika Stuber 578484
Di	20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	Männer Gymnastik+Spiele Dieter Borcharding o721/491130
Mi	20.00-22.00	CVJM Halle Neureut	Volleyball Damen+Herren Herbert Schuh 07247/741
Do	21.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	Freizeitbasketball Almuth Heinichen 686410

KINDERSPORT

Mo	17.15-18.00	Gymn.-Halle Nebeniusschule	Kinder 3 - 5 Jahre Ingrid Arnold 691901
Mo	18.15-19.00	" " "	Kinder 7 -10 Jahre
Mo	17.15-18.00	Turnhalle Nebeniusschule	Kinder 5 - 7 Jahre
Mo	18.15-19.00	" "	Kinder 10 -12 Jahre Christa Herbert 883131
Mo	19.15-20.00	" "	Gymn.auf Musik 12-16 J.

KORONARSPORT

Mo	17.15-18.00	Emil-Arheit-Halle Grötzingen	Diefenbacher / Dr. Schwenke, Dr. Sexau
Mo	19.00-20.00	Humboldtgyrn.	Friedl / Dr. Völker
Mo	20.00-21.00	Turnh. Grundsch. Grünwinkel	Dr. Nitzsche, Dr. Restdorf Braun /
Mi	19.00-20.00	Turnh. Helmholtz-Gymn.	Dr. Katz, Dr. Mayer Oeder / Dr. Steul
Mi	18.00-19.00	Turnh. Draisschule	Dr. v. Frankenberg, Gossenberger / Dr. Spieß
Mi	19.00-20.00	Turnh. Draisschule	Dr. Walloschek Diefenbacher /
Fr	19.00-20.00	Emil-Arheit-Halle Grötzingen	Dr. Steinle Sroka / Dr. Meger, Dr. Sauer

Abteilungsleiter Freizeitsport : Dieter Borcharding Tel.o721/491130

Abteilungsleiter Kindersport : Martin Herbert Tel.o721/883131

Sportl. Organisation Coronar : Gudrun Diefenbacher Tel.o721/30625
oder /606937

Ärztliche Organisation Coronar : Dr. v. Frankenberg Tel.o721/843825

Trainingszeiten

BASKETBALL

D I E N S T A G	17.00-18.30	Sporthalle Berghausen	Jugend, weiblich
	17.00-18.15	" "	Mini B (Willy Oeder)
	18.30-20.00	" "	Jugend, männl. 14-16 Jahre (Hartmut Schiek 0721/695578)
	18.30-20.00	" "	Jugend, männl. 12-14 Jahre
	20.00-22.00	" "	Senioren 1. Mannschaft (Hans Hendl)
	17.45-18.45	Turnhalle Schillerschule	Schüler (Stefan Eisen 0721/460280)
	18.45-20.00	" "	Senioren Nachwuchs (Walter Kärcher)
D O N N E R S - T A G	19.00-20.00	Schulturnhalle Grötzingen	Jugend weiblich
	19.00-20.00	Kantschule Karlsruhe	Jugend männlich+ weibl. (A.Heinichen 0721/686410)
	20.00-22.00	" "	Senioren 2. Mannschaft
F R E I T A G	18.30-20.00	Kantschule Karlsruhe	Mini A und B (Herbert Kleb) 86410
	19.00-21.30	" "	Jugend, weiblich (Peter Reuss)
	17.00-18.00	Schulturnhalle Grötzingen	Mini C
	19.00-20.00	" "	Schüler und B-Jugend (Hartmut Schiek)
	19.00-21.00	Emil-Arheit-Halle Grötzingen	Alte Herren (Johannes Ohanian 07203/1568)
	19.00-21.00	" " " "	Senioren Nachwuchs (Walter Kärcher)
	20.00-22.00	" " " "	Senioren 1. Mannschaft (Hans Hendl)

Jugendwart: Hartmut Schiek Tel. 0721/695578
Spielführer 1. Mannschaft: Hans-Peter Kloske 0721/404193

... überall und jederzeit
für Sie bereit



SEIT 1858

**VOLKSBANK
KARLSRUHE**

Die Bank, die mehr
als Geld und Zinsen bietet

Hauptgeschäft:
Karlsruhe, Am Marktplatz.
25 Zweigstellen im Stadt- und
Landkreis. 3 Autoschalter