



vorschau

So 09.11.86 8. Freizeit-Volleyball-Turnier
 der SG EK KA in der Emil-Arbeit-
 Halle in Grötzingen
 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
 Zuschauer sind herzlich eingeladen,
 Eintritt frei

Weitere Hinweise und Einzelheiten sind INFO-Blättern
 zu entnehmen, die in den Übungsabenden verteilt wer-
 den.

WERBUNG - IN EIGENER SACHE - WERBUNG - IN EIGENER



FREIZEITSPORTGRUPPE - jeden Montag 20-22 Uhr
 Schillerschule (Am Durlacher Tor)

FÜR MITGLIEDER UND GÄSTE

Informationen bei : Erika Holzer Tel. 0721/812319
 Jürgen Fischer 0721/405217

SPORT-
 GEMEINSCHAFT
 EICHENKREUZ
 KARLSRUHE e.V.

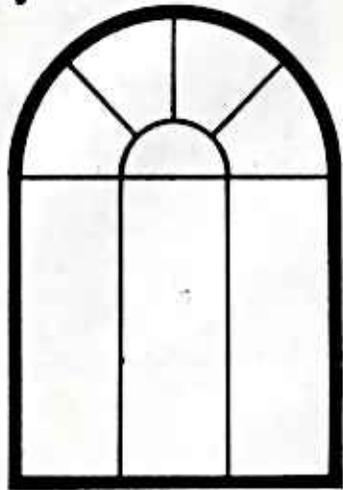


Rundblick



Oktober 1986

Ihr
Fenster und
Rolladen-
Spezialist!



FREY

Rolladen Frey
Karlsruhe · Junkersstr. 6 · Tel. (0721) 61 40 61
Pforzheim · Pflügerstr. 5 · Tel. (0 72 31) 6 23 92

Inhalt:

VIP

An alle Vereinsmitglieder - Beitragszahlungen

Ski - alpin und nordisch

Der letzte Marathonläufer

Jahreshauptversammlung 1986

Spo(r)ttag 1986?

Bildseiten

Schema der Herzgruppen

Ausdauertraining gegen Herzinfarkt

Alpentour 1986 im Ötztal

Basketball B-Jugend

Basketball D-Jugend

Basketball D-Jugend: Pfingstausflug Krottenstein-
hütte

Basketball 1. Mannschaft

Basketball weibliche Jugend

Langlauftour Feldberg 1986

Trainingszeiten

Impressum:

Herausgeber: Sportgemeinschaft
EK Karlsruhe e.V.
Steinbügelstr. 24
7500 Karlsruhe 41
Tel. 49 11 30

neue Bankkonten: Volksbank Karlsruhe
BLZ 661 900 00
KNr 31 33 19 für Mitgliedsbeiträge
(mit Ausnahme Herzgruppen)
KNr 99 03 für allgemeinen Zahlungs-
verkehr
KNr 4 34 00 für Herzgruppen

Auflage: 500

V I P - - V I P - - V I P - - V I P - - V I P

KURT LEHMANN

38 Jahre
größe: 193 cm, gewicht: 84 kg
vermessungsingenieur

FUNKTION:

seit 1985 kümmert sich Kurt Lehmann um die gesamte nachwuchsarbeit im Verein. Er betreut im Spielbetrieb und versucht Ziele zu setzen.

SPORTLICHES:

Mit 20 Jahren begann er das Basketballspielen beim KTV unter Trainer Gerhard Seiler. Im Jahr 1971 wechselte er zur Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. Über lange Jahre war er einer der Leistungsträger unserer 1. Mannschaft sowohl in der Regionalliga wie in der Oberliga, bis er

aus Alters- und Familiengründen kürzer trat und nun in der 2. Mannschaft spielt. Obwohl er nicht an allen Spielen teilnehmen konnte, war er erfolgreichster Korbschütze der Saison 1985/86 unseres Vereins.

PRIVATES:

Seine knappe Freizeit widmet er seiner Frau Brigitte und seinen 3 Kindern, wobei seine 2 Söhne von ihm fußballerisch betreut werden.



An alle Vereinsmitglieder!

Der Vorstand der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. stellt z. Z. die Mitgliederverwaltung und den Beitragseinzug auf Elektronische Datenverarbeitung (EDV) um. Der Verein hat sich der FIDUCIA in Karlsruhe angeschlossen. In diesem Zusammenhang wird unsere Mitgliederkartei auf die Richtigkeit der dort eingetragenen Daten überprüft und auf Datenblätter zur Eingabe in die EDV-Anlage übertragen.

In den Sommermonaten wurden diese Datenblätter in den Übungsgruppen kontrolliert. Bitte, unterstützen Sie evtl. jetzt noch die damit beauftragten Helfer, um so wenig als möglich Änderungen nach der Umstellung zu erreichen. (Für jede spätere Änderung fallen Kosten an.) Achten Sie dabei auch auf die Vollständigkeit der Familien (alle Familienangehörigen angeben).

Der Vorstand erhofft sich durch die Anwendung der EDV einen besseren Überblick über die Vereinsentwicklung, schnelleren Zugriff zu laufenden Veränderungen und qualifiziertere Daten für Entscheidungen, ferner eine Erleichterung beim Beitragseinzug, die besonders bei Anwendung des Lastschriftverfahrens (Datenträgeraustausch) spürbar die Verwaltungsarbeit verringert. Hier bitten wir alle Vereinsmitglieder, ihre Bereitschaft zu bekunden und die neuen Datenblätter durch eine Einzugsermächtigung zu ergänzen, sofern diese nicht schon besteht.

Die Hauptversammlung vom 13.03.1986 folgte dem Vorschlag des Vorstands, ab dem Rechnungsjahr 1987 drei Möglichkeiten für die Beitragszahlung vorzusehen:

1. Der Mitgliedsbeitrag wird bis 01.03. des laufenden Jahres **selbständig** (ohne besondere Aufforderung) bezahlt.
(Hierbei wird keine Rechnung erstellt, der Einzahlungsbeleg gilt als Quittung.)
2. Ist der Beitrag bis 01.03. nicht eingegangen, wird eine Rechnung erstellt und zuzüglich 3,-- DM zum Beitrag erhoben (erhöhter Verwaltungsaufwand).
3. Im März/April wird der Mitgliedsbeitrag im Lastschriftverfahren erhoben.
(Hierbei fällt keine Mehrkostenpauschale an. Alle Mitglieder, die dem Einzugsverfahren zugestimmt haben, müssen somit keine Termine beachten.)

Durch die Umstellung auf EDV ändert sich auch die Praxis bei der Beitragsberechnung für Jugendliche über 18 Jahren in Ausbildung, Schule, Grundwehr- oder Ersatzdienst. Diejenigen Mitglieder, die von der Möglichkeit, weiterhin über den Jugendbeitrag oder den Familienbeitrag dem Verein anzugehören, Gebrauch machen wollen, müssen in Zukunft jährlich den Nachweis bis 01.03. des laufenden Jahres vorlegen. Liegt dieser Nachweis nicht vor, erfolgt von der EDV die erhöhte Festlegung des Beitrags. Bitte, beachten Sie diese neue Regelung in Ihrem eigenen Interesse und aus Gründen der Gleichbehandlung aller Mitglieder.

Mit sportlichem Gruß

Der Vorstand



einer Büttenred-
chingsball der s
einichen:

Nanny Bender: dies Zauberwort
- ganze Massen f
- am Reiz - Ski - alpin und nordisch -
hieß es wieder bei EK!

Eine kleine aber muntere Schar startete im Februar zu einem Skiwochenende auf dem Feldberg. In der von den meisten Teilnehmern bekannten Unterkunft 'Andrea' in Brandenberg trafen schon am Freitagabend die 'eifrigsten' Skiläufer ein, um sich auf das Skiwochenende einzustimmen.



bis 01.03. des la

men. Gut gelaunt ging es am 3. Aufforderung) bei Sonnen-
schein und guten Schneeverhältnissen sachkundiger
Führung von Hubba auf die Loipe erstellt, der die Fahnen
mit Nanny in das Feldberggetriebe Fahrer - 4 an
der Zahl - stürzten sich sofort Abfahrt und
staunten nicht schlecht über die tolle und abwechslungsreiche alpine Skigebiete Fahl/Feldberg. Der
Andrang an den Liften war erträglich, und eine kurze
Pause an der Skihütte sorgte für frische Kräfte. Ohne
größere Stürze meisterten die vier 'Alpinler' den 1. Tag
sehr gut und freuten sich auf das Wiedersehen mit dem
Rest der Gruppe.

Aber was warteten da für Überraschungen auf uns! Wir
trauten unseren Augen und Ohren kaum.

Ein Blechschaden auf dem Parkplatz, ein verletzter Loip-
ler auf dem Weg ins Krankenhaus!

Wie soll es da weitergehen? - Es ging weiter, und zwar
gut. Gut heißt, der 'Blechschaden' stärkte sich mit einem
Steak, und der Verletzte begab sich in ärztliche Obhut.
Für ihn begann ein langer Krankenstand, den er mit Hilfe
seiner tatkräftigen Frau gut gemeistert hat. Nach Operation
im Schultergelenk, kurzer Besserung, mußte er über-
raschend mit Lungenembolie ins Krankenhaus und brachte
es so fertig, im gleichen Krankenhaus zu sein, während
seine Frau einen Jungen zur Welt brachte. Herzlichen
Glückwunsch!

Inzwischen befindet sich der 'Verletzte' auf dem Weg der
Besserung, er trainiert mit der Hantel und ist frohgemut,
"irgendwann einmal wieder dabei zu sein", denn schön
war's trotzdem.

Der 2. Tag überraschte uns mit Neuschnee. Die Alpinler
freuten sich: Der Schneefall hielt viele Skitouristen zu-
hause, und wir konnten zügig durch den Neuschnee wedeln.

Wie sollen wir im nächsten Winter planen? Wir würden uns
freuen, wenn auch aus anderen Gruppen Skiläufer dazustos-
sen. Dieses Skiwochenende ist ein sportliches und gesell-
iges Angebot für alle im EK (auch Gäste). Natürlich wäre
es sinnvoll, vorher einige Male bei der Skigymnastik (z.
B. Er & Sie, Donnerstag, 19.00 Uhr, Grötzingen) oder in
einer anderen Gymnastikgruppe mitzumachen. So manche Kon-
ditionsschwäche und Unfallgefahr wäre gemindert bei regel-
mäßiger sportlicher Betätigung.

Also - haltet Euch fit!

Auszüge aus einer Büttenrede, gehalten am 01.02.1986
auf dem Faschingsball der SG EK Karlsruhe.

Der letzte Marathonläufer

Wolfgang Heinichen:

Marathon - dies Zauberwort,
reißt heut ganze Massen fort.
Bin auch selbst dem Reiz erlegen,
diesem Lauf mich hinzugeben.
Doch auch junge Männer, Weiber,



dünne und auch dicke Leibe.
Graue, Kahle, Blinde, Lange,
Selbstbewußte und auch Bange,
Heldenbrüste und Riesenbusen,
Schmalbrüstige, Luft in Busen -
Alle denken - Marathon -
kann ich auch, was ist das schon.
Laufen kann doch jedermann,
probier'n wir's halt, solange man's kann.
Der Entschluß ist noch nicht schwer,
mitzulaufen um so mehr.

Doch zuvor noch Theorie,
denn ohne sie begreifst Du's nie.
Der Schaden wär irreparabel
ohn' Kenntnisse der Fachvokabel:
So zum Beispiel der Jogginglauf
aerob mit Luftverbrauch
oder gleich den "Pünfer" laufen
oder auf den "Sechser" geh'n
dieser ist etwas bequem;
ab und zu den "Sechseinhalber",
doch nur der Erholung halber.

Hast nun die Theorie studiert,
wird jetzt pausenlos trainiert.
Anfangs wird man dann gar süchtig.
Hat die Wissenschaft bewiesen,
Suchthormone langsam fließen,
soll auf's Liebesleben gar,
auswirken sich - oft - wunderbar.

Der Startschuß kommt, Du läufst schon los,
Du denkst - oh je, schaff ich das bloß?
Zweiundvierzig Kilometer
soll ich laufen - und hier jeder?!
und in tiefsinnigem Denken -
schon muß ich um die Ecke wenden -
durch die hohen Häusergassen
sich ergießen Läufermassen.

Aus den Fenstern sieht man heute
winken, sonntägliche Leute,
freundlich wird uns zugerufen -
durch die Nas' zieht Kaffeeduft -
Die einen durch die Straßen hinken,
die andern Frühstückskaffee trinken,
freigewähltes Schicksal mein's -
da kommt schon Kilometer "Eins".

Läufst Du nun - schon nicht mehr heiter -
auf besonnter Strecke weiter,
hast Bulach, Weiherfeld passiert,
an Rüppurr dich vorbeilaviert,
bist kaum im Oberwald gewesen,
schon sieht man Dich durch Durlach pesen.
Hagsfeld, Waldstadt sei gepriesen,
da kommt schon die erste Krise.
Die Kirch' ist aus, die Glocke schallt,
Du müßtest dringend in den Wald,
Doch ist der Wald ganz voll von Leuten,
die vom Kirchgang heimwärts schreuten.
Was machst Du nur in Deiner Not -
hilf Dir selbst, so hilft Dir Gott!

Müde, schlappe, wehe Beine,
Muskelschmerz und Kühle keine,
lange Strecke schon vorbei,
langsam wird's zur Schinderei.
Versorgungsstand - ei famos -
Hoffungsstrahl - doch nichts ist los,
Limo, Wasser - gibt's nicht mehr,
alle Flaschen, Gläser leer.

So geht's zum Schloß, den Marktplatz lang,
verführerisch steht eine Bank.
Du siehst die Bank, Sehnsucht im Herzen,
ab Unterkiefer - nichts als Schmerzen -
überwunden innre Kämpfe,
doch in Bankesnähe Krämpfe!
Du stehst, Du fällst, kannst nicht mehr gehn -
sitzt auf der Bank - ach ist das schön!

Das Schwerste ist - das sagt Dir jeder,
vorm Ziel der letzte Kilometer.
Sonnenstand - jetzt im Zenit.
Leer der Kopf - Du läufst noch mit.
Denkst nur ein Wort - sonst nicht mehr viel,
verzweifelt suchst Du nur das Ziel.
Da endlich, wo noch Leute steh'n,
läufst müde, leise, stolz, allein -
Du wirst doch nicht der Letzte sein?

Merkst plötzlich auf - hörst etwas schrein:
"Da kommt der Letzte vom Verein!"
So läufst Du in das Stadion ein,
erstaunt von all dem Zielgetöse.
Bist zwar der Letzte vom Verein,
doch innerlich bist Du der Größte!





Fritz Löwenberger:

Jahreshauptversammlung der
SG EK Karlsruhe am 13.03.86

Die Jahreshauptversammlung 1986 fand wieder im Clubhaus der SpV Durlach-Aue statt. Es waren diesmal wieder nur 28 Vereinsmitglieder (einschl. Vorstand) anwesend.

Herbert Schuh eröffnete gegen 20.10 Uhr die Hauptversammlung, begrüßte die anwesenden Mitglieder und stellte die frist- und termingerechte Einladung fest.

Jahresberichte wurden vorgetragen von

- a) Herbert Schuh: Allgemeines
- b) Rudi Thome: Basketball
- c) Kurt Lehmann: Jugendarbeit
- d) Gudrun Ganzhorn: Koronar
- e) Renate Jakob: Kassenbericht

a) Allgemeines

Mitgliederentwicklung

Mitglieder	Stand 1984	Stand 1985
- weiblich	176	187
- männlich	351	359
	<u>527</u>	<u>546</u>

Herbert Schuh teilte mit, daß es nicht gelungen ist, einen 'Pressewart' aus den Reihen der Mitglieder zu finden.

Nachdem Heinz Dimter aus beruflichen Gründen sein Amt als Abteilungsleiter Freizeitsport abgeben mußte, konnte auch für diesen Posten kein Nachfolger gefunden werden.

Der Verein ist dem 'Arbeitskreis Grötzinger Sportvereine' beigetreten. Ferner wurde ein neues Vereinseblem der Hauptversammlung vorgestellt und positiv aufgenommen.

Der Sport- und Spieltag in Jahr 1985 hat einen guten Anklang gefunden. Im Jahr 1986 haben die Sportabzeichenabnahme und der Spiel- und Sporttag an einem Wochenende stattgefunden.



b) Basketball

Die Abteilung Basketball wurde neu gegliedert:

- Leistungsbereich (1. - 4. Mannschaft)
- Jugendbereich
- Frauenbereich.

Hans Hendl wurde als neuer Trainer für die 1. Mannschaft verpflichtet.

Im Mai 1985 wurde der Bezirkspokal gewonnen. Die 1. Mannschaft hat den Aufstieg in die Oberliga geschafft, während die 2. Mannschaft den Klassenerhalt nicht erreicht hat. In den Sommermonaten war die Teilnahme an mehr Turnieren geplant. EK wird wieder ein eigenes Turnier ausrichten.

c) Jugendbereich

Es werden ca. 125 Jugendliche betreut. Die Schulsporthalle in Grötzingen sowie eine Halle in der Innenstadt sollen Schwerpunkte für die Jugendarbeit werden.

Die A-Jugend wurde Baden-Württembergischer Meister. Die B-Jugend belegte einen Mittelplatz. Die C-Jugend wurde 2. bei den Badischen Meisterschaften. Die D-Jugend wurde Tabellenführer.

c) Koronar- und Präventionsgruppen

Von den 16 Gruppen der AG werden 9 durch EK betreut. Insgesamt treiben 230 Personen in der AG Sport.

1987 wurde das 10jährige Bestehen der Koronargruppen - künftig 'Herzgruppe' gefeiert.

e) Kassenbericht

Die Einnahmen und Ausgaben wurden im Rahmen des Haushaltsentwurfs abgewickelt. Dies wurde anhand von Handzetteln, welche an die Anwesenden verteilt wurden, dokumentiert und durch Renate Jakob und Herbert Schuh erläutert.

Willi Oeder bestätigte, daß die Kassenprüfung am 19.02.86 stattfand und sich hierbei keine Beanstandungen ergaben.

Dem gesamten Vorstand wurde einstimmig Entlastung erteilt.

Aufgrund einer Kostenanalyse hat sich der Vorstand entschlossen, keine eigene EDV-Anlage anzuschaffen. Es wurde zwischenzeitlich mit der FIDUCIA ein Vertrag abgeschlossen.



Der Hauptversammlung wurde folgender Vorschlag zur Abstimmung unterbreitet:

- a) Ab 1987 ist bei einer Rechnungstellung für den Vereinsbeitrag eine Mehrkostenpauschale von 3,-- DM zu entrichten.
- b) Der Mitgliedsbeitrag wird bis spätestens 01.03. des laufenden Jahres ohne Rechnungstellung selbstständig bezahlt.
- c) Im März/April wird der Mitgliedsbeitrag im Lastschriftverfahren erhoben.

Der Antrag wurde durch Mehrheitsbeschluß angenommen. Anschließend stellte der 1. Vorsitzende den Haushaltsplan 1986, der sich auf 95.621,-- DM beläuft, vor.

Zum neuen Kassenprüfer wurde Peter Schöffler einstimmig gewählt.

Gegen 22.40 Uhr erklärte Herbert Schuh die Jahreshauptversammlung als beendet.



SPORT
REU

Inh. Wolfgang Plischke
Schultheiß-Kiefer-Str. 27
7500 Karlsruhe 41
Telefon (0721) 46 20 93



Hans-Peter Kloske:

Spo(r)ttag 1986?

Letztes Jahr hatte ich Spaß; Spaß am Sporttag und auch am Dichten für den Rundblick. Aber ein Gedicht ist für dieses Mal wohl nicht die richtige Ausdrucksform. Eher möchte ich meine Zeilen unter das Motto stellen:

"Wer sich die Arbeit macht,
braucht für den Frust nicht zu sorgen."

Arbeit und Mühe hatten sich wieder einige gemacht und wieder mal auf eigenen Sport am Sporttag verzichtet, um für das leibliche Wohl und ein gutes Gelingen zu sorgen.

Ja, aber wo war denn der Rest? Allen voran die Leistungsgruppe der Basketballer! Es ist schon traurig, wenn man in der Vorbereitungsphase für die neue Saison den eigenen Sporttag nicht als Trainings- und Kontaktmöglichkeit nutzt. Die Laufdisziplinen wären für jede Mannschaft geeignet gewesen, und am Sonntag hätte man sich wieder zeigen und vielleicht ein paar Zuschauer für die nächste Runde gewinnen können.

Oder - wo war die Montagsgruppe, die nach einem neuen Übungsleiter Ausschau hält? Wäre hier nicht die Chance für einen erfolgreichen Kontakt gewesen?

Auch die "Alten Herren", die am Samstag noch durch zahlreiches Erscheinen und durch sportlichen Ehrgeiz glänzt hatten, waren am Sonntag etwas spärlicher vertreten.

Und daß wir eine Volleyballgruppe in Rüppurr haben, weiß ich auch nur vom Hörensagen und durch die Erhebung für die neuen EDV-Listen. Gesehen habe ich niemand aus der Gruppe.

Für mich bleiben abschließend einige offene Fragen, die sicher einige Überlegungen wert sind:

- Ist unser Sporttag so unattraktiv, und wie könnten "wir alle" es zusammen besser machen?
- Bekommen wir immer mehr einzelne Grüppchen, ist die Gemeinschaft eines Vereins gar nicht mehr gefragt?
- Gibt es neue Ideen für einen **gemeinsamen** Tag?

WIR ALLE SIND GEFORDERT!!!



Impressionen aus dem Vereinsleben



Pfinstausflug Krottensteinhütte

Jugendaktivitäten bei EK

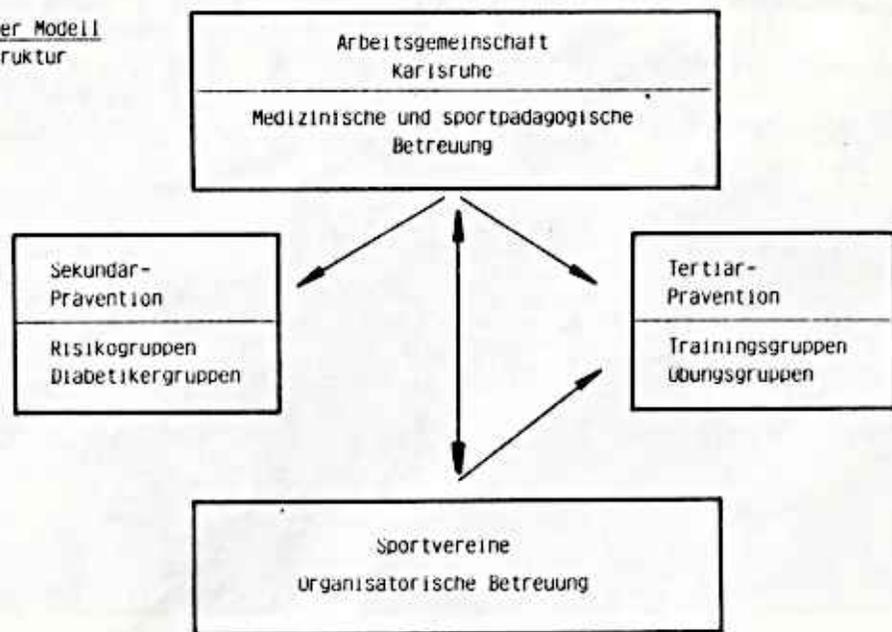
Langlauftour am Feldberg



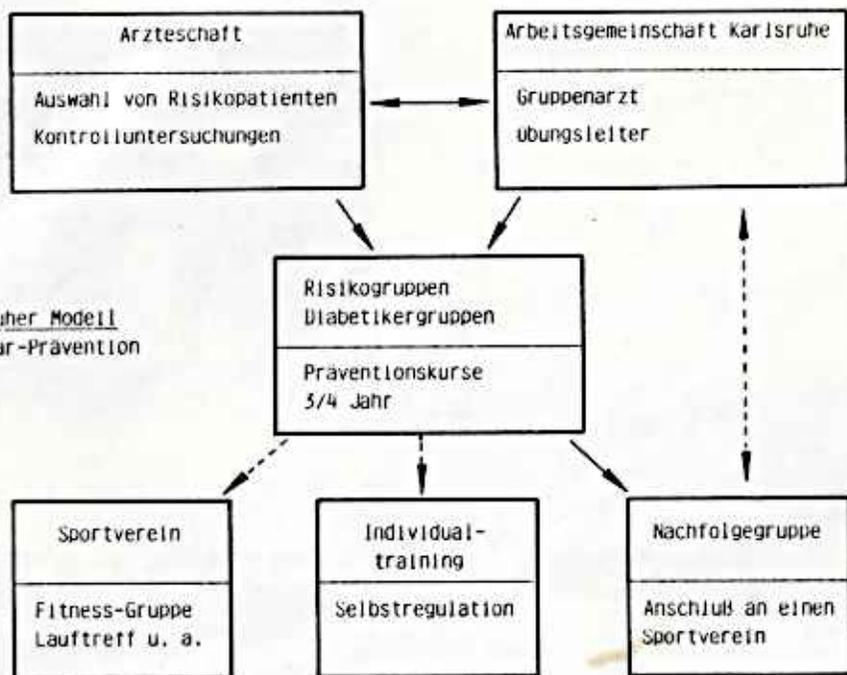
Schema der Arbeitsgemeinschaft

Herzgruppen e.V. Karlsruhe

Karlsruher Modell
Gesamtstruktur



Karlsruher Modell
Sekundär-Prävention



Hab' ein Auge
auf Dein Herz



Ausdauertraining gegen Herzinfarkt

Empfehlungen eines Sportmediziners - An erster Stelle Dauerlauf

Jeder zweite Bundesbürger, der seinen 50. Geburtstag feiert, muß innerhalb der nächsten 10 Jahre - statistisch gesehen - mit ernsthaften Komplikationen des Herz-Kreislauf-Systems rechnen. Neben gesunder Ernährung und Rauchverzicht gibt es nach Aussage von Prof. Hollmann, Leiter des Instituts für Kreislauforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln, eine weitere gute Vorbeugungsmaßnahme: "Dem Herzinfarkt davonlaufen." Eine dynamische Belastung großer Muskelgruppen und ein genügend langer Zeitraum läßt für den Sportmediziner das Risiko eines Infarkts weit nach unten sinken. Hollmann: "Mit Ausdauertraining verschiebt sich die relative Schutzzone vor einem Mißverhältnis zwischen Sauerstoffbedarf und -angebot im Herzmuskel, der Ursache des Herzinfarkts." Die Belastbarkeit des Herzens steigt, es kommt zu einer Reduzierung des Sauerstoffbedarfs des Herzens, der Atmungsaufwand wird herabgesetzt.

Um den Sauerstoffbedarf zu reduzieren, empfiehlt Hollmann "ein kontinuierliches Ausdauertraining von mindestens 10 Minuten am Stück täglich, wobei ein gesundheitliches Optimum bei 30 - 40 Minuten zu liegen scheint." Im letzten Fall genügt jedoch auch ein dreibis viermaliges Training wöchentlich. Die Belastungsintensität für den gesunden Menschen sollte dabei so hoch sein, daß mindestens 50 % der individuellen Kreislaufleistungsfähigkeit angesprochen wird. Hollmann: "Das beinhaltet bei gesunden männlichen und weiblichen Personen unterhalb des 50. Lebensjahres eine Pulsfrequenz von etwa 130 pro Minute, während für Personen über 50 die Faustregel gilt: 180 minus Lebensalter in Jahren sollte der Pulsfrequenz im Training entsprechen." Eine Pulsfrequenz von 160 pro Minute sollte dabei auch bei gesunden Menschen unter 50 nicht überschritten werden. "Werte dahinter bringen für den Untrainierten keinen zusätzlichen Leistungsgewinn."

Als Sportarten empfiehlt der Sportmediziner vor allem Laufen, Radfahren, Schwimmen, Bergwandern und Skilanglauf. Hollmann: "Über allen Sportarten steht der Dauerlauf. An zweiter Stelle folgen - auf gleicher Stufe - Skilanglauf, Bergwandern und Radfahren, an dritter Stelle liegt Schwimmen, gefolgt von Rudern und Sportarten wie Tennis." Gerade beim Dauerlauf, so Prof. Hollmann, "wird mit einem

Minimum an Organbelastung ein Optimum an Gesundheitseffekt erreicht." Nichts, eher sogar eine negative Wirkung, bringt jede Form des Krafttrainings. "Denkbar schlecht" ist für Hollmann Ski alpin. Auch die Sauna bringe keinen schützenden Effekt für das Herz-Kreislauf-System. "Es ist nicht möglich, mit der Sauna einen Trainingseffekt oder Abmagerungseffekt zu erzielen. Was dabei herauskommt, sind allein der Entspannungseffekt und der Abhärtungseffekt."

Allen nichttrainierten, älteren und nicht gesunden Menschen, die ein Ausdauertraining aufnehmen wollen, empfiehlt der Sportmediziner dringend, sich vorher einer eingehenden Untersuchung durch einen Arzt zu unterziehen. Denn durch Nichtbeachtung der Regeln und Über-treibung drohen Gefahren. Bewegungs-Fetischismus und -Fanatismus sind fehl am Platz. Unkontrolliertes Training ist vor allem gefährlich bei angeborenen Herzstörungen, bei vorliegenden Herzrhythmusstörungen, bei erhöhtem Blutdruck, bei Störungen der Schilddrüsenfunktion und erhöhter Körpertemperatur. Gefahren bestehen auch bei Außentemperaturen von mehr als 28 Grad, bei einer Luftfeuchtigkeit von mehr als 80/85 %, bei einer unkontrollierten, intensiven Belastung direkt nach Eintreffen in einer Höhenlage von 2.000 bis 2.500 m und mehr und bei Ausdauerbelastungen mit vollem Magen.

Kurt Löb:

Alpentour 1986 im Ötztal

Wie im letzten Jahr fand die Alpentour der SG EK am ersten Wochenende im September statt. Am 06.09.1986 fuhren wir sehr frühmorgens von Karlsruhe über Ulm, Kempten, Reutte, Fernpaß ins Ötztal nach Obergurgl zum Ausgangspunkt der Tour. Die Teilnehmerzahl war gegenüber dem Vorjahr rapide von 12 auf 6 Teilnehmer gesunken. Ursachen für diesen Rückgang wurden nicht näher erforscht; vielleicht waren es Terminüberschneidungen (gleichzeitig fanden das EK-Sportfest, das Grötzinger Straßenfest sowie das Ettlinger Marktfest statt) oder die vielen Bergunfälle, die zuvor Schlagzeilen machten.

Trotzdem, die Tour fand statt mit 4 Mitgliedern der AH-Gruppe und je einem Mitglied aus der Volleyball- und der Skigymnastikgruppe. Dementsprechend wurden für den Aufstieg alle verfügbaren Aufstiegshilfen benutzt. Diese waren ein Sessellift, der den Aufstieg zur Langentaler-Eck-Hütte verkürzte, sowie eine Material-Seilbahn, die für den Transport der Rucksäcke von der Langentaler-Eck-Hütte zum Hochwilde-Haus (2.886 m) benutzt wurde. Kurz nach 16.00 Uhr erreichten wir das Tourenziel des 1. Tages, das Hochwilde-Haus.

Am 2. Tag stand die Hochwilde auf dem Programm. Laut Alpenvereinsführer ist dieser 3.461 m hohe Gipfel ein wilder Felszacken im Hintergrund des Gurgeler-Ferners (zweitgrößter Gletscher der Ostalpen), der gerade mächtig schwierig (Schwierigkeitsgrad II nach AV-Einteilung) erstiegen werden kann.

Wir querten also in gewohnter Manier bei gutem Wetter und guten Firnverhältnissen den Gletscher, erreichten nach ca. 2 Stunden die Firnschneide der Hochwilde, wo es galt, die Steigeisen anzulegen. Nun ging es über den stark verwächteten Grat hinauf bis zum Blockwerk, über das der nördliche Gipfel der Hochwilde erklettert wurde. Belohnt wurde dieser Aufstieg mit einem herrlichen Ausblick zu den Zillertaler Alpen und Großvenediger im Osten, zu Dolomiten und Sella im Süden und auf stolze Viertausender im Westen. Der Abstieg ging sehr schnell, so daß sich eine Seilschaft auf dem Rückweg spontan entschloß, über einen kurzen Umweg von ca. 1 Stunde den 3.336 m hohen Annakogel zu ersteigen.

Am nächsten Tag stand mit der Überquerung des 3.540 m hohen Schalkkogels vom Hochwilde-Haus zum Ramol-Haus (3.006 m) der Höhepunkt der Tour auf dem Programm. Über den Gurgler Ferner und einen steilen, felsigen Hang ging es hinauf zum Schalkkogeljoch (3.375 m) und von dort zum Gipfel des Schalkkogels. Fernsicht und Wetter waren gut, wie an den beiden ersten Tagen auch. Bereits bei der Gipfelrast wurden wieder die Steigeisen angelegt, denn es stand uns jetzt eine pfiffige, längere Gratwanderung über den verwächteten und vereisten Grat hinunter zum Firmisanjoch bevor. Ein kurzes, besonders steiles Stück, überzogen wir auf dem steilen Grat sogar nur im Rückwärtsgang, auf morgens.

Der 3. Tag begann mit Retunden Gehzeit glücklich zen Tag mit verschiedenegelegene Ramol-Haus, wo haben. Doch am späten Na^m Bier rasch wieder er- nen, und daraufhin verar lichkeitsspiel im Freier Volleyball gespielt.

Am Dienstag wurde nach n werden sollte. Aufkommen- räumt, und nach dem Pa^c ß uns die Tour jedoch vor- nen.

Es hat uns allen Spaß endes Schneetreiben den Ab- nächstes Jahr wieder s^t sehr schöne Tage verbrach-





Rolf Borchering:

Basketball B-Jugend

Die Saison 1984/85 war mit einem mittleren Platz für unsere B-Jugend ein leider nur mäßiger Erfolg. Auch im Pokal reichte es nur für den 4. Platz. Ursache dafür dürfte zumindest teilweise die körperliche Überlegenheit der beiden Spitzenmannschaften (SSC und FC Süd- stern) sein, aber auch die Ausgeglichenheit in der Mannschaft ist noch durchaus verbesserungsfähig.

Erfreulich war die Tatsache, daß man über Spielerman- gel wahrhaftig nicht klagen konnte. Da in der kommen- den Saison nur 2 Spieler in die A-Jugend wechseln, die Mannschaft also ohne große Veränderungen bleiben wird, ist in der nächsten Saison auf eine bessere bzw. gute Placierung zu hoffen.



Dieter Ringwald:

Basketball D-Jugend

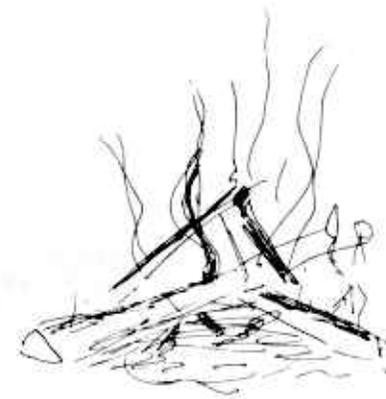
Mit großem Teamgeist wurde die D-Jugend-Mannschaft der Saison 1985/86 zweiter. Die 24:4 Punkte lassen darauf schließen, daß bei den Bezirksmeisterschaften die D- Jugend etwas positiv auffallen dürfte. Die verlorenen Spiele waren gegen den SSC Waldstadt mit 4 Punkten und gegen den CVJM Offenburg mit 9 Punkten. Obwohl wir gegen Offenburg nur mit 7 Spielern angetreten sind, haben wir uns wacker gehalten. Erfreulich ist, daß alle Spieler Körbe erzielt haben. Besonders erwähnen möch- te ich Ralf Bingler, dem in der letzten Minute in Of- fenburg ein 3-Punkte-Wurf gelang.

Die besten Korbschützen:

1. Nima Marandi	184 P.
2. Ralf Bingler	154 P.
3. Janusz Kroczek	64 P.
4. Stefan Vogt	26 P.
5. Mathias Butz	26 P.
6. Sue Weidenhammer	12 P.
7. Miriam Krines	10 P.
8. Daniel Scheerer	10 P.
9. Daniel Herrmann	4 P.
10. Christine Jungheim	2 P.
11. Miriam Rürup	2 P.

Teilnehmerzahl war gegen- über 6 Teilnehmer gesun- der wurden nicht näher er- örternüberschneidungen fest, das Grötzinger arktfest statt) oder Schlagzeilen mach- 4 Mitgliedern der AH- er Volleyball- und chend wurden für den shilfen benutzt. Die- ufstieg zur Langen- ine Material-Seil- cksäcke von der -Haus (2.886 m) be- reichten wir das ilde-Haus.

Ich danke nochmals allen Spielern und Spielerinnen und wünsche weiterhin so viel Erfolg.



Miroslav Somi:

Basketball D-Jugend: Pfingst- ausflug Krottensteinhütte

Am 17. Mai trafen sich die beiden Basketball D-Jugend- gruppen von der Kantschule und Heinrich-Hübsch-Schule, um zur Krottensteinhütte zu fahren. Gleich am ersten Abend wurde eine Nachtwanderung von Thomas und Dieter vorbereitet. Als es gegen 22.30 Uhr endlich richtig dunkel war, konnte es losgehen. Doch schon nach etwa 2 Stunden waren die meisten Kinder sehr müde. Wir muß- ten dann wieder zur Hütte zurück.

Am nächsten Morgen waren die Kinder so früh wach, daß die Leiter nicht zu ihrem wohlverdienten Schlaf kamen. Nach dem Mittagessen wurde an diesem Tag eine Schnit- zeljagd durchgeführt. Die Schnitzeljagd verlief zwar nicht so, wie es sich die Leiter vorgestellt hatten, dafür wurde aber danach kräftig Holz für das Lagerfeuer gesammelt. Alle freuten sich schon auf die Bratwürste und die später folgende Lagerfeuerwache. Die Wache wurde stündlich abgelöst und dauerte bis etwa 3.00 Uhr morgens.

Der 3. Tag begann mit Regen, so daß wir fast den gan- zen Tag mit verschiedenen Spielen in der Hütte verbracht haben. Doch am späten Nachmittag hörte es auf zu reg- nen, und daraufhin veranstalteten wir noch ein Geschick- lichkeitsspiel im Freien. Außerdem wurde auch noch Volleyball gespielt.

Am Dienstag wurde nach dem Frühstück die Hütte aufge- räumt, und nach dem Packen konnte die Rückfahrt begin- nen.

Es hat uns allen Spaß gemacht, und ich hoffe, daß wir nächstes Jahr wieder solch einen Ausflug starten können.

s. Bildseiten



Basketball 1. Mannschaft - EK KA/B wieder in der Oberliga

Nach einem kurzen Gastspiel in der Basketball-Landesliga schaffte die Mannschaft der SG EK KA/B den sofortigen Wiederaufstieg und spielt in der kommenden Saison wieder in der Oberliga West. Vom ersten Spieltag an setzte sich EK an die Tabellenspitze der Landesliga und wurde souveräner Meister.

Neuer Trainer, Reaktivierung erfahrener Spieler und neue, straffe Abteilungsführung waren nur einige Gründe für den Erfolg der Mannschaft. Durch die lange Zugehörigkeit zur Oberliga wissen die EK'ler, daß der Klassenerhalt in der Oberliga nur mit großen Anstrengungen zu erreichen ist. Mit eigenem Nachwuchs und gezielten Verstärkungen auf einigen Positionen müßte der Klassenerhalt jedoch möglich sein.



oben v.li: R.Hartmann, S. Reuß, H.P. Kloske, M. Bucher,
Chr. Schenker, T. Kiefer, Trainer H. Hendl
unten v.li: G. Siegrist, M. Thome, M. Petermann



Almuth Heinichen:

Basketball weibl. Jugend

Die EK-Mädchen wurden Bezirksmeister und Vizemeister in Baden!

Fast wie bei den 10 kleinen Negerlein war es in der zu Ende gegangenen Spielrunde 1985/86 bei der C-Jugend weiblich, d. h. bei den 13 und 14-jährigen Mädchen. Hoffte Trainer Carsten Heinichen zu Beginn der Runde auf 9 - 10 Mädchen in der Mannschaft, so waren es doch nur 8. Durch Krankheit waren es bald nur noch 7 und von diesen 7 war immer die eine oder andere verhindert, also wurden die Spiele vorwiegend mit 6 Mädchen auf der Bank bestritten.

Um so erstaunlicher, daß die kleine Schar ganz locker durch die Runde ging, überlegen den 1. Platz im Bezirk Nord erspielte und bei den Bezirksmeisterschaften in Bad Säckingen (Nord gegen Süd) keine Schwierigkeiten hatte, den TV Dinglingen, ESV Waldshut und den SSC Karlsruhe zu schlagen.

Als Bezirksmeister hatten sich die Mädchen für die Badischen Meisterschaften qualifiziert. Würde man sich hier behaupten, wenigstens den 2. Platz belegen, um an der Endrunde, den BBW-Meisterschaften teilzunehmen? Zunächst sah es so aus, als könne man gar nicht antreten. Adrienne wurde konfirmiert und Ilka erkrankte. Zum Glück tauchte Christiane wieder mal auf und Adrienne durfte ihre Gäste für 3 Stunden allein lassen, um in Leimen zu spielen.

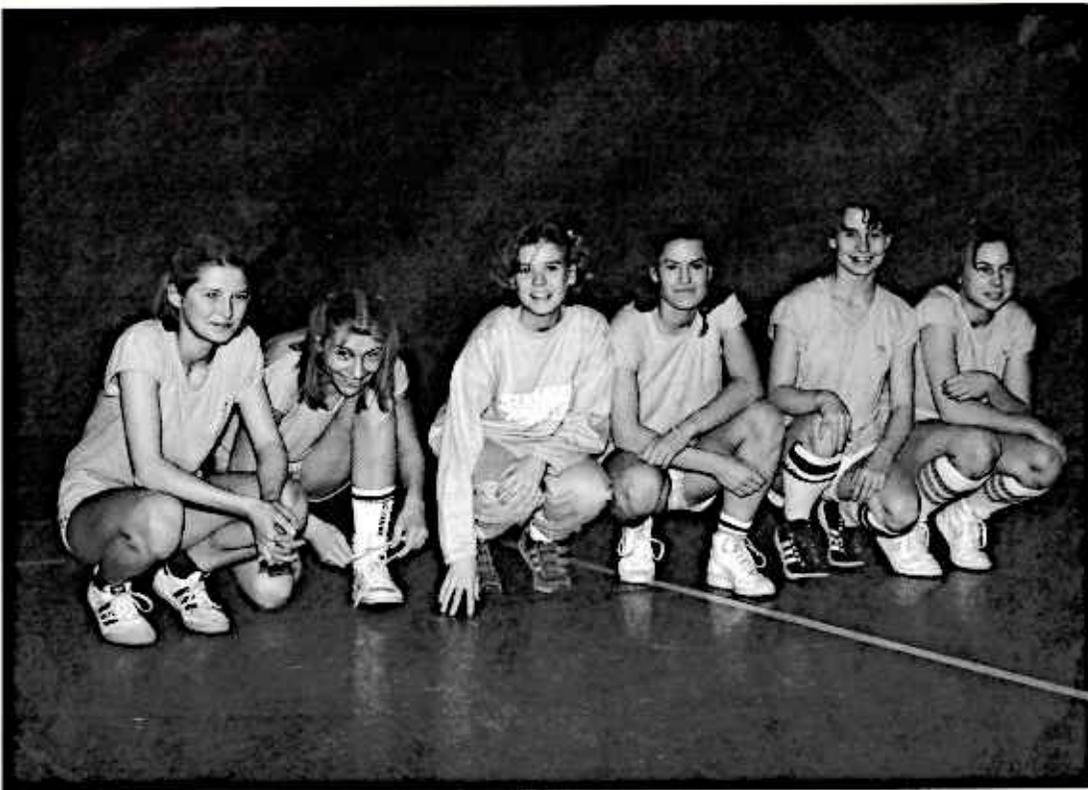
Das war ein aufregendes Wochenende in Leimen. Der erste Gegner waren die Eppelheimer Mädchen. Mit beruhigenden 9 Punkten Vorsprung ging es in die Pause. Bis in die 8. Minute der 2. Halbzeit konnte dieser Vorsprung auf 13 Punkte ausgebaut werden, aber dann..... lief nichts mehr. Bis zur 18. Minute kein Korb, der Gegner liegt mit 3 Punkten vorne, noch 2 Minuten zu spielen, Frauke und Natalie verschießen in diesen Minuten 8! Freiwürfe aus lauter Nervosität und Erschöpfung. Aber gerade diesen beiden gelingen Sekunden vor dem Schlußpfiff 2 sichere Körbe. Gerettet! Der Jubel ist groß, gegen Waldshut wird man gewinnen (und so war es denn auch, 71:57), der 2. Platz war gesichert, und die überlegenen Leimener Mädchen hatten den 1. Platz verdient.

Als Badischer Vizemeister zu den BBW-Meisterschaften zu fahren, das ist ein schöner Erfolg. Trainer und Mannschaft wollten es jetzt wissen, was war zu machen? Vielleicht der 2. oder der 3. Platz? Aber es kam anders. Eva Gübel verletzte sich im 1. Spiel gegen Möhringen (sie

mußte mit einem Bänderriß ins Krankenhaus), und da für sie als Aufbauspielerin kein ähnlich leistungsstarker Ersatz da war, begrub man kurzerhand die Träume. Aber die 6 verbliebenen Mädchen nahmen sich vor, es dem Gegner auf keinen Fall leicht zu machen, was durchaus gelang, wie die Ergebnisse zeigen:

EK - SV Möhringen	42:57
EK - Leimen	53:64
EK - Bietigheim	79:83.

Herzlichen Glückwunsch dem Trainer und der Mannschaft für diese insgesamt ganz tolle Leistung!



Adrienne du Mesnil, Frauke Heinichen, Ilka Hilzinger, Ankatrin Schultze, Natalie Glina, Eva Gübel
nicht im Bild: Cornelia Werner

Peter Schöffler:

Langlauftour Feldberg am
22.02.1986

Haargenau richtig lag Hubba, als er uns vorschlug, bei schönem Wetter als Langlauftour den Feldberg zu machen. Bei herrlichem Sonnenschein ging es am Samstagmorgen um 9.30 Uhr los.

Gleich nach dem Einstieg in das ungespurte Gelände des Feldberghalden galt es, im Tiefschnee den Anstieg zum Seebuck zu schaffen. Hubba, als konditionsstarker Spurer, brachte seine Gruppe (Anneliese, Andrea, Achim, Hans und Peter) ganz schön zum Schnaufen, bis wir in der Zick-Zack-Technik den Sattel in 1.400 m Höhe erreichten. Welch ein herrliches Gefühl für einen Langläufer, in lockerem Schnee und bei strahlender Sonne seine Spuren zu ziehen und wieder mal den leider so seltenen Zustand der ehrlichen Begeisterung zu spüren.

Aber das Ziel war noch weit, und so ging es über's Grüble ein Stück den Emil-Thoma-Weg und den Baldenweger Buck zum Naturfreundehaus am Rinken. Dieser Weg führte auch teilweise über unbewaldetes und steiles Gelände, so daß wegen der Schneebrettgefahr ein entsprechender Sicherheitsabstand eingehalten werden mußte.

Nach einer ausgiebigen Mittagsrast im Naturfreundehaus, bei der jeder, weil Individualist, etwas anderes zum Essen bestellt, führte die Spur wieder zum Feldbergsattel und weiter zum Gipfel in 1.495 m Höhe. Beim Observatorium wurde gewendet, und bei einigermaßen klarer Sicht auf die Gipfel des Berner Oberlandes ging es in Richtung Bismarckdenkmal zurück. Ja, und dann passierte es: In einer leichten aber schnellen Schußabfahrt haute es den Postler Hans in den Schnee. Mit einer starken Prelung hatte jeder gerechnet, aber Bruch - und dann noch kompliziert in der Schulterpfanne - daran dachte im Moment niemand, auch der Hans nicht. Hans ohne, Hubba und Peter mit 3 Ski, machten wir uns auf den Heimweg, wobei das Abfahren mit Langlaufski auf einer Alpin-Piste nur in Serpentinaen und mit extremer Belastung des Talski einigermaßen mit Anstand zu schaffen ist. Auch das wurde gemeistert, und so kamen wir, wenn auch durch den Unfall bedrückt, gegen 16.00 Uhr wieder in unserem Quartier Haus 'Andrea' an.

Wir gratulieren im Jahr 1986

- zum 50. Geburtstag
Walter Betting, Adolf Palm, Rudi Thome
- zum 70. Geburtstag
Siegfried Lippes
- zum 75. Geburtstag
Hilde Beck
- zum 80. Geburtstag
Sofie Reuß

Herzlichen Glückwunsch!

Als neue Mitglieder der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. begrüßen wir:

Volleyball Rüppurr: Dr. Rainer Donner
Irmgard Donner
Johannes Eberlein

Volleyball Grötzingen:
Thomas Walter
Karin Mickeler
Achim Grindler

Nachruf Hans Sendke

Am 4. Mai 1986 verunglückte unser Vereinsmitglied

Hans Sendke

*23.12.1933

tödlich.

Seit 1951, dem Gründungsjahr der Sporgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. gehörte er unserem Sportverein an. Als aktiver Leichtathlet startete er bei Süddeutschen und Deutschen Eichenkreuz-Meisterschaften für unseren Verein.

Wir trauern um einen engagierten Sportler.

SPORT-
GEMEINSCHAFT
EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.



BASKETBALL

Mo 14.00 - 15.30 Uhr	Schulsporthalle Grötzingen	<u>Schul AG(D-Jugend)</u>
Mo 18.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Nebenius- schule	B-Jugend weibl. Almuth Heinichen
Di 18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle Berg- hausen	<u>2. und 3. Mannschaft</u> Walter Bender
Di 20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Berg- hausen	<u>1. Mannschaft</u> Hans Hendl
Di 18.00 - 19.45 Uhr	Turnhalle Schiller- schule	<u>B-Jugend männl.</u> Andreas Reuß
Di 18.00 - 19.45 Uhr	Kantschule	<u>Minis</u> Miroslav Somi
Do 18.00 - 20.00 Uhr	Heinrich-Hübsch- Schule	<u>D-Jugend</u> M.Somi+T.Baumgärtner
Do 20.00 - 22.00 Uhr	Heinrich-Hübsch- Schule	<u>A+B-Jugend männl.</u> Andreas Reuß
Do 18.00 - 20.00 Uhr	Kantschule	<u>A+B-Jugend weibl.</u> Almuth Heinichen
Do 20.00 - 22.00 Uhr	Kantschule	<u>Freizeitbasketball</u> Almuth Heinichen
Fr 18.00 - 20.00 Uhr	Kantschule	<u>C-Jugend männlich</u> Dieter Ringwald
Fr 17.00 - 18.00 Uhr	Schulsporthalle Grötzingen	<u>D-Jugend</u> Christian Schenker
Fr 19.00 - 21.00 Uhr	Emil-Arheit-Halle Grötzingen	<u>Senioren</u> Bernd Pfattheicher
Fr 19.00 - 21.00 Uhr	Emil-Arheit-Halle Grötzingen	<u>2.+3.Mannschaft</u> W.Bender + F. Völker
Fr 20.00 - 22.00 Uhr	Emil-Arheit-Halle Grötzingen	<u>1. Mannschaft</u> Hans Hendl

Abteilungsleiter Freizeitsport:

Abteilungsleiter Basketball: Rudi Thome 07240/5925
Jugendwart: Kurt Lehmann 0721/474007

Sonderveranstaltungen

Ter m i n e -----> Vereinsinfo

FREIZEITSPORT

Mo 20.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle Schillerschule	<u>Freizeit-Sportgruppe</u> Wolfgang Bartz
Mo 20.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle Nebeniuschule	<u>Damen-Gymnastik</u> Monika Stuber 578484
Di 18.00 - 20.00 Uhr	Eichelgartenschule Rüppurr	<u>Freizeit-Volleyball</u> Frau Viesel 888152
Di 20.00 - 22.00 Uhr	Schulsportthalle Grötzingen	<u>Männer: Gymn. + Spiele</u> D. Borcharding 491130
Do 19.00 - 20.00 Uhr	Schulsportthalle Grötzingen	<u>ER & SIE Skigymnastik</u> M. Bender 07240/4910
Do 21.00 - 22.00 Uhr	Kantschule	<u>Freizeit-Basketball</u> A. Heinichen 686410
Fr 20.00 - 22.00 Uhr	Schulsportthalle Grötzingen	<u>Freizeit-Volleyball</u> Herbert Schuh 688588

HERZGRUPPEN

Mo 18.00 - 19.00 Uhr	Emil-Arheit-Halle Grötzingen	G.Diefenbacher-Ganzhorn Dr. Sexauer, Dr. Schwenke
Mo 18.30 - 20.00 Uhr	Werner-von-Siemenschule	<u>Präventivgruppe</u> U. Schlick/R. Fegert
Mo 19.00 - 20.00 Uhr	Humboldt-Gymnasium	G. Friedl, Dr. Nitzsche, Dr. Völker
Mo 20.00 - 21.00 Uhr	Turnhalle Grundschule Grünwinkel	W. Braun Dr. Katz, Dr. Mayer
Di 19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Draischule	J. Gossenberger Dr. Walloschek, Dr. Steinle
Mi 18.00 - 19.00 Uhr	Gymnastikhalle Nebeniuschule	G. Diefenbacher-Ganzhorn Dr. Soetemann
Mi 19.00 - 20.00 Uhr	Gymnastikhalle Nebeniuschule	G. Diefenbacher-Ganzhorn Dr. Soetemann
Mi 19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Helmholtz-Gymnasium	K. Schaffer Dr. von Frankenberg, Dr. Rees
Fr 19.00 - 20.00 Uhr	Schulsportthalle Grötzingen	G. Diefenbacher-Ganzhorn Dr. Meger, Dr. Saur

Ärztliche Organisation Herzgruppen:
Sportliche Organisation Herzgruppen:

Dr. Sexauer 481563
Gudrun Diefenbacher-Ganzhorn
0721/30625 und 606937

„Manchmal wird's eng auf meinem Konto. Aber ich komme trotzdem glatt durch. Meine Bank hat mir einen Dispo-Kredit eingeräumt, damit ich finanziell beweglich bleibe.“



VOLKSBANK KARLSRUHE
25 Zweigstellen im Stadt- und Landkreis, 4 Autoschalter.

VORANKÜNDIGUNG DER
EK-Termine 1987
- bitte notieren -

- | | |
|--------------|--|
| 25.01.87 | "Brettl-Hupfer-Expreß" in den Südschwarzwald (Alpin, Langlauf; sportlich + familiär) |
| 14.-15.02.87 | Ski-Wochenende Südschwarzwald
-Langlauf- |
| 15.02.87 | Sportliche Langlauftour im Nordschwarzwald |
| 21.02.87 | EK-Fasching im Oberwaldstadion
Durlach-Aue |
| 18.03.87 | EK Jahreshauptversammlung
im Oberwaldstadion Durlach-Aue |
| 24.05.87 | Radtour |
| 05.-09.06.87 | Pfingst-Paddeln |
| 06.-09.06.87 | Jugendfreizeit Krottensteinhütte |
| 13.14.06.87 | Jugendturnier Basketball |
| 27.06.87 | Sportabzeichenabnahme |
| 28.06.87 | Basketballturnier Senioren
in Rappenwörth |
| 04.-06.09.87 | Alpentour |
| 18.10.87 | Pfalzwanderung |
| 08.11.87 | Sport- und Spieltag
in der Emil-Arheit-Halle |