

**Der Mazda 323.
Ein perfektes
Auto unserer Zeit.
Kommen Sie zu uns-
und steigen Sie ein!**



**Perfekt im Styling. Perfekt im Komfort.
Perfekt in der Wirtschaftlichkeit.
Und vor allen Dingen perfekt in der Technik.**

AUTOHAUS

Jüttner

Egbert Jüttner Automobile **mazda**
VERTRAGSHÄNDLER

Karlsruhe-Durlach, Ottostraße 5, Telefon 40 36 09

mazda

Die Perfekten aus Japan

SPORTGEMEINSCHAFT EICHENKREUZ KARLSRUHE E.V.

RUNDBLICK



August 82

AOK Gesundheitszentrum AOK

Persönliche Beratung in allen Ernährungsfragen

Gruppenprogramm für werdende Mütter (und Väter)
 »Richtige Ernährung in der Schwangerschaft«

Kochkurse für Risikopatienten
 (z. B. Diabetiker, Bluthochdruck- und Nierenleidende)

Backübungen mit Vollkornmehl

Information und Anmeldung bei:

AOK-Gesundheitszentrum, 7500 Karlsruhe 1
 Gartenstraße 12, IV. OG, Telefon-Durchwahl (0721) 148-352 oder 148-269



Ihre Gesundheit - unser Anliegen



Schneidemühl Str. 8a
 Tel 680410
 Rolf + Michael Ludwig
 271874
 Anne-Claire Leydcker
 875797
 Martlies Borcharding
 500 0000

--- V I P ---

vereins - information - personell

Wolfgang
ALMUTH HEINICHEN

geb. 1941 6.10.
 fremdsprachenkorrespondentin
 z.z. hausfrau
 3 kinder

sportfunktionen:
 basketballübungsleiterin minis (D-jugend
 üungsleiterin freizeitbasketball
 üungsleiterin einer präventionsgruppe

Barbara Frauss
 876360

sportliche laufbahn:
 in jungen jahren wettkampfschwimmerin
 1979 lizenz für freizeitsport/basketball
 üungsleiter „ S “ („ S “ = mit be-
 sonderer Ausbildung; üungsleiter für
 sport mit besonderen Zielgruppen wie z.
 koronar)

Jugrid	Uli
Britta Scholz	Krines
familie und sport	674776
tiere (besonders Igel)	
Pit Reuß	

Richard
 Gübel
 Uni-Tel 608/2361
 Wolfraum Polenz
 24177

Inhalt

Seite

VIP	1
Mitteilungen der Geschäftsstelle	3
Jahreshauptversammlung	4
Basketball-Pokal	6
Mini-Basketball-Turnier in Ellmendingen	6
Erste Turnier-Erfahrungen	8
Lauftreff	9
Ankündigung EK-Sportfest	9
Präventionstraining	10
Bildseiten	12
Die Rad-(Tor)Tour	14
Auf der Krottensteinhütte	17
Übungsleiter sein - Was heißt das schon?	19
EK-Termine 2. Halbjahr 1982	21
Abschlußtabelle Basketball Oberliga West	21
Trainingszeiten	
Bildseite	

Redaktion: Geschäftsstelle
 SG Ek Karlsruhe e.V.
 Druck: Jürgen Mährle
 Auflage: 500

Mitteilungen der Geschäftsstelle

Neue Vereinsbeiträge ab 01.01.1982:

Erwachsene (ab 18 J.)	78,-- DM/J. (6,50/Mt.)
Familien	120,-- DM/J. (10,--/Mt.)
Kinder/Jugendliche	48,-- DM/J. (4,--/Mt.)
passive Mitglieder	18,-- DM/J. (1,50/Mt.)
Koronar-Mitglieder	100,-- DM/J. (25,--/3Mt.)

Der Einzug der Vereinsbeiträge mittels Lastschrift erfolgt ab 1983 ohne vorherige Ankündigung jeweils im März/April. In diesem Jahr wurde die Abbuchung im Juni vorgenommen.

Beitragsrechnungen bitte innerhalb von 14 Tagen begleichen. Bei Unklarheiten gibt die Geschäftsstelle (Tel. 49 11 30) gern Auskunft.

Beitragskonten bei der Volksbank Karlsruhe (Bankleitzahl 661 900 00):

für EK Allgemein: Konto Nr. 31 3 31

für EK Koronar: Konto Nr. 43 40

oder für

EK Allgemein + Koronar: Postscheckamt Karlsruhe, Konto Nr. 89849-755.

EK-Geschäftsstelle:

Sportgemeinschaft
 Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
 Steinbügelstr. 24
 7500 Karlsruhe 41

Tel. 49 11 30 (Borcherding)

Heinz Dimter:

Jahreshauptversammlung
1982

Bei der am 10.03.1982 durchgeführten Jahreshauptversammlung konnten "leider" einige Parallelen zu den zurückliegenden Jahreshauptversammlungen unseres Vereins festgestellt werden. Wir waren, was nicht als unerfreulich anzusehen ist, wieder im Clubhaus der SpV Durlach-Aue eV zu Gast und, was allerdings unerfreulich ist, wieder exakt nur so viele Teilnehmer wie bei der letztjährigen Versammlung, nämlich 37.

Willi Dauth, unser 1. Vorsitzender, eröffnete die Versammlung und stellte die form- und fristgerechte Einladung fest. Einsprüche gegen die jedem Mitglied zugegangene Tagesordnung wurden nicht erhoben. Er umriß mit seinen Worten kurz die 1981 geleistete Arbeit, wobei festgehalten werden konnte, daß die sportlichen Termine wie geplant durchgeführt wurden. Von den sportlichen Veranstaltungen fand das Radsportfest den größten Anklang.

Bedauerlicherweise mußte der Abstieg der 1. Mannschaft festgestellt werden. Die vermeintlichen Leistungsträger haben den Verein danach verlassen. Es kann aber aus heutiger Sicht bereits gesagt werden, daß die neue Mannschaft zu ihrem Spiel gefunden hat und ihren Platz in der Oberliga halten kann.

Einige Probleme entstanden dem Verein durch den Umbau der Nebenisschule. Eine Kindergruppe mußte wegen Platzmangels gänzlich gestrichen werden. Leider reagierten einige Eltern ziemlich heftig und nahmen sofort ihre Kinder aus dem Verein. Diese Maßnahme ist für uns unerfreulich, zumal den Verein keine Schuld trifft.

Wie in den Jahren zuvor, wurden den Mitgliedern die Einnahmen und Ausgaben mittels eines Projektors transparent dargestellt. Der Kassenbericht schloß mit Ausgaben von 63.322,83DM ab. Für das abgeschlossene Jahr haben sich die Einnahmen und Ausgaben im Rahmen des Haushaltsplans abgewickelt. Nachdem die Kassensprüfer alles für in Ordnung befunden hatten, konnte Entlastung erteilt werden.

Der Haushaltsplan 1982 schließt mit Einnahmen und Ausgaben von 81.934,-- DM ab.

Für das kommende Jahr wurde als neuer Kassensprüfer Renate Jakob vorgeschlagen und einstimmig gewählt.

Um eine Vereinfachung in der Beitragsrechnung zu erreichen, wurde der Jahreshauptversammlung eine Beitragsanpassung in folgender Form vorgeschlagen, die auch bei 2 Enthaltungen und 2 Gegenstimmen von der Jahreshauptversammlung angenommen wurde:

<u>Beitrag</u>	derzeit		künftig	
	<u>Jahr</u>	<u>Monat</u>	<u>Jahr</u>	<u>Monat</u>
Familien	100,--	8,33	120,--	10,--
Erwachsene	65,--	5,41	78,--	6,50
Kinder/Jugendl.	40,--	3,33	48,--	4,--
Pass.Mitglieder	15,--	1,25	18,--	1,50

Im selben Zusammenhang wurde einstimmig beschlossen, die Jahresbeiträge künftig ab ca. März eines jeden Jahres anzufordern.

Willi Dauth schloß gegen 22.20 Uhr die Jahreshauptversammlung.

Dieter Borchering: Basketball-Pokal

Im Bezirk II, der reicht von Kreis Karlsruhe bis nach Säckingen, wird bzw. wurde der Pokal ausgespielt.

Bei der Jugend hat die C-Jugendmannschaft unter Walter Bender und die B-Jugend unter Stefan Reuß jeweils den Pokal gewonnen. Am 13.06. wurde in der Emil-Arheit-Halle ab 10.00 Uhr um den Baden-Württembergischen Pokal der C-Jugend gespielt. Hier wurde dann unsere C-Jugend 2. Pokalsieger. Die B-Jugend belegte in Mannheim den 4. Platz auf Landesebene.

Beim Bezirkspokal der Senioren spielen 2 EK-Mannschaften mit, nämlich EK I und EK III. Im ersten Spiel zwischen EK I und TS Durlach blieb EK I Sieger. Der Sieger mußte aber gegen EK III antreten. Einer mußte auf der Strecke bleiben. Lange sah es so aus, als ob das EK I sein sollte, bis dann im Schlußspurt EK III doch noch bezwungen wurde. EK I steht somit im Endspiel um den Bezirkspokal; der Gegner steht noch nicht fest.

Herbert Kleb: Mini-Basketball-Turnier in Ellmendingen

Am 1. Mai 1982 fand in Keltern-Ellmendingen ein Mini-Basketball-Turnier statt. Folgende Mannschaften spielten um den Turniersieg:

Gruppe A TV Säckingen, EK Karlsruhe I, TSV Berghausen, Grüner Stern Keltern I
Gruppe B TB Emmendingen, EK Karlsruhe II, Schulmannschaft Ellmendingen, Grüner Stern Keltern II

Spielzeit 2 x 7 ½ Minuten, 2 Fouls, keine Auszeit, durchlaufende Uhr.

In unserem ersten Vorrundenspiel traten wir gegen TB Emmendingen an. Wir gewannen das Spiel gegen den sehr fair spielenden Gegner mit 33:6. Im zweiten Vorrundenspiel trafen wir auf die Schulmannschaft Ellmendingen. Gegen den sich mit allen Mitteln wehrenden Gegner konnten wir den Sieg mit 10:4 erringen. Das dritte Vorrundenspiel führte uns mit der ersten Mannschaft des Veranstalters zusammen. In einem kampfbetonten Spiel bezwangen wir unseren Gegner mit 8:6 und wurden Sieger der Vorrundengruppe B. Als 2. der Vorrunde Gruppe B konnte sich Grüner Stern Keltern für die Endrunde qualifizieren.

In der Vorrundengruppe A blieb der TSV Berghausen 1. und EK I 2. Sieger und qualifizierten sich damit ebenfalls für die Endrunde.

Im ersten Spiel der Endrunde trafen wir auf die Mannschaft EK I. Nach spannendem Spielverlauf trennten wir uns unentschieden 6:6. Das letzte Spiel gegen den TSV Berghausen gewannen wir 14:0 und errangen somit ungeschlagen den Turniersieg. Bei der sich anschließenden Siegerehrung war der Jubel unserer Minis sehr groß, wurde aber etwas gedämpft, als der von uns erkämpfte Pokal aus unerklärlichen Gründen unauffindbar blieb.

Die erfolgreichsten Korbschützen unserer Mannschaft waren

7 Dietmar Kleb	31 Punkte	2 Fouls
9 Mark Seng	22 Punkte	2 Fouls
10 Natalie Glina	10 Punkte	2 Fouls
6 Adrienne du Mesnil	4 Punkte	1 Foul
12 Tobias Seng	2 Punkte	-
8 Simon Bayne	2 Punkte	-

EK KA/I trainiert unter Willy Oeder in Berghausen, EK KA/B II trainiert unter B. und H. Kleb in Karlsruhe.

B. Kleb:

Erste Turnier-Erfahrungen

Zum Turnier unserer Sportgemeinschaft am 25.04. traten u. a. wir mit 4 EK-Mannschaften (2 aus Berghausen, 2 aus Karlsruhe), d. h. mit ca. 40 "grünen", spielbegierigen Minis an.

Zuviel des Guten bzw. der Grünen? Nun, auf einem Feld wurden eben die Spiel-Halbzeiten von verschiedenen Mannschaften unserer EK-Minis bestritten. Letzten Endes traten dann 2 "grüne" Mannschaften unserer Karlsruher Gruppe gegeneinander an, was Schreiber, Schiedsrichter und Kinder erheblich irritierte.

Auf Feld A zeigte unsere EK III zum Schluß gegen TSV Berghausen ein schönes Spiel und kam damit auf den 3. Platz.

Ich muß gestehen, nach diesem Tag sah ich noch nachts "grüne Männchen".

Das Turnier endete mit

1. Platz Minis SSC Waldstadt
2. Platz Minis EK I
3. Platz Minis EK III

(In der Kantschule trainieren z. Z. 25 Minis an 2 Körben.)

Herbert Schuh:

Lauftreff

Am Donnerstag, 13.05., hatten wir (Vereinsaktive) gleich 3x Glück:

- trotz des 13. war es der erste warme Sommertag bei strahlend blauem Himmel
- trotz des 13. waren über 50 (fünfzig) Läufer zu unserem ersten Treff im Freien erschienen, um zur Eröffnung der Freiluftsaison ihre Kondition und Ausdauer zu messen
- trotz des 13. gab es bei der Organisation von Pit Reuß keine Pannen, und er konnte anschließend in der Gaststätte des VfB Grötzingen beachtliche Ausdauer mit den Laufabzeichen belohnen.

Sehr erfreulich und beachtenswert war die Tatsache, daß viele der Laufabzeichen (sogar 60-Minuten-Läufe) durch Mitglieder der Prävention- und Koronargruppen errungen wurden.

Rundum ein gelungener Einstand in der Sommer- und Freiluftsaison.

Das EK-SPORTFEST findet am 05.09.1982

auf dem Sportplatz des VfB Grötzingen und in der Emil-Arheit-Halle statt.

Am Donnerstag, 19.08. und/oder 26.08., besteht u.a. die Möglichkeit, sich unter Anleitung von Dieter Borcharding in leichtathletischen Übungen auf das Sportfest vorzubereiten (Sportplatz VfB Grötzingen, ab 18.00 Uhr).

Pit Reuß:

Präventionstraining

Durch Bewegungstraining und edukatorische Maßnahmen begegnet die Karlsruher AG drohenden Herzkreislaufkrankungen!

Sport kann unter vielen Aspekten betrieben werden: Freude an Spiel und Bewegung, sinnvolle Freizeitgestaltung, Geselligkeit u. a. sind für viele Menschen Motive sportlicher Aktivitäten. Immer mehr gewinnen Aktionen wie: "Trimm dich durch Sport - Gesundheit und Fitneß durch Sport" an Bedeutung.

So sehr diese Maßnahmen zu begrüßen sind, muß doch deutlich auf Probleme und Gefahren hingewiesen werden. Viele sog. Trimmer unterliegen einer Selbsttäuschung. Obwohl sie regelmäßig Sport betreiben, ist er wenig effektiv, wenn Trainingsregeln falsch verstanden, angewandt oder nicht konsequent eingehalten werden. Gefahren, die durch ein zu ehrgeiziges Training drohen, sind zwar seltener, aber dafür medizinisch um so bedenklicher. Erfahrungen und Erkenntnisse mit Trimmern und Gesundheitssportlern haben gezeigt, daß Training dann wirksamer wird, wenn es in Gruppen unter fachkundiger Anleitung durchgeführt wird. Dies gilt insbesondere für die Prävention von Herzkreislaufkrankungen.

In Präventionsgruppen werden seit 2 Jahren in Karlsruhe durch die "Arbeitsgemeinschaft für ambulante Prävention und Rehabilitation der koronaren Herzkrankheit" Erfahrungen darüber gesammelt, wie sich ein gezieltes Präventionstraining (Bewegungstraining und edukatorische Maßnahmen) auf Risikofaktoren (Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck u. a.) auswirken.

Das Bewegungstraining wird in der Gruppe und zuhause individuell nach schriftlicher Anleitung ausgeübt. Die edukatorischen Maßnahmen beinhalten ein Vortragsprogramm über medizinische und trainingsmethodische Fragen sowie Gruppengespräche, die Hilfen bei der Verhaltensänderung geben sollen. Das Präventionstraining wird bewußt in Kursform angeboten und fachmännisch durch einen Arzt und Übungsleiter betreut und geleitet. Am Ende des Kurses können die Teilnehmer allein oder als Gruppe selbständig das Training weiterführen, wobei die Arbeitsgemeinschaft weiterhin Hilfestellung leistet.

Im Herbst 1982 wird für Karlsruhe erstmalig eine Präventionsgruppe, die sich aus laufenden Präventionskursen zusammensetzt, gegründet. Außerdem richtet die Arbeitsgemeinschaft wieder neue Trainingskurse für koronargefährdete Risikoträger ein. Weiterhin ist beabsichtigt, das Vortragsprogramm durch Experten-vorträge zu erweitern und darüber hinaus den Teilnehmern Kurse im Gesundheitszentrum der Allgemeinen Ortskrankenkasse anzubieten. Die Teilnahme am Präventionstraining ist nur dann möglich, wenn entsprechende Risikofaktoren vorliegen und eine Überweisung durch den Hausarzt erfolgt.

Am Vortragsprogramm (voraussichtlicher Beginn Ende Oktober) können jedoch auch interessierte Vereinsmitglieder kostenlos teilnehmen, denn das Anliegen der AG bezüglich der Prävention soll einer größeren Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Themen und Zeitpunkt der Vorträge werden rechtzeitig im Verein bekannt gemacht. Sollte der Informationsfluß nicht so richtig klappen, gibt die Geschäftsstelle gern nähere Auskünfte.

Pfingstfreizeit auf der Krottensteinhütte



GABI SCHERB 1982

Basketball-Minis EK II



Gabriele May:

Die Rad-(Tor)Tour

Zugegeben, ich hatte mir die Sache bequemer vorgestellt. Aus der Ferne betrachtet, sah das etwa so aus: Da fährst Du also an einem sonnigen Frühlings-Sonntagmorgen mit den Leuten von EK gemütlich durch den Hardtwald, bleibst so zwei, drei Stunden und hast dann noch genügend Zeit für all die Sachen, die gemeinhin sonntags fällig sind. Der Tag schien gerettet, der Termin stand dick im Kalender. Aber: Es sollte anders kommen - viel anders.

Das begann schon am Freitagabend nach dem Volleyball. "Was für'n Rad hast'n Du?", fragte mich Wolfgang (der mit dem teuren Rennrad ganz arglos, was ich nur mit einem Achselzucken beantworten konnte. "So'n normales halt". "Ohne Gangschaltung?", "Um Gottes Willen", tönte es von hinten. Übereinstimmendes Fazit meiner Sportsfreunde: "Nee, mit so'nem Ding bringt's das nicht. Da muß uns schon etwas einfallen für Dich". Es fiel. Bernd sollte mir seines geben, das war frei an diesem Tag. Übrigens eines mit 5 Gängen. Erst im Nachhinein wurde mir klar, daß das ja so gut wie gar nichts ist. Aber zunächst herrschte Siegesstimmung. "Dann", entschied ich vorlaut, "fahr ich mit Euch die 50 Kilometer". Wenn schon, denn schon.

Bereits an diesem Abend wurde mein Mut bestraft. Ich sollte das Rad nämlich gleich abholen, und als ich schließlich nach einem Blitzkurs in Sachen Technik auf dem (für mich) viel zu hohen Sattel saß, hatte meine Hose längst kapituliert. Solche "Enthüllungen" sollten mich aber nicht verdrießen. Stolz wie ein Trucker fuhr ich heim; meine Blößen verhüllte die Nacht.

Am Samstag dann: Ein total novemberhaftes Sauwetter. Das kann ja heiter werden, dachte ich bei mir und spielte schon mit dem Gedanken, am nächsten Tag doch lieber daheim zu bleiben. Und außerdem - wann sollte das eigentlich losgehen? Um zehn? Was, mitten in der Nacht? Naja.

Wie auch immer, am Sonntag schien die Sonne. Erst auf dem Weg zum KSC-Parkplatz, wo die anderen alle warteten, merkte ich, wie weit es dorthin war. So kam ich verspätet und ziemlich geschafft dort an. Fürs Erste hätte das eigentlich schon gereicht. Doch ein Rückzieher steckte jetzt nicht mehr drin. Schon sammelten sich die 3 Gruppen, und ich merkte, daß die meisten klüger bei ihrer Wahl gewesen waren als ich. So radelte Jürgen Fischer (ca. 35 km) mit einem riesigen Pulk von dannen, und auch die Spielplatz-Tourer (10 km) konnten über Zuspruch nicht klagen. Zurück blieb eine kleine Gruppe voller Tatendrang: die Rennradler. Darunter - ich!

Natürlich hätte ich mir den Weg zum KSC auch sparen können, denn nun ging es den gleichen auch wieder zurück. Die Rheinbrücke galt als erstes Etappenziel. Unterwegs keine Spur von Kondition. Wehmütig dachte ich an mein Bett. Natürlich saß ich immer noch zu hoch. Letztlich erbarmte sich Herbert und nahm si meinen Sattel vor. Na bitte.

Auf den nächsten Kilometern dann großes Lob für Wolfgang. Er hatte unsere Route ausgenobelt und wirklich an alles gedacht! Schon kurz nach dem Pfälzer Zoll stand ein einladender Tisch mit Erfrischungen bereit, 2 Sanitärer strahlten mir in Sonntagsmontur entgegen, und selbst die Polizei war schon da. Alle

tausend Meter dann eine Streckentafel, wieder Sanitäter und Organisationsleute mit Sprechfunk. Spitzenklasse, Wolfgang! Nach und nach kamen uns ein paar völlig abgeschlaffte Figuren entgegen.

Im Vergleich mit denen sah sogar ich noch taufersch aus. Allerdings hatten die auch mehr als doppelt so viele Kilometer auf dem Buckel. Und das zu Fuß! Freiwillig! Im Verlauf der nächsten Stunde passierten wir rd. 400 Marathoner, und unsere Moral stieg um so mehr, je näher wir den letzten kamen.

Dann: Gegenwind. Weit abgeschlagen vom Feld kam ich mir vor, wie ein Radsurfer. Einsam strampelte ich hinter den anderen her. Mann, hatten die Puste! Endlich tauchte die Rheinfähre auf, mit der wir dem Ziel ein Stück näher kommen sollten. Pause. Es war wie Weihnachten. Ich wäre jetzt am liebsten bis nach Bacharach gefahren, doch keine Viertelstunde später saß ich schon wieder im Sattel.

Um es kurz zu machen: Wir Fünziger (ich glaub', es waren so ein paar Meter weniger) kamen beim Grillplatz als erste an. Als nächste tröpfelten die Tourenradler ein und zum Schluß kamen die Großen und Kleinen von der Spielplatz-Tour. Sie machten einen so richtig entspannten Eindruck! Das wiederum konnte man von mir sicherlich nicht behaupten. Wer den Schaden hat, spottet eben jeder Beschreibung.

Und sonst? Die meisten frönten der Fleischelust (Gegrilltes vom laufenden Meter), manche hatten vom Sport noch immer nicht die Nase voll, und andere legten ihr Augenmerk aufs Bier. So bekam jeder das Seine.

Wieviele Muskelkater bekamen, weiß ich nicht. Auf jeden Fall war der Nachhauseweg ein schmerzliches Kapitel. Zuhause angekommen, blieb nur eins: Ein heißes Bad und flach hinlegen. Am nächsten Morgen dann die erste Begegnung mit dem Bürostuhl ... "Na, wie geht's?", feixten denn auch die Volleyballer beim nächsten Treff. Wie gesagt: Ich hatte mir die Sache bequemer vorgestellt. Aber beim nächsten Mal bin ich wieder dabei. Ich melde mich schon jetzt für die Spielplatz-Tour!

Petra Zimmermann:

Auf der Krottenstein-
hütte

Auch in diesem Jahr fuhren wir für die Zeit von Pfingstsonntag bis Pfingstmontag auf die Krottensteinhütte; die liegt im Schwarzwald. Da zufälligerweise am Sonntag meine Schwester Tanja und am Montag Herr Herbert Geburtstag hatten, backten ein paar Eltern Kuchen. So wurde gleich nach der Ankunft mit den Eltern Kaffee getrunken und Kuchen gegessen. Wir Kinder brachten unser Gepäck in den Schlafrum im 2. Stock. Dort stehen 7 zweistöckige Betten. Nach dem Auspacken tobten wir herum (bis nachts um 3.00 Uhr).

Am anderen Morgen bekamen wir einen riesigen Schrecken. Wir dachten, es regnet; doch es waren nur die Tannen, die so rauschten. Das Frühstück schmeckte ganz toll. Es gab Kuchen, Brot, Butter, Marmelade und Nutella. Dazu warme oder kalte Milch und, wer wollte, Kaba. Nach dem Frühstück hielt uns Frau Herbert einen Hut hin mit Zetteln. Jeder mußte einmal reingreifen. Da gab es verschiedene Familien, z. B. Müller, Meier, Schulze usw.

Dann hielt Frau Herbert uns ein großes Blatt unter die Nase. Darauf stand, welche Familie jeweils Küchendienst hatte. Die Familien bestanden aus 4 Kindern.

Am Sonntag gab es zum Mittagessen Gulasch, das Vater Scherb prima vorgekocht hatte. Dann machten wir eine Wanderung zu den Gertelsbach-Wasserfällen. Herr Herbert nahm zu essen und zu trinken mit. Wir sind 4 Stunden gewandert. Als wir endlich wieder in der Hütte waren, aßen wir zu Abend und gingen fast sofort ins Bett.

Am nächsten Morgen machten wir ein Geländespiel. Da das Haus am Wald steht, ist das nicht schwer. Das Spiel ging folgendermaßen: Im Wald versteckte Zettel, auf die Buchstaben geschrieben waren, mußten von 2 Gruppen gesucht werden. Das Spiel dauerte bis zum Mittagessen. Jetzt durfte man nicht mehr suchen. Aus den verschiedenen Buchstaben wurden jetzt lange lustige Wörter gebildet. Es kamen die komischsten Sachen heraus.

Nach dem Mittagessen kamen auch schon die ersten Eltern, und unsere Freizeit war leider schon zu Ende. Wir freuen uns alle schon auf nächstes Jahr und hoffen, daß sich Herberts nicht zu sehr geärgert haben, damit sie nächstes Jahr wieder mitgehen.

Übungsleiter sein - Was heißt das schon?

Nun, für diejenigen, die sich noch keine Gedanken darüber gemacht haben oder sich unter Übungsleiter nichts anderes vorstellen, als "Der bezw. Die hält Sportstunde", seien hier einmal einige Dinge genannt (die noch ergänzt werden könnten):

- Rechtzeitig vor jeder Übungsstunde sich "Programmgedanken" machen
- Schriftliche Ausarbeitung und Zeiteinteilung für diesen Übungsstoff
- Private Probe "Klappt das auch mit Musik?"
- Immer etwas Neues in den Übungsstunden bieten
- Freude bereiten
- Stets als erster da sein
- Und als letzter den liegengebliebenen Bällen nachgehen
- Aufräumen, Geräteschränke verschließen
- Auf- und Abfangstation zum Hausmeister sein
- Für Ordnung und Sauberkeit sorgen, Anwesenheitslisten führen
- Verärgerungen bereinigen
- Ein offenes Ohr für jeden haben
- Vertrauen bei allen finden
- Schweigen - und vermitteln können
- Kameradschaft fördern
- Zusammengehörigkeitsgefühl steigern
- Freund sein, Streit schlichten

- Übereifer bremsen, Zögernde anfeuern
- Niemanden überfordern
- Mut machen
- Fehler Korrigieren
- Erste Hilfe bei eventuellen Verletzungen leisten
- Übungsangebot mit den anderen Übungsleitern abstimmen
- Gespräche mit dem Abteilungsvorstand führen
- Vereinstermine wahrnehmen
- Hilfestellung geben (und dies nicht nur bei den Übungen) u n d
- Vor allem die eigene Weiterbildung nicht vergessen
- Viele Übungsleiter leisten Woche für Woche, Monat für Monat und Jahr für Jahr diese beispielhafte und vorbildliche Arbeit - oft jahrzehntelang.

Dazu sehr oft noch ehrenamtlich oder für eine geringe Aufwandsentschädigung.

EK-Termine 2. Halbjahr 1982

28./29.08.	Wanderung
05.09.	EK-Sportfest
25./26.09.	Wanderung
24.10.	Wanderung
17.11.	Wanderung

Wanderprogramme sind bei den Übungsleitern erhältlich.

Abschlußtabelle Basketball

Oberliga-West

1. Heidelberger TV
2. TG Sandhausen
3. USC Freiburg
4. SG HD-Kirchheim
5. SSC KA-Waldstadt
6. EK KA/Berghausen
7. CVJM Lörrach
8. TSV Sinsheim
9. TV Weil
10. CVJM Offenburg
11. Post SV Karlsruhe 2

TRAININGSZEITEN

BASKETBALL

Di 16.30-17.45	Sporthalle Berghausen	Mini B Willy Oeder --
Di 18.30-20.00	" "	Jugend, männl. 14-16 Jahre Stefan Reuß
Di 18.30-20.00	" "	Jugend, männl. 12-14 Jahre Walter Bender
Di 20.00-22.00	" "	Senioren 1. Mannschaft Hans Hendl
Di 17.45-18.45	Turnhalle Schillerschule	Jugend, männl. 12-14 Jahre Stefan Eisen
Di 18.45-20.00	" "	Senioren 3. Mannschaft Walter Kärcher

Do 19.00-20.00	Kantschule Karlsruhe	Jugend männl. u. weiblich Almuth Heinichen
Do 20.00-22.00	" "	Senioren 2. Mannschaft Kadewacher

Fr 18.15-20.00	Kantschule Karlsruhe	Mini A Herbert Kleb
Fr 20.00-22.00	" "	Jugend, weiblich Peter Reuß
Fr 19.00-21.00	Emil-Arheit-Halle Grötz.	Alte Herren Johannes Chanian
Fr 19.00-21.00	" " "	Senioren 3. Mannschaft Walter Kärcher
Fr 20.00-22.00	" " "	Senioren 1. Mannschaft Hans Hendl

Marties

Abteilungsleiter: Dieter Borcharding Tel. 0721/491130
 Jugendwart : Michael Petermann Tel. 0721/ 26689
 Spielführer 1. Mannschaft: Hans-Peter Kloske Tel 07202/7138

TRAININGSZEITEN

FREIZEITSPORT

Mo 20.00-22.00	Turnhalle Schillerschule	Er+Sie Skigymnastik Günter Oetzel 07240/4094
Mo 20.00-22.00	Rückfragen an:	Damen Gymnastik Monika Stuber 0721/578484
Di 20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	Männer Gymnastik+ Spiele Dieter Borcharding /491130
Do 19.00-20.00	" "	Er+Sie Skigymnastik Marianne Bender
Do 21.00-22.00	" "	Freizeitbasketball Almuth Heinichen /686410
Fr 20.00-22.00	" "	Freizeitvolleyball Herbert Schuh 07247/7417

KINDERSPORT

Mo 17.15-18.00		Kinder 5- 7 Jahre
Mo 18.15-19.00	Rückfragen an Christa Herbert	Kinder 7- 9 Jahre Edwina Maier --
Mo 18.15-19.15	"	Kinder 9- 12 Jahre Christa Herbert 0721/883131
Mo 19.15-20.15	"	Gymn. auf Musik 12- 16Jahre Edwina Maier --

KORONARSPORT

Mo 17.15-18.00	Emil-Arheit-Halle Grötz.	Diefenbacher Dr. Schwenke, Dr. Sexauer
Mo 19.00-20.00	Humboldt-gymnasium	Friedl Dr. Völker, Dr. Nitzsche
Mo 20.00-21.00	Turnh.Grundsch. Grünwinkel	Braun Dr. Katz, Dr. Mayer
Mi 19.00-20.00	Turnh.Helmholtz-gymnasium	Oeder Dr.Steul , Dr.v.Frankenberg
Mi 18.00-19.00	Turnhalle Draisschule	Gossenberger Dr. Walloschek, Dr. Steinle
Mi 19.00-20.00	Turnhalle Draisschule	Diefenbacher Dr. Spiess
Fr 19.00-20.00	Emil-Arheit-Halle Grötz.	Sroka Dr. Meger, Dr. Sauer

Abteilungsleiter Freizeitsport : Herbert Schuh Tel. 07247/ 7417
 Abteilungsleiter Kindersport : Martin Herbert Tel. 0721 / 883131
 Sportl. Organisation Koronar : Gudrun Diefenbacher Tel.0721/30625
 606937
 Ärztliche Organisation Koronar : Dr. Katz Tel. 0721/ 818825

... NARREDEI IM VEREIN!



... überall und jederzeit
für Sie bereit



**VOLKSBANK
KARLSRUHE**

Die Bank, die mehr
als Geld und Zinsen bietet

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