

## Termine

### vormerken - anmelden - vormerken - anmelden

- 08.1.98**      **19.00 VHS - Vortrag von Pit Reuß**  
 „Gesund und erholsam die Berge im Winter mit Langlaufskiern erleben“.
- 31.1.98 - 7.2.98**      **Skiwandern in den Dolomiten**  
 Brita Schulze, Dr. Peter Reuß  
 Anmeldung: Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen  
 Tel: 0721-5961127 FAX: 0721-5961140
- 18.3.98**      **Jahreshauptversammlung**  
 20 Uhr Gaststätte der ESG-Frankonia,  
 Durlacher Allee
- 14.6.98**      **Radtour für alle EK'ler und Freunde**  
 Roland Zöller (Badminton)  
 Tel: 0721-811567 priv.  
 07244-6525 tagsüber
- 28.6.98**      **Sportfest**  
*(voraussichtlich)* in und um die Sporthalle  
 der Maryland-Schule, Nordstadt  
 Thommy Schuler Tel: 0721-705523  
 Helga Traub      Tel: 0721-378804
- 11.10.98**      **20. EK-Volleyballturnier**  
*(voraussichtlich)* für Freizeitmannschaften  
 Emil-Arheit-Halle in Grötzingen  
 Herbert Schuh Tel: 0721-688588
- Jeden Samstag**      **Ausdauer-Lauftreff**  
**8.00 Uhr**      Treffpunkt: DJK - Ost/Friedrichstaler Alle *(am Adenauer Ring)*  
 M. Borcherdig Tel: 0721-491130 ; H. Spandl

Redaktionsschluß für den nächsten Rundblick am 31.3.1998



# RUNDBLICK

SPORT-  
GEMEINSCHAFT



EICHENKREUZ  
KARLSRUHE e.V.

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Sportfest-Rückschau	1 - 3
Volleyball	5 - 10
Radtour	12
Gesundheitssport	13 - 16
Alte Herren (Alpentour)	17 - 19
Rätsel	20
Basketball	21 - 32
Alte Herren (Bärenfest)	33 - 34
60plus	35 - 36
Herzgruppen	37 - 42
Sonstiges Allerlei	43 - 46
Mitglieder Info	47
Neue Mitglieder	47
Vorstand / Abteilungen	48
Beiträge	49
Beitrittserklärung	50
Trainingszeiten	51 - 53
Termine	54



Sport macht Spaß...

## Sportfest - Rückschau



### Gut angekommen, gut angenommen !

Groß angekündigt und aufwendig vorbereitet wurde das diesjährige Sportfest am 22.6.97 in und um die „Ami“-Sporthalle in der Nordstadt (künftig nur noch „Sporthalle der Marylandschule“ genannt) begeistert angenommen.

Trotz anhaltender Regenperiode hatten wir genau am Sportfesttag Glück: die Sonne kam zeitweise heraus und rettete damit die geplanten Außenaktivitäten. Nicht nur zahlreiche, schon lange nicht mehr bei gruppenübergreifenden Veranstaltungen gesichtete Vereinsmitglieder, sondern auch etliche Nordstadler waren neugierig und füllten das Sportfest mit Leben.

**SPORT - SPIEL - SPASS** war das Motto und jeder konnte sich bei den zahlreichen Angeboten nach Lust und Laune austoben oder aber auch nur sehen, staunen, Kuchen und Deftiges essen, bzw. köstliches Bier vom Faß genießen.

Daß das Sportfest auch finanziell kein Reifall war ist besonders erfreulich. Alleine durch die Tombola wurde ein Gewinn von 400 DM erzielt, der in die Jugendarbeit fließt. **Allen Spendern an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank !!**

**Die T- und Sweat-Shirts**, schwarz mit rotem Vereinseblem, die am Sportfesttag weit unter Preis angeboten wurden, fanden reißenden Absatz. Tommy Schuler hat noch Restexemplare in Größe XL. Allerdings werden sie jetzt regulär für 14,- DM je T-Shirt, bzw. 28,- DM je Sweat-Shirt verkauft. Sie können über die Übungsleiter angefordert werden.

Bestellungen in allen anderen Größen können über die Übungsleiter an Tommy Schuler weitergereicht werden.

**Herzlichen Dank an alle, die durch ihre Mitarbeit und Engagement das Sportfest ermöglichten !!**

### Sportfest - Vorschau

Das Sportfest 1998 wird voraussichtlich am  
28.6.98 stattfinden.

**Redaktion** Helga Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe  
Tel: 0721 - 378804

**Druck** Druck- und Werbeservice Jürgen Möhrle  
Wiesenäckerweg 24, 76229 Karlsruhe  
Tel: 0721 - 469703

**Auflage** 700

## Sportfest - Rückschau



M. Bucher bei der Tombola-Verlosung

Herr Bürger  
vom Sport-punkt-  
Nordstadt mit dem  
„laufenden A“



Radfahrspaß mit Spaßrädern

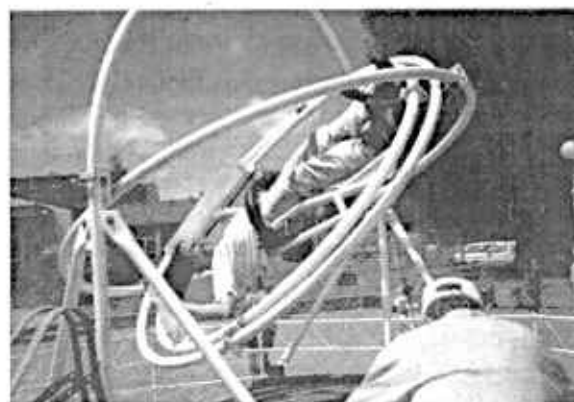
## Sportfest - Rückschau



Ekkehard Gübel  
plauscht mit  
Herrn  
Kobrowski  
(Getränkeshändler)



Prost,  
Roswitha !!  
Alles wird gut!



Nur fliegen ist  
schöner,  
gell Hans-Peter

# KARLSRUHE GRÖSSTES FITNESS STUDIO

## Off kopiert, doch nie erreicht !!

# New Fitness World

Fitness  
auf 2000 m<sup>2</sup>

Über 150 Parkplätze

New-York-Str. 11  
(Nördliche Erzbergerstraße)  
76149 Karlsruhe  
Fon: 0721 971 29 90  
Fax: 0721 971 29 91

300 qm Aerobic Raum mit Schwingparkett - Große Saunaräume mit Außenanlage - Ausgebildete Fitness Trainer / innen  
Einkaufsmöglichkeit vor der Tür - Rampe für Rollstuhlfahrer  
Boxtraining mit Professionellen Equipment (Boxring, Maisbirne)

Bei uns, trainieren Sie in angenehmer Umgebung und freundlicher Atmosphäre, kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen!!

Mo-Fr 9-23 Uhr - Sa 10-18 Uhr - So 11-16 Uhr  
Sonntag von 16.00 bis 19.00 Uhr - Besichtigung & Beratung



Bodybuilding  
Diätberatung  
Roll&Band Massage  
Wirbelsäulen Gym.  
Callanetics  
Teenie Funk  
Stretching  
Aerobic  
Fat Burner  
Body Styling  
Solarien  
Step Aerobic  
Funk Aerobic  
Bauch Beine Po  
Fitness  
Sauna  
Boxen  
Kinder-  
betreuung

## Volleyball / Dienstag

**Krottenstein, 11.07. - 13.07.1997**

**..... oder für alles gibts ein erstes Mal !**

Nun hat es uns gleich ganz dick getroffen: Nicht nur, daß wir zum ersten Mal ein Wochenende auf Krottenstein erlebt haben, nein wir müssen bzw. dürfen gerade deshalb - so will es wohl die Tradition - unsere Eindrücke auch noch schriftlich niederlegen. Aber was soll's, schließlich haben wir nur Gutes zu berichten, denn schön wars auf jeden Fall.

Die Vorhut hat ja schon den herrlichen Freitagabend genutzt und ist mit Kind und Kegen, viel Vesper und flüssiger Nahrung in den schönen Schwarzwald gefahren.

Wir selbst haben es immer ein bißchen schwer, am Samstagmorgen in die Gänge zu kommen und, oh Schreck, unterwegs kurz vor Baden-Baden fiel uns auch noch ein, daß wir das beim letzten Turnier hart erkämpfte Fässchen Bier im Kühlschranks vergessen haben (natürlich war die Frau dran schuld !!). Was tun, sprach Zeus. Uns blieb nur eins: Autobahn runter - Supermarkt rein - mit Fässchen unterm Arm Supermarkt raus- und weiter gings.

Endlich kamen wir so gegen 12.00 - zugegebenermaßen als die Letzten - auf Krottenstein an.

Was wir dort sahen, hat uns gleich gefallen: gemütliches, schön im Wald gelegenes Haus, ein Planschbecken für die Kleinen, unsere Volleyball-Freunde auf einem ruhigen, schattigen Plätzchen liegend und zum Empfang gabs sogleich ein Gläschen Sekt. Wenn das kein guter Anfang ist ...!!! Man konnte, und ich glaube, daß ging allen so, einfach nur die Seele baumeln lassen.

Der Nachmittag wurde dann auf verschiedene Art und Weise gestaltet. Die einen haben sich mit ihren Kindern dem wohl verdienten Mittagsschläfchen hingegeben, andere sind zum Omerskopf gewandert und eine dritte Gruppe, darunter auch wir, ist zur derzeit abgelassenen Schwarzenbach-Talsperre gefahren, um ein bißchen dort zu laufen, wo sonst die Fische schwimmen. Es ging auch nicht lange, und Stefan sank mit einem Bein mehr als knietief in den Schlamm. Da war das Gelächter natürlich groß und vor allen Dingen Daniel und Dominic hatten einen Heidenspaß. Als Belohnung für die überstandenen Aufregungen fuhr uns Stefan zu einem ihm bekannten Café, und dort gönnte sich jeder von uns einen

## Volleyball / Dienstag

schönen, großen Eisbecher (und da lachte Many's Herz und alle anderen Herzen auch). Die Café-Besitzerin, eine kernige Murgtägerin, wurde sogleich Veronika's Freundin, indem sie ihr die Vorteile des Karate-Sports nahezubringen versuchte (do könnte ma jetzt abber dribber streide, gell Veronika !!) und auch sonst einiges aus ihrem Leben zu erzählen wußte.

Zurück auf der Krottenstein-Hütte trafen auch bald die Wanderer ein (leider ohne Beute, sprich Pilze), und die „Schläfer“ waren auch schon wieder munter. Immer wieder gab es irgendwelche Aktivitäten, wie Federball oder Boule-Spiel und durch die temperamentvollen Kleinen, Katrin, Nicola und Robin, war sowieso ständig was geboten.



So langsam meldete sich dann auch der Hunger, und die Vorbereitungen für ein üppiges Mahl begannen. Feuerholz war Dank Jürgen's Einsatz schon genügend da. Salate wurden gerichtet und Fleisch und Würstchen (alles feinste Importware aus dem Elsaß) gegrillt. Wie leider so oft am Ende eines heißen Sommertages überraschte uns ein Gewitter und in Windeseile mußte alles nach drinnen verla-

## Volleyball / Dienstag

gert werden. Aber das hat unseren Appetit in keinsten Weise geschmälert und am Ende waren alle kugelrund und wohlgenährt. Bald verzogen sich auch die Gewitterwolken, so daß wir den Abend am offenen Feuer mit Bier, viel „vin rouge“, Lachen und Geplauder verbringen konnten. Many, der alte Pyromane, sorgte dafür, daß das Feuer nicht ausging.

Am Sonntagmorgen weckte uns strahlender Sonnenschein (manch einer wurde auch von Katrin's lieblicher Stimme geweckt), und ein herrliches Frühstück wartete auf uns. Die Sonne brannte schon ganz schön vom Himmel, und Ekki mußte sich alsbald in den Schatten setzen, weil der Rotwein vom Vorabend zu kochen anfang, und wer will bei dieser Hitze schon was von Glühwein wissen (ich habe fast wörtlich zitiert, gell Ekki !!?).

Später brachen wir dann alle gemeinsam zu den Gertelsbacher Wasserfällen auf, wo wir eine kleine Wanderung entlang der Wasserfälle unternahmen. Ein schönes Fleckchen, das immer wieder zum Anhalten einlud; die kleinen Kinder haben am Wasser gespielt, und ich, als großes Kind, habe davon geträumt, die Füße ins Wasser hängen zu lassen, durch das Laub der Bäume in den Himmel zu schauen und meinen Träumen nachzuhängen. Aber ich glaube, lange hätte ich das eh nicht durchgehalten, weil das Wasser doch noch ziemlich frisch war.

Der Rückweg wurde getrennt angetreten. Ein Teil der Gruppe fuhr mit den Autos, natürlich nicht ohne vorher ordentlich eingekehrt zu haben, und die anderen wanderten vertrauensvoll hinter „Guide“ Helga her zur Hütte zurück. Schön wars !

In der Zwischenzeit war überraschender Besuch eingetroffen: Da saß Herbert mit seinem Enkel; leider hatte er uns am Vormittag knapp verpaßt und auch Michael mit Familie hatte einen Besuch abgestattet. Mal gut, daß Veronika bei der Hütte geblieben war, so wurden alle wenigstens gebühlich empfangen, und Veronika ist es auch nicht langweilig geworden !!

Da nach einer Wanderung Körper und Geist wieder gestärkt werden müssen (wir haben mit Freude gelernt, daß die kulinarischen Genüsse auf Krottenstein sicherlich nicht zu kurz kommen), ließen wir es uns wieder schmecken. Mit Kaffee und Kuchen rundeten wir das späte Mittagessen ab. Jetzt half nur noch eins: faulenzten, die Sonne auf den Bauch scheinen und den lieben Gott einen guten Mann sein lassen !!

## Volleyball / Dienstag

Nach und nach kam dann leider das Unvermeidliche: Zusammenpacken, aufräumen, fegen, putzen ... Aber auch das gehört dazu und zusammen gings dann auch ganz schnell.

So neigte sich das Wochenende seinem Ende zu. Das Gästebuch wurde ordnungsgemäß ausgefüllt, Jürgen und Karin „sattelten“ ihr Motorrad, und der Rest fuhr mit dem Auto wieder Richtung Karlsruhe.

Bleibt nur noch zu sagen, daß es uns als „Erstlingen“ sehr viel Spaß gemacht hat, wir haben uns wohl gefühlt. Wir waren mit Sicherheit nicht das letzte Mal auf Krottenstein!

*Beate Zentner  
und Manfred Tezky*



## Volleyball - Turnier

### 19. EK-Freizeit Volleyballturnier am 5.10.97 in der Emil Arheit-Halle

Erstmals mußten wir ohne „unseren“ Herbert, der uns schmählich im Chaos der Vorbereitungen im Stich ließ und übers große Meer in Urlaub düste, das Volleyballturnier organisieren. Wir strengten uns mächtig an und machten das Beste daraus.

Es meldeten sich nur 5 externe Mannschaften an, die mit drei eigenen zu einem netten Grüppchen Spielfreudiger aufgestockt wurden. Panik-Singen, die Gewinner-Mannschaft der letzten Jahre, glänzte durch Abwesenheit, so daß alle Chancen auf den ersten Platz bei jeder Mannschaft vorhanden waren.

Als jüngste Truppe reiste EK-Rüppurr an und überraschte mit guter Technik und viel Spielfreude. Es fehlt noch ein bisschen Erfahrung und Schlagkraft, aber dann ... , sehen die Alten (Mannschaften) alt aus. Macht weiter so !!

Wir spielten Jeder gegen Jeden, was bei nur 8 Mannschaften zeitmäßig gut zu machen war. Nicht nur der köstliche Chili heizte den Spielern ein, auch die spannenden Spiele und die Sonne, die den ganzen Tag sommerlich warm brannte und uns dazu verleitete, die Päuschen im Freien zu verbringen.

Während der großen Siegerehrung in der Halle (die Goethe-Volleyballer, sprich EK-Volleyball-Dienstag gewannen, juhuu) wurde draußen eine Schlemmer- und Knabbertafel hergerichtet, mit vielen Leckereien, quasi als Preis für alle. Es ging lustig zu, beim Reinstopfen von Gummibärchen, Käse, Nüsslen, Wurst, Brot und Sekt. Die Stimmung hätte nicht besser sein können.

*Helga und Bernd Traub*

Abschlußtabelle	Punkte	Bälle
1 Eichenkreuz - Goethe	22: 6	152: 97
2 City Team	20: 8	130:114
3 TV Maximiliansau	19: 9	139: 93
4 TSV Dürrenbüchig	16:12	123: 97
5 Eichenkreuz - Grötzingen	15:13	112:133
6 TSV Grötzingen	9:19	115:155
7 Skizunft Durlach	7:21	118:124
8 Eichenkreuz Rüppurr	4:24	102:178

## Volleyball / Freitag

### Alla guut, wir haben es gepackt !

Am 11.10.1997 um 14.37 Uhr hat für uns die langersehnte Volleyball Mixed-Runde begonnen. Die Auslosung hat es recht gut mit uns gemeint und uns einen relativ leichten ersten Gegner beschert. Die Mannschaft des CVJM Neureut (ein alterfahrener Profi und sehr viele junge Leute) waren kein echter Gegner für uns. Das Spiel war dann auch nach 55 Minuten mit 3 : 0 Sätzen gewonnen.

Der zweite Gegner war schon ein deutliches Stück stärker. Die Mannschaft des KTV Karlsruhe hat uns nach der Spielpause (wir mußten das 2. Spiel pfeifen) kalt erwischt und der erste Satz war recht schnell verloren. Nun gewann jede Mannschaft abwechselnd einen Satz, so daß die Entscheidung im „TIE-BREAK“ fallen mußte. Und da haben wir doch unseren Nerven Tribut zollen müssen. Ein paar kleine Fehler und der Gegner hatte sich entscheidend abgesetzt. Wie knapp es im Spiel zugegangen ist, drückt sich im Ballverhältnis (59 : 59) aus.

Als Fazit bleibt mir zu sagen: Es sieht recht gut aus, wir müssen aber in manchen Bereichen noch etwas trainieren.

### Unsere nächsten Spiele finden wie folgt statt:

Samstag, **08.11.97** 14.30 Uhr Sporthalle der Marylandschule, Nordstadt  
Samstag, **22.11.97** 14.30 Uhr Sporthalle der Marylandschule, Nordstadt  
Samstag, **06.12.97** 14.30 Uhr Otto-Hahn Gymnasium, Waldstadt  
Samstag, **13.12.97** 14.30 Uhr Schulsporthalle Jöhlingen  
Samstag, **07.02.98** 14.30 Uhr Schulsporthalle Oberhausen  
Samstag, **07.03.98** 14.30 Uhr Sporthalle der Marylandschule, Nordstadt  
Samstag, **14.03.98** 14.30 Uhr CVJM-Halle, Neureut  
Samstag, **28.03.98** 14.30 Uhr H. Kimmling-Halle Östringen

Über eventuell anwesende Zuschauer an diesen Tagen würden wir uns sehr freuen.

Bis bald

**Franz Falkner**



# UNFALL?

Ein Problem ?  
Kein Problem !

Erstklassige Unfallinstandsetzung  
für alle Fahrzeugtypen, sowie kompletter  
Unfallservice.

Einbrennlackierung,  
Karosseriebau

## ROBERT FIES

Nordbeckenstr. 8 • 76189 Karlsruhe  
Tel. 0721/55 70 33 • Fax 0721/59 28 92



## Radtour

### Radtour - einmal anders

Bei herrlichem Sonnenschein und sommerlicher Temperatur machte sich ein Grüppchen Radfahr-Fans am Samstag, 7.6.97 auf den Weg. Die Streckenbeschreibung, die uns Roland in die Hand drückte, im Korb. Leider konnte er selbst wegen Krankheit nicht mitradeln, worüber er sich am meisten ärgerte. Wir beschlossen, die vorgeschlagene Route genau andersherum zu fahren um am Ende im Biergarten in Eggenstein unseren Durst zu löschen. Das schien uns ein lohnenswertes Ziel.

Also gings erst mal Richtung Rhein und bei Neuburgweiher mit der Fähre darüber. Auf der Fähre gings lustig zu und wir erfuhren, daß drüben in Scheibenhart das traditionelle Brückenfest sein soll. Schwups änderten wir schon wieder Roland's Pläne und ließen uns von dem Straßenfest anziehen. Wir waren ja auch schon sooo weit geradelt und schon sooo durstig und ausgehungert, wir mußten unbedingt eine längere Pause einlegen!

Jetzt war eh schon alles zu spät. Wir packten Roland's Plan weg und fuhren der Nase nach. Die führte uns kreuz und quer durch den Bienwald an der Bienwald-Mühle **vorbei** (!) und ziemlich im Kreise herum. Am Ende setzte sich Herbert durch und fand tatsächlich nach ziemlich strammer Fahrt in der Nähe von Mienfeld das Naturfreundehaus Kandel, in dem wir schön schattig, mitten im Wald, unsere Schlußrast machten. Inzwischen nach ca. 60 km, wirklich richtig durstig!

Über die Rheinbrücke zurück, trennten sich dann in Knielingen unsere Wege.

**Helga Traub**



**Bitte vormerken!**  
**Die nächste Radtour**  
(hoffentlich mit Roland Zöller)  
**Sonntag, 14.6.98**

## Gesundheits-Sport

### Hochgebirgswandern in den Sextener- und Pragser Dolomiten vom 20. - 27.9.97

„Bergwandern im Allgäu“, jeweils an einem verlängerten Wochenende im September, hatte bereits einen festen „Kundenstamm“. Auch die schon zweimal durchgeführte Langlaufwoche im Pustertal erfreute sich großer Beliebtheit.

Nun war erstmals in diesem Jahr eine Hochgebirgs-Wanderwoche im Pustertal geplant. Die Werbetrommel für dieses Vorhaben hatten wir eigentlich kräftig gerührt, trotzdem war es eine kleinere Gruppe als gewohnt, die sich am 20.9. bei herrlichstem Wetter in der Pension „Hofer“ in Niederdorf traf.

Den Großteil der Gruppe stellten „Jungsenioren“, also 60plus-Leute, und als Besonderheit zählte auch ein Twenty mit gerade 25 Lenzen zum Teilnehmerkreis. Wie sich zeigen sollte, spielte dieser große Altersunterschied keine Rolle; wir verstanden uns nicht nur beim Wandern, auch beim abendlichen Liederschmettern etc. vergnügten wir uns gemeinsam.

Am Sonntag, dem ersten Wandertag, erwanderten bzw. erstiegen wir teils auf Römerspuren die Landschaft zwischen Niederdorf und Toblach, um uns nach und nach an die Höhe zu gewöhnen. Die gewaltige Kulisse der Sextener und Pragser Dolomiten hatten wir immer vor Augen, und auch einige unserer Ziele der nächsten Tage, wie z.B. den Dürrenstein konnten wir als markanten Punkt erkennen.

Den ersten Gipfelsieg feierten wir am Montag auf dem aussichtsreichen 2140m hohen Kühwiesenkopf und umrundeten als kleine Zugabe noch den herrlich gelegenen Pragser Wildsee.

Da bekanntlich der 3. Tag anpassungsmäßig ein kritischer Tag ist, erklärten wir ihn zum Ruhe-, bzw. Kulturtag, denn gleich morgens fuhren wir zum ca. 40km entfernten Cortina d' Ampezzo, machten einen Rundgang durch den von gewaltigen Dolomit-Bergen eingerahmten Olympiaort und um nicht aus der Übung zu kommen, hängten wir am Nachmittag gleich noch einen einige-km-Spaziergang von Niederdorf zum Gustav-Mahler Haus in der Nähe von Toblach dran. Hier schuf Gustav Mahler einige seiner Werke. Wir genossen die Gediegenheit des Hauses während des abendlichen Auffüllens unserer Trink- und Futterspeicher.





## Gesundheits-Sport

Am Mittwoch stand mit dem 2160 m hohen Haunoldköpfle wieder ein Gipfel auf dem Programm. Die ersten 300 m ließen wir uns per Sessellift hinauftragen, die restlichen 660 m (und noch mehr, denn es ging zwischendurch wieder bergab) bis zum Gipfel und den ganzen Weg zurück zum Ausgangsort, dem sehenswerten Innichen, trugen uns die eigenen Füße.

Vom Haunoldköpfle hatten wir das Ziel unseres nächsten Wandertages, die markanten Drei Zinnen, bereits sehr deutlich gesehen. Die Umrundung dieses bekannten Bergmassivs, wieder bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein, sollte zu einem der Höhepunkte der Wanderwoche werden. Und Anforderungen an die Kondition und das Können stelle die Tour auch, immer wieder ging es paßauf und paßab und an Engstellen vorbei, dazu hatten manche noch Steine im Rucksack oder ein Kneifen im Bauch... Jeder freute sich als wir schließlich den Parkplatz unterhalb der Auronzo-Hütte wiedersahen.



Den Schluß und höchsten Punkt bildete die Ersteigung des 2839 m hohen Dürrensteins von der so idyllisch gelegenen Plätzwiese aus. Die letzten Meter zum Gipfel, eine kurze seilgesicherte Gratkletterei, waren ein kleiner Nervenkitzel und nicht für jeden etwas. Aber der Blick von dort und mit kleinen Einschränkungen vom Vorgipfel war grandios: König Ortler, Hochgall Hochvenediger, Öztaler und Zillertaler Berge - einfach rundherum Berge. Es war toll !!

## Gesundheits-Sport

Und das Abendprogramm, wie sah das aus? Natürlich stärken, die verbrauchten Kalorien wieder auffüllen. Vorher jedoch gab es noch Gespräche bzw. Informationen wie man sich während einer sportlichen Unternehmung sinnvollerweise ernährt und wie das gesunde Rucksackvesper und -getränk aussehen sollte, welchen alpinen Gefahren man begegnen kann und sich in solchen Situationen möglichst richtig verhält. Auch die Fitness wurde angesprochen, denn wenn Kondition, Koordination etc. stimmen, ist das nicht nur ein Sicherheitsplus, das Wandern macht dann noch mehr Spaß.

Allabendlich erlebten wir einen wunderbar funkelnden Sternenhimmel, unser Experte auf diesem Gebiet mußte da einfach etwas von seinem Wissen abgeben. Natürlich kamen Spiel, Spaß und Gesang in geselliger Runde auch nicht zu kurz.

Wie im Fluge gingen die Tage vorüber. Ich glaube alle waren erfüllt von den Erlebnissen in dieser Bilderbuchlandschaft bei Bilderbuchwetter.

Nun habe ich gar nicht von unserem ganz besonderem Menue-Erlebnis im altherwürdigen Hotel EMMA berichtet, doch das erlebt man sowieso am besten in natura.

Nun, wer ist bei der nächsten Langlauf- und/oder Wanderwoche im Pustertal dabei?

Skilanglauf in der ersten Februar-Woche und Wandern im September 98 sind schon in Planung.

**Marlies Borchering**

**„GESUND UND ERHOLSAM DIE BERGE IM  
WINTER MIT LANGLAUFSKIERN ERLEBEN“**

**Vortrag von Pit Reuß**

**8.1.98 19.00 Uhr VOLKSHOCHSCHULE Khe**

(Ankündigung in den BNN beachten)

## Gesundheits-Sport - Vorschau

### Skiwandern in den Dolomiten

Erleben Sie in der Gruppe die Schönheit der Winterlandschaft im Eldorado des Skilanglaufs „Hochpustertal“.

Wir üben die Technik des Skilanglaufs und wandern mit Ihnen auf den schönsten Loipen (Prager Wildsee, Fischleintal, Plätzwies u.a.).

**Kursziel:** Das erlebnis- und gesundheitsorientierte Skiwandern.

**Voraussetzung:** An das technische Niveau werden keine besonderen Anforderungen gestellt. Die Kondition sollte allerdings für 3 - 4stündige Skiwanderung ausreichen.

**Leitung:** Brita Schulze, Dr. Peter Reuß

**Unterkunft:** Garni Hofer, I 39039 Niederdorf (zwei Sterne)

**Kosten:** Zweibettzimmer, Dusche, WC, mit Frühstück  
ca. 45,-DM pro Person  
Kursgebühr 150,- DM

**Zeit:** 31. Januar - 7. Februar 1998

**Anmeldung:** Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen  
Keßlerstr. 1  
76185 Karlsruhe

Tel: 0721-5961127

Fax: 0721-5961140

#####  
**Wir freuen uns über Ihre Spende !**

Spenden-Kto der Sport-Gemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. :  
**Volksbank Karlsruhe, Nr: 9903 / BLZ 661 900 00**

#####

## Alte Herren



### Der Hochgall rief ...

...und eine Frau und 8 Mann machten sich am 13.9.97 auf den weiten Weg nach Südtirol ins Tauferer Tal und hinauf zu den Rieserferner Bergen. „Every year the same procedure“. Das gilt auch für das besch..... Wetter bei der Anfahrt. Und so war man froh nach 6,5 Stunden Fahrt, 2,5 Stunden Anstieg und 650 Höhenmetern die alte aber gemütliche Kasseler Hütte (Hochgallhütte) 2274m zwar naß aber ansonsten wohlbehalten erreicht zu haben. Ein reichhaltiges Menue und allerlei Flüssiges brachten uns bald in Stimmung, um den weitreichenden Entschluß zur Eingetour zu fassen; nur zur Skatrunde war keiner mehr zu bewegen!

Der Sonntagmorgen brachte das versprochene schöne Wetter und in den ersten Sonnenstrahlen glitzerte silbern der über Nacht gefallene Neuschnee. Der Schneeige Nock, mit 3358m zweithöchster Gipfel der Rieserferner, erwartete den Ansturm von Monika, Jürgen, Reiner, Andreas, Ludwig, Kurt, Walter, Pit und Knägges.





Als mäßig schwierig beschrieben, gab es doch stellenweise ausgesetzte Passagen und an einer heiklen mit einem alten Stahlseil gesicherten Kletterstelle die ersten Blutverluste. „Nicht lebensbedrohend, weiter“, war der kurze Befund und nach Überwindung einer steilen Eis- und Firnfläche unter Einsatz von Seil und den Frontzacken der Steigeisen waren dann alle schon etwas müde zwar, ansonsten guten Mutes, am Gipfel.

Nach ausgiebiger Gipfelumschau mit Hochgall und Wildgall in unmittelbarer Nachbarschaft, Großvenediger, Großglockner im Osten und den Dolomitenbergen im Süden sowie Stärkung in flüssiger und fester Form wurde über den weiteren Fortgang der „Eingetour“ nachgedacht. Die gleiche Route im Abstieg war angesichts der gemachten Erfahrungen wenig verlockend und so wurde aus der Eingetour letztlich eine Rundtour von gut 10 Stunden mit mehr als 1100 Höhenmeter Anstieg. Über eine 30m hohe, mit Ketten gesicherte, senkrechte Wand, die Gipfel Fernerköpf 3249m und Magerstein 3273m, Abstieg über den Rieserferner (Gletscher) und mit einem nicht endenwollendem Hatscher im holprigen Geschröf, nichtsdestoweniger in einer einzigartigen Umgebung, fanden wir zur Hütte zurück. Skat? Fehlanzeige!

Montag, 6.30h leicht fröstend ab in Richtung Hochgall. Die Eingetour und sonst noch einiges in den Knochen gings mit einem derartigen Schwung zu Berge, daß die richtige Abzweigung prompt verpaßt wurde. Mit Umweg, das Ziel aber immer

## Alte Herren

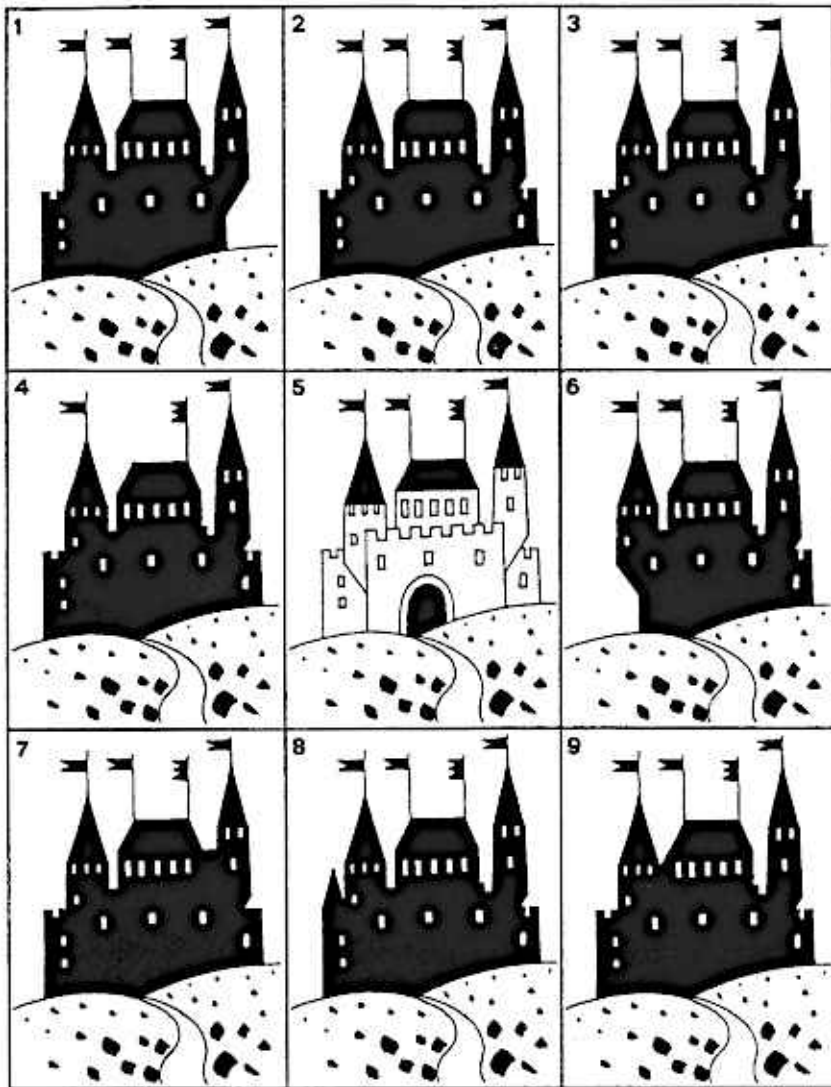
vor Augen, wurde das Graue Nöckl 3082m über den steilen, teils ausgesetzten Grat angegangen. Dort angekommen, sollte ein etwas heikler aber mit Stahlseil gesicherter Abstieg in eine Scharte zum gipfelweisenden Nordwestgrat des Hochgall 3435m führen. So ist das auch, wie wir das von unseren letztlich 2 Gipfelstürmern Andreas und Ludwig im nachhinein bestätigt bekamen. Kurz gesagt, die 20 oder 30 m bis zu besagter Abseilstelle waren derart ausgesetzt, daß sie uns Normalbergsteigern ohne Sicherung zu riskant erschienen. Und so kam es, daß 2 Mann über steiles Eis und luftigen, teils glatten, plattigen Fels dem Hochgall zustrebten, während die übrigen unter einem wolkenlosen Himmel von der Sonne verwöhnt in aller Muße sie und das Alpenpanorama bewunderten.

Auf der Hütte zurück gab's viel zu erzählen. Und nach dem wie immer vorzüglichen und reichlichen Abendessen wurde, vom Leistungsdruck befreit, bis weit in die Nacht hinein mit 18 und noch viel mehr gereizt.

Wir sind alle wieder gut heimgekommen und werden uns nächstes Jahr vielleicht mal wieder was Leichteres vornehmen. Alpinschwierigkeit 2 wie zum Hochgall machen wir am Battert ja eigentlich mit links, wenn's denn in den Alpen nur nicht immer gleich so weit runter ginge, rechts und links, hinten und vorne.

## Knägges





Neunmal ist das gleiche Schloß abgebildet. Oder doch nicht? Beim genauen Hinschauen entdeckt man, daß nur ein Schattenriß zum Schloßchen in der Mitte paßt! Welcher?

Willy Urban

Basketball



## Basketball

### Erfolgreicher Saisonstart der Basketballer in der Nordstadt

Mit Spannung und Vorfreude sahen die Basketballer/innen der SG Eichenkreuz Karlsruhe den ersten Meisterschaftsspielen in Ihrer neuen Heimstätte, der **Sport-halle der Maryland-Schule** entgegen. Mit einem Programmheft der 1. Herrenmannschaft in den Briefkästen wurden die Bewohner der Nordstadt dazu eingeladen. Als um 16.45 Uhr das Spiel der 1. Herrenmannschaft begann, hatten auf der Tribüne **mehr als 100 Zuschauer** Platz genommen.

Im ersten Spiel konnte unsere neugegründete, **gemischte Mini-Mannschaft** unter Leitung der Trainer Christian Roggenhofer und Timo Stiegler einen umjubelten Sieg mit einem 1-Punkte Vorsprung gegen die Turnerschaft Durlach erringen.

Unsere **weibliche A-Jugend**, die mit Trainer Mario Maric am Ende der letzten Saison souverän Bezirksmeister der B-Jugend wurde, siegte in Ihrem ersten A-Jugendspiel mit 51 : 34 gegen die Mädchen der BG Karlsruhe.

Auch bei der **männlichen B-Jugend I**, die von Christian und Patrick Lehmann betreut werden, kamen während des gesamten Spieles gegen TSV Berghausen keine Zweifel an einem klaren Sieg auf.

Die **2. Herrenmannschaft** konnte wegen einiger fehlender Stammspieler nicht an die gute Leistung des Auswärtssieges in Bretten anknüpfen und verlor das zweite Saisonspiel knapp gegen Post Pforzheim. Einen tollen Einstand hatte der A-Jugendspieler Norbert Türbach, der in seinem ersten Herren-Spiel 22 Punkte erzielte.

Bei der **1. Herrenmannschaft**, die den Aufstieg in die Landesliga anstrebt, kann Trainer Reinhard Pfann seit dieser Saison auf einen Stamm von 16 Spielern zurückgreifen. Einer der Neuzugänge, Jürgen Schmeißer ist dieses Jahr von Erlangen kommend in der Nordstadt eingezogen. Beim deutlichen Sieg gegen den SSC Karlsruhe konnte man sehen, daß die Mannschaft erst seit kurzem zusammen trainiert, weshalb das Zusammenspiel noch lange nicht auf dem erreichbaren Niveau ist.

Während die Zuschauer auf Einladung der SG Eichenkreuz zusammen mit den Spielern ein kostenloses Getränk und eine Brezel zu sich nahmen, setzte sich die **männliche A-Jugend** von Trainer und Jugendwart Thomas Schuler mit einem 10-Punkte-Vorsprung gegen die schwer zu spielende Mannschaft von TV

## Basketball

Mörsch durch. Hier erzielte Karim Chehafi, der schon zuvor seinen Einstand bei der 1. Herrenmannschaft gefeiert hatte, 20 Punkte.

An den folgenden **Heimspieltagen**, jeweils Sonntags, würden wir uns über viele Zuschauer riesig freuen !!

19.10.97	25.01.98
26.10.97	08.02.98
16.11.97	22.02.98
30.11.97	01.03.98
07.12.97	29.03.98

*Thomas Schuler*

**Blitz-Info: Von bisher 6 Spielen konnte unsere  
1. Herrenmannschaft 5 Spiele gewinnen !**

**Tabelle: Bezirksliga (Stand: 20.11.97)**

1	<b>SG EK Karlsruhe I</b>	6	<b>408:306</b>	<b>10:2</b>
2	TSV Ettlingen	4	311:219	8:0
3	SSC Karlsruhe II	5	385:289	8:2
4	TV Rastatt-Rheinau	4	297:236	6:2
5	TV 34 Pforzheim II	5	343:311	6:4
6	BG Karlsruhe III	4	262:254	4:4
7	TSV Berghausen III	7	365:476	4:10
8	SSC Karlsruhe III	5	321:424	2:8
9	TS Durlach	6	355:479	2:10
10	Karlsruher TV	4	238:291	0:8



## Basketball

### Nordstadt - ein Glücksfall für unsere Basketball-Abteilung

Zum ersten mal seit Bestehen unserer Basketball-Abteilung haben wir mit der Sporthalle der ehemaligen Amerikanischen Schule, jetzt Marylandschule, in der Nordstadt eine große Halle im Stadtgebiet, in der **alle** Jugend- und Senioren-Mannschaften mindestens ein Training haben. Vorher fand das Training in 14 unterschiedlichen Sporthallen statt.

Das kam so:

Als bekannt wurde, daß die Amerikaner den Standort Karlsruhe im September '95 aufgeben werden, reagierte unser engagierter Jugendwart und Basketball-Trainer Tommy Schuler sofort und beantragte die Halle für das Basketball-Training. Nach vielen Gesprächen, Telefonaten, Besichtigungen und mit Hilfe der Mitarbeiter des Sport- und Bäderamtes war es dann am 5. Februar 1996 soweit. Das erste Training in der „Ami-Halle“ konnte stattfinden. Wir waren somit die ersten „Bewohner“ der Nordstadt.

Seitdem trainieren unsere Basketballer an 3 Tagen in der Woche in der Sporthalle der Marylandschule. Wir sind darüber auch deshalb besonders froh, weil dadurch die Jugendarbeit wesentlich erleichtert und intensiviert werden konnte.

Es wurden bereits Spieler aus dem Stadtteil gewonnen, die unsere Jugend- und Herren-Mannschaften verstärken.

Inzwischen wurde die Halle renoviert, mit regelgerechter Basketball-Markierung versehen sowie eine Anzeigentafel montiert. Auch wurden die Körbe so angebracht, daß auch auf zwei Feldern gleichzeitig gespielt werden kann. Die wieder instandgesetzte Tribüne bietet 350 Zuschauern Platz. Somit sind die Voraussetzungen für die Meisterschaftsspiele gegeben, die am 5.10.1997 begannen.

Um die Sporthalle unseren Vereinsmitgliedern und den Bürgern der Nordstadt näher zu bringen, fand mit Unterstützung des **Sportpunkt-Nordstadt** am 22. 6. 1997 unser diesjähriges Sportfest in und um die Sporthalle statt. Das Fest kam sowohl bei den Bewohnern als auch bei den Vereinsmitgliedern sehr gut an, so daß auch 1998 wieder ein Sportfest in der Nordstadt geplant ist.

Die Zusammenarbeit mit der Maryland-Schule, dem Sportpunkt-Nordstadt und nicht zuletzt mit den Hausmeistern ist hervorragend.

**Diese Sporthalle ist für uns ein wahrer Glücksfall !!**

## Basketball

### Heimspiel-Terminplan

der I. Herren-Mannschaft (Bezirksliga)

der SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Sporthalle der Maryland-Schule / Nordstadt

immer Sonntag's 16.45 Uhr

#### Hinrunde:

- 05.10.97 SG EK Karlsruhe - SSC Karlsruhe 2
- 26.10.97 SG EK Karlsruhe - TS Durlach 2
- 16.11.97 SG EK Karlsruhe - TSV Berghausen 3
- 30.11.97 SG EK Karlsruhe - BG Karlsruhe 3
- 07.12.97 SG EK Karlsruhe - SSC Karlsruhe 3

#### Rückrunde:

- 25.01.98 SG EK Karlsruhe - Karlsruher TV
- 08.02.98 SG EK Karlsruhe - TV RA-Rheinau
- 22.02.98 SG EK Karlsruhe - TSV Ettlingen
- 29.03.98 SG EK Karlsruhe - TV Pforzheim 2

An den jeweiligen Spieltagen beginnen die **Jugendspiele um 10.15 Uhr**.  
Letzter Spielbeginn 20.00 Uhr (II. Herren-Mannschaft):

- 10.15 Uhr Minis und D-Jugend
- 11.45 Uhr B-weiblich und B 2-männlich
- 13.15 Uhr B 1-männlich
- 15.00 Uhr A-weiblich
- 16.45 Uhr I.-Herren
- 18.30 Uhr A-Jugend-männlich
- 20.00 Uhr II.-Herren

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Sitzplätze auf der Tribüne vorhanden !**

Unsere  
1. Herren-Mannschaft



SPORT-  
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ  
KARLSRUHE e.V.



Karim Chehali



Mounir Chehali



Mario Maric



Elvis Matic



Reinhard Pfann



Markus Gröning



Markus Heier



Tilman Hüttenhein



Reinhard von Rauch



Jürgen Schmeißer



Lordino Soriano



Marian Klobasa



Knud Lembke



Marius Machowsky



Timo Stiegler



Norbert Türbach



Eberhard Wanner

## Basketball als Kampfsportart

### Schadenersatzpflicht bei Verletzung eines Mitspielers?

Es ist zwar noch nicht ganz so auffällig wie in den USA, wo die erste Frage nach einem erlittenen Schaden häufig lautet, wer dafür verklagt werden kann. Aber auch in Deutschland hat die Verrechtlichung alltäglicher Sachverhalte zugenommen. So kann sich auch im Freizeitsport die Frage stellen, wer für eine - unter Umständen auch einmal gravierende Folgen nach sich ziehende - Sportverletzung (man denke nur z.B. an einen Achillessehnenabriß) aufkommt. Dies kann in einer Reihe von Fällen unproblematisch sein, wo kein anderer Sportteilnehmer involviert ist. Auch dort wo Versicherungen (z.B. die vom Verein für seine Mitglieder abgeschlossene Unfallversicherung) einspringen oder die Lohnfortzahlung vom Arbeitgeber weiterhin erbracht wird, sind hier für den Sportler weniger problematisch. Schwierig wird es, wenn es z.B. um den Verdienstausfall von Selbständigen oder um Schmerzensgeld geht und mehrere Sportler beteiligt sind. Ist hier der potentielle Schädiger auch durch seine (hoffentlich abgeschlossene private) Haftpflichtversicherung geschützt, so liegt es zumindest in deren Interesse ungerechtfertigte Ansprüche eines Geschädigten abzuwehren.

### Einwilligung in Verletzungen durch Teilnahme am Sport?

Auch die deutschen Gerichte (bis hin zum Bundesgerichtshof) mußten sich schon mehrere Male mit Streitigkeiten aus Sportverletzungen, namentlich aus dem in unserem Verein stark vertretenen Basketballsport (u.a. Verlust mehrerer Zähne durch Ellenbogenstoß, Augenverletzung durch Finger und Achillessehnenriß nach Kampf um den Ball) befassen. Daher soll am Beispiel des Basketballspiels die Rechtslage kurz skizziert werden. Sie gilt aber mit Modifikationen auch für andere Freizeitsportarten.

Als Grundlage für einen Schadenersatzanspruch aus einer durch das Verhalten eines anderen Teilnehmers erlittenen Körperverletzung sieht die Rechtsprechung dabei - ähnlich wie im Straßenverkehr - den Verstoß gegen eine sog. Verkehrspflicht an. Dabei wird zwischen „paralleler Sportausübung“, also z.B. dem Skifahren und den „Kampfsportarten“ unterschieden. Bei ersteren gilt grob vereinfacht die an die Straßenverkehrsordnung angelehnte Pflicht, daß jeder auf die anderen Sportteilnehmer ständig Rücksicht zu nehmen und sich so zu verhalten hat, daß kein anderer geschädigt oder gefährdet wird.

## Basketball als Kampfsportart

Bei den **Kampfsportarten** - und als solche gelten neben Boxen, Ringen auch Fußball, Handball und eben Basketball (!) - ist gleichfalls von anerkannten und vom Richter zu überprüfenden Spielregeln auszugehen.

Bei diesen körperlichen Wettkämpfen gilt aber, daß jeder Teilnehmer diejenigen Verletzungen, selbst mit schwersten Folgen, in Kauf nimmt, die auch bei **regulgerechtem** Spiel nach den anerkannten Regeln der jeweiligen Sportart nicht zu vermeiden sind. Deshalb trifft den verletzten Spieler die Beweislast für die Verletzung einer Spielregel. Dies gilt i.ü. unabhängig davon, ob es sich um Trainings- oder Turniersport handelt.

Aber auch in einem „normalen“ Foul ist nicht immer schon ein schuldhaftes Verhalten zu sehen. Zwar ist auch bei Basketball, das von den Gerichten immer noch als „körperloses“ Spiel angesehen wird (die Praxis sieht, nicht erst in der NBA oder der Bundesliga, sondern schon in der Kreisklasse, natürlich etwas anders aus), beim körperlichen Kontakt meist auch nach den Basketballregeln ein Foulspiel zu ahnden. Die Rechtsprechung sieht es aber als „klar an, daß persönlicher Kontakt nicht ganz vermieden werden kann, wenn sich zehn Spieler mit großer (!) Schnelligkeit auf einem begrenzten Raum bewegen“. Verletzungen, die aber auf einem Regelverstoß beruhen, der nur „geringfügig ist und auf Sporteifer, Unüberlegtheit, technischem Versagen, Übermüdung oder ähnlichen Gründen beruht“ - und dies war in den zu entscheidenden Sachverhalten (Kampf um den Rebound, versuchtes Paßabfangen und Versuch eines geblockten Wurfes) der Fall - sind nicht schuldhaft verursacht und ein Schadenersatz- bzw. Schmerzensgeldanspruch besteht nicht.

### Bodycheck erlaubt ?

Nur ergänzend sei noch darauf hingewiesen, daß diese Grundsätze nicht bei grober Rücksichtslosigkeit oder gar vorsätzlichem Verhalten Anwendung finden. In diesen Fällen besteht natürlich eine Haftung. Und sollte gar ein vorsätzlicher „Bodycheck“ mit Verletzungsabsicht nachweisbar sein, so schützt einem noch nicht einmal die eigene Privathaftpflichtversicherung, da diese bei vorsätzlichem Verhalten i.d.R. einen Haftungsausschluß vorsieht. Man sollte als Spieler seinen Eifer also insoweit etwas drosseln, da es eine „Narrenfreiheit“ auf dem Spielfeld nicht gibt.

*Michael Bucher*



Ihr Getränke Abholmarkt  
in der Nordstadt!

**Koprowski Getränke**  
**New-York-Str. 21**

(Nördliche Erzbergerstraße)  
**76149 Karlsruhe**  
Tel./Fax: 0721/71749



**Öffnungszeiten:**

**Mo-Fr 9.00 bis 18.30 • Samstag 8.00 bis 14.00**

**Sport-**  **PUNKT**  
Nordstadt

**Sport-Punkt**  
**Rhode-Island-Allee 70, 76149 Karlsruhe**  
© & Fax 0721 / 75 23 09

### Basketball - Trainingszeiten

Jahrgang	Gruppe	Tag - Zeit	Halle	Trainer
bis 4.Kl. 86 u. jünger	Schul-AG, H. Thoma gemischt (Minis)	Fr. 16.45 - 18.00	H. Hübsch untere Halle	Timo Stiegler u. Chr. Roggenhofer
84 u. jünger	Jugend gemischt (85+jünger, D-Jugend)	Mo 17.30 - 19.00	Maryland- schule	Yasm. Benadda
5. - 7.Kl. 83 u. jünger	Schul-AG, Helmholtz weiblich	Di 13.15 - 14.00	Dragoner	W. Schirmacher Nana Haeusler
81 - 82	B-Jugend weiblich	Do 16.45 - 18.00 Di 17.30 - 19.00	H. Hübsch Maryland	Daniel Bichsel Moritz Willborn
81 - 82	B-Jugend 1 männlich	Di 17.30 - 19.00 Fr. 17.00 - 18.30	Maryland H. Hübsch	Christian Lehmann Patrick Lehmann
81 - 84	B-Jugend 2 männlich	Di 19.00 - 20.30 Fr 18.00 - 19.30	Maryland H. Hübsch	Markus Gröning Timo Stiegler
79 - 80	A-Jugend weiblich	Mo 19.00 - 20.30 Fr 18.15 - 20.00	Maryland Kant	Mario Maric Mario Maric
79 - 80	A-Jugend männlich	Di 19.00 - 20.30 Do 19.00 - 20.30	Maryland Maryland	Thomas Schuler Thomas Schuler
78 und älter	1. Mannschaft Herren	Di 20.30 - 22.00 Fr 20.00 - 22.00	Maryland E.-Arbeit	Reinhard Pfann Reinhard Pfann
	2. Mannschaft Herren	Di 20.30 - 22.00 Fr 19.00 - 20.30	Maryland E.-Arbeit	H. - P. Kloske H. - P. Kloske
78 und älter	1. Mannschaft Damen	Mo 19.45 - 21.45	Maryland	Dieter Egin



## Alte Herren Bärenfest

### QUO VADIS Alte Herren

In den frühen Morgenstunden des 19. April gegen 6.30 Uhr trafen sich ,4 **Alte Herren** am Hauptbahnhof in Karlsruhe. Wie jedes Jahr wurde Karle samt Rotwein und Brezeln von Renate pünktlich zum Bahnhof gebracht.

Der sonst übliche stattliche Haufen wollte sich dieses Mal trotz längeren Wartens nicht einfinden. Der Proviant mußte nun auf die kleine Truppe verteilt werden. Auf dem Bahnsteig gesellte sich zu unserer aller Überraschung noch der Kniekranke Walter mit seinem Fahrrad zu uns.

Im Bahnhof von Durlach wurden wir jedoch noch durch **die Grötzinger** verstärkt. Während der Bahnfahrt hob sich jedoch Dank der ersten Zwischenmahlzeit unsere Stimmung.

Über Heidelberg, Mannheim, Ludwigshafen, Neustadt und Kaiserslautern erreichten wir unser Fahrziel **Landstuhl**. Vom Bahnhof ging es zur Burg über Landstuhl. Hier hatte man einen wunderschönen Ausblick über Landstuhl und die nähere Umgebung.

Nun begann die von unseren Wanderführer bestens organisierte und geführte Wanderung. Bereits an dieser Stelle will ich ihm den Dank der kleinen Gruppe aussprechen und ihm die Organisation des nächsten Bärenfest ans Herz legen. Über windige Höhen, dunkle Täler wanderten wir, während unserer Radkurier die Gegend erkundete und etliche Flaschen Wein, Brot und den alljährlichen Schwarzenmagen transportierte.

Kurt hatten die Strecke über das Forsthaus Kahlenberg, Forsthaus Steigerhof, Naturfreundehaus Finsterbrunnental, die Klug'sche Mühle durch das Walkmühlital, das Finsterbrunnental, das Karstal ins Neuhöfer Tal vorgesehen.

Obwohl Kurt gerne die eine oder andere Einkehrmöglichkeit gerne nutzt, gab es am ersten Wandertal wenig Möglichkeiten bei einem Schoppen Wein die Geselligkeit zu fördern. Dieses Jahr gab es, wie vor Jahren im Odenwald, viel Einsamkeit und viel Landschaft aber keine Einkehrmöglichkeit. Bedingt durch das kalte Wetter fiel auch die Rast bei Rotwein und Schwarzenmagen kurz aus.

## Alte Herren Bärenfest

Die Eindrücke im Finsterbrunnental und besonders im Karlstal entschädigten uns und machten die nicht vorhandenen Einkehrmöglichkeiten rasch vergessen.

In unserem Quartier, der Pension **Waldsee**, ließen wir den Tag nach einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

Der Name **Alte Herren** trifft langsam für unsere Gruppe zu. Während sich früher die größere Anzahl bis in die späten Nachtstunden im Gastraum aufhielten, war diesmal eine Trendwende feststellbar. Der harte Kern bei Wein und Bier befand sich in Unterzahl.

Noch vor dem Frühstück konnten wir beobachten daß Walter nicht nur die Pedale seines Trekkingbike treten konnten, sondern auch mit dem Malpinsel umgehen kann.

Am zweiten Tag unseres Bärenfest führte uns die Wanderung durch den **Naturpark Pfälzer Wald** wieder durch viel Wald und Natur mit wenig Einkehrmöglichkeiten. Die wenigen Wanderer/innen wurden mit dem Ausruf schon wieder.....angekündigt.

Bei einer Einkehr haben uns die vereinzelt Sonnenstrahlen bewogen, im Freien unser Mittagssmahl und den obligatorischen Schoppen zu genießen.

Nach dem Kosten von verschiedenen Weinsorten hatten wir uns endlich auf den geeigneten Trunk festgelegt. Doch mit dem gemütlichen Weintrinken war es bald vorbei, denn Schneeschauer vertrieben uns aus dem Gartenlokal.

Im Verlauf der zweiten Tageshälfte bildeten sich zwei Gruppen, welche alle an unserem Endpunkt - Bahnhof Weidenthal eintrafen.

Beim Abschlußbier und der anschließenden gemütliche Heimfahrt im Zug wurde beschlossen, an der Tradition des Bärenfestes festzuhalten.

Über den Vorschlag: die Wanderstrecke in Zukunft wieder in bewohntere Gegenden zu verlegen, genügend Einkehrpausen zu planen und die komplette Mannschaft zur Teilnahme zu animieren, sollte im und nach dem Sport rechtzeitig wieder diskutiert werden, damit der neue Bärenfestbericht nicht wieder mit

**QUO VADIS ALTE HERREN** beginnen muß.

## 60 plus

### Skilanglauf ein gesunder Freizeitsport

Skilanglauf und Skiwandern, bekannt als besonders wertvolle Sportarten für die Gesundheit, können bis ins höchste Alter genußvoll betrieben werden. Selbst in fortgeschrittenem Alter, wenn man noch gesund und gut zu Fuß ist, läßt sich die Technik des Skilanglaufs erlernen. So berichtet **H.Meusel**, ein bekannter Wissenschaftler für Alterssport, von Senioren, die sich mit 77 bzw. 82 Jahren auf die Langlaufski stellten und sich nicht nur mit der Standübung begnügten. Die neue Bewegungserfahrung mit den gleitenden Skiern und das Erleben der Winterlandschaft abseits gebahnter Straßen und Wege war Antriebsmotor für das weitere Lernen und Üben der Skilanglauftechnik.

#### Worin liegt der gesundheitliche Wert des Skilanglaufs begründet?

Aus sportmedizinischer Sicht gilt der Skilanglauf als ideale Sportart für jede Altersstufe, da er die Ausdauer (Herz, Kreislauf, Stoffwechsel), die Kraft (Arme, Rumpf, Beine), die Beweglichkeit und die Koordination hervorragend entwickelt und fördert. Gerade diese vielseitige und ausgewogene körperliche Beanspruchung bewirkt den gesundheitlichen Nutzen. Insbesondere die Schulung der Koordination (Skilanglauftechnik), die sich durch ein gutes Gleichgewichtsvermögen, einen flüssigen Laufrhythmus, Anpassungsfähigkeit an wechselnde Schnee- und Geländesituationen usw. auszeichnet, fördert die Bewegungsökonomie. Ein Effekt, der in der Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankheiten wichtig ist, da er zur Entlastung der Herzarbeit beiträgt.

Es wäre zu schön um wahr zu sein, wenn die positiven Effekte beispielsweise einer Skilanglaufwoche längere Zeit vorhalten würden. Dem ist nicht so. Unser Leben ist genetisch für körperliche Bewegung bestimmt. So kann der Skilanglauf als Saisonsport für uns Flachländer einer schneearmen Region nur Ausgleichssport (aktive Erholung) und willkommene Abwechslung im Rahmen eines ganzjährigen Fitnessstrainings sein. Damit ist gesagt, daß Skilanglauf nur dann trainingswirksam und gesundheitsfördernd ist, wenn sportmedizinische Erkenntnisse beachtet und eingehalten werden. Wer nachfolgende Grundsätze berücksichtigt, wird nicht nur mehr Spaß am Skilanglauf haben, sondern auch gleichzeitig seine allgemeine Fitness und damit sein psycho-physisches Wohlbefinden verbessern. Darüber hinaus sollte man wissen, daß der Erholungswert einer Urlaubswoche im Winter etwa dem eines zweiwöchigen Sommerurlaubes entspricht.

**Nun aber zu den Grundsätzen:**

- \* Bereiten Sie jeden Aktivurlaub (Skilanglauf, Alpinski, Bergwandern u.a.) zu Hause während des ganzen Jahres durch systematisches Fitness-Training vor.
- \* Urlaubsorte zwischen 800m bis 1600m Höhenlage sind besonders empfehlenswert. Die Klimareize dieser Höhen wirken sich günstig auf die Gesundheit aus, so daß in der Medizin sogar für bestimmte Krankheitsbilder von einem therapeutischen Nutzen gesprochen wird.
- \* Fordern Sie von Ihrem Körper nicht gleich am ersten Urlaubstag Höchstleistungen wenn auch das Wetter noch so verlockend ist und zu großen Unternehmungen reizt.
- \* Vergessen Sie nicht die elementaren Regeln des Lernens und Übens. Bereiten Sie den Kreislauf und die Muskeln durch Aufwärmen, Dehnungs- und Lockerungsübungen auf die nachfolgende Belastung vor. Schulen sie die Skitechnik vor der Skiwanderung. Sie reduzieren damit zusätzlich das geringe Verletzungsrisiko des Skilanglaufs.
- \* Gönnen Sie dem Körper genügend Zeit zur Regeneration (Entspannung, Schlaf) und belasten Sie ihn nicht durch Völlerei (Essen, Trinken).

Nur wer sich gewissenhaft auf den Skiurlaub vorbereitet und während des Aufenthalts Grundregeln einhält, wird die vielen Möglichkeiten einer Skiwoche zusammen mit Freunden und Bekannten voll genießen können. Skilanglauf ist ein idealer Freizeit- und Ausgleichssport für jung und alt, der bleibende Erlebnisse vermittelt.

**Pit Reuß**

**Wenn Sie unser Programm noch nicht kennen sollten - bestellen Sie unseren CD-Katalog - 2 CD's voll mit Musik aus unseren Produktionen zum Preis von DM 15.00 + 3.00 Porto  
Alle Titel ungekürzt mit ausführlicher Beschreibung im Booklet !**



**CKM 031 Klangräume Duo Stringendo**



**CKM 001/002 Collection 89-95 Katalog mit Doppel-CD**

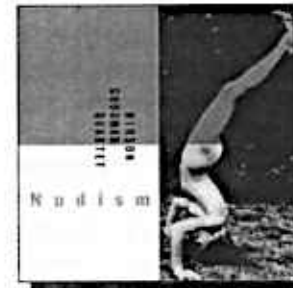


**CKM 041 The Inner Song Matthias Rother**

Soeben erschienen - die neue CD von Martin Müller  
**CKM 050 Noticias Martin Müller Gitarre >**

**CKM 038 Nudism Hirson / Goodman Quartet >**

**CKM 037 Mr. M. David Heintz & Impala**



**CKM 040 Oscar canta A.C. Jobim**



**MUSIKVERLAG H.BURGER & M. MÜLLER  
> RÜPPURRER STR. 90 A > 76137 KARLSRUHE**

**KATALOG & BESTELLUNGEN :**

☐ TELEFON 0721/816484 ☐ TELEFAX 0721/31516

## Herzgruppen

### **Mit Ausdauerbelastung gegen neue Erkrankung** **Die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen feierte beim KTV /** **Rehabilitation durch Sport** (BNN-Artikel vom 28.7.97)

**emw.** Durch eine frühzeitig beginnende Mobilisierung erzielt man bei der Rehabilitation viel bessere Ergebnisse. Dieser bahnbrechende Gedanke hat sich nach Auskunft von Dr. Rüdiger Schwenke erst in den 60er und 70er Jahren durchgesetzt. Der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen erläuterte bei einer Feier auf dem Gelände des Karlsruher Turnvereins (KTV) in der Linkenheimer Allee die Probleme nach Herzerkrankungen.

Im März 1977 wurde die erste Herzgruppe von zwei Internisten und einem Sportpädagogen der Pädagogischen Hochschule gegründet. Jetzt traf man sich auf dem KTV-Gelände, dort, wo sich die Herzpatienten unter Aufsicht eines Arztes und eines Übungsleiters mindestens einmal pro Woche sowieso treffen. Allerdings um normalerweise zu trainieren - eineinhalb Stunden lang harte Arbeit für Infarktgeschädigte, die körperliche Belastung nur sehr dosiert aushalten.

Das Konzept einer kontrollierten Ausdauerbelastung bei Patienten nach einem Herzinfarkt zu fördern, sei bis heute in Deutschland zwar noch immer nicht flächendeckend eingeführt, aber die Einsicht, daß dies notwendig sei, sei inzwischen allseits vorhanden, so Schwenke. In den Herzgruppen lernten herzkranken Menschen, wieder ohne Angst Sport zu machen, und werden sozusagen nebenbei über die für ihre Krankheit verantwortlichen Risikofaktoren unterrichtet. Sie erhalten Informationen zur Lebensführung, wie effektiver Ernährung, sinnvoller Entspannung und medizinisches Hintergrundwissen. Die Verantwortlichen der Arbeitsgemeinschaft, die jetzt seit zwei Jahrzehnten besteht, kommen aus sämtlichen Disziplinen: Psychologen, Ernährungs- und Sportwissenschaftler sowie Pädagogen. Sie begreifen die Herzgruppenarbeit als begleitende Dauertherapie einer von ihrer Natur her chronischen Erkrankung.

Karlsruhe sei von der Weltgesundheitsorganisation als ständiges Testgebiet eines auf mindestens 20 Jahre ausgelegten landesweiten Programms zur Förderung gesunder Lebensweise ausgewählt. Die Statistik belege, daß es in Karlsruhe gelungen sei, innerhalb von nur sechs Jahren die Sterblichkeit bei Männern um zehn und bei Frauen um fünf Prozent zu senken. „Dieses positive Ergebnis“,

## Herzgruppen

meinte Bürgermeister und Gesundheitsdezernent Ullrich Eidenmüller, „ist nicht zuletzt dem Engagement der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen zu verdanken.“ Was lag da näher, es nicht nur bei feierlichen Vorträgen zu belassen, sondern eine Stunde Waldlauf zu organisieren.



**Ihr Ziel:**  
*Gelassen der  
Zukunft  
entgegensehen.*

**Ihr Weg:** > *Schon früh an  
später denken.* Am besten gemein-  
sam mit Ihrer Volksbank Karlsruhe.  
> Fragen Sie uns nach  
Ihrem individuellen Vor-  
sorgeprogramm.



**VOLKSBANK**  
KARLSRUHE

## Herzgruppen

### Wandertag

Am 22. Mai 1997 führte unsere **Herzsportgruppe II des Bismarck-Gymnasium** ihren Wandertag durch. Ort des Geschehens war Hochstetten.

Frau und Herr Litschauer hatten uns in ihr Heim um 11 Uhr 30 eingeladen. Nachdem sich die Gruppenmitglieder, zumeist mit Ehefrauen bzw. mit Ehemännern eingefunden hatten, fuhren wir mit einem Bus zu dem gepflegten Restaurant Seeterrassen, das im Auegebiet des Rheines an einem Baggersee liegt. Dort haben wir gemeinsam das Mittagessen, sehr reichlich und gut, eingenommen. Nachdem alle gut gegessen hatten folgte vom Lokal aus ein eineinviertel-stündiger Fußmarsch zurück nach Hochstetten ins Heim der Familie Litschauer. Petrus hatte ein Einsehen mit uns und ließ es nicht regnen. So war der Weg durch Au und Bruch, auch entlang an Äckern, nach dem Essen eine Wohltat. Jetzt erwartete uns im Hause Litschauer ein gemütlicher Café mit diversen, selbstgebackenen Kuchen in großer Fülle.

Die ganze Gruppe plauderte und sang, begleitet von den Herren Deuter und Litschauer, die gekonnt auf ihren Ziehharmonikas lustige Lieder aufspielten. Als Höhepunkt des Beisammenseins erschienen urplötzlich „Die Tramps von der Pfalz“. Drei Herren, ganz toll in Kostümen von Landstreichern, und sangen das allseits bekannte Lied. Dargestellt wurden die Tramps von den Herren Kratz, Ochs und Litschauer.

Und schon gab es Nachtessen. Eine ganz exzellente Goullasch-Suppe wurde uns serviert. Man konnte nur bedauern, daß man nur einen Magen hatte. Schließlich ging auch dieser Wandertag zu Ende.

Ich will nicht verschweigen, daß nicht nur alles bestens organisiert war, sondern auch mir es jetzt vor dem zurückgebliebenen Chaos, spülen und aufräumen usw. gegraut hätte. So können wir unseren Gastgebern und deren Kindern nur besten Dank sagen. Es war ein gelungener und wunderschöner Tag, der allen noch lange im Gedächtnis bleiben wird.

*Dieter Franz*

## Herzgruppen

### Leber- und Griebenworscht-Hocketze

Wie alle Jahre traf sich die **Herzsportgruppe II des Bismarck-Gymnasium** mit ihren Lebenspartnern zur Leber- und Griebenworscht-Hocketze auf dem Engländerplatz (19.8.1997). Wie bisher immer versorgten uns die Herren Ochs und Lege-land zusammen mit ihren Ehefrauen mit Speis und Trank.

Die Laune der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sowie deren Appetit, war hervorragend. Auch war unsere Übungsleiterin Frau Ganzhorn sowie unser ärztlicher Betreuer Herr Dr. Nied zu unserer Hocketze gekommen. Immer wenn wir uns treffen geht es sehr lustig zu. Auch wurde der Worscht und dem Bier (es gab auch andere Getränke) fleißig zugesprochen.

Aber auch ein solches, gelungenes Fest geht zu Ende. Wir freuen uns jetzt schon auf das Nächste.

*Dieter Franz*



## Sonstiges Allerlei

### Berichtigung

zum **Geschäftsverteilungsplan 1997** (S. 7 im Rundblick Mai 1997):  
Der Punkt unter III. e) Hallenvergabe.... gehört in den Aufgabenbereich des 1. Vorsitzenden Bernd Pfattheicher, also unter I. h).

### Herzlichen Glückwunsch

Beim **15. Internationalen Rotkreuzmarathon** in Karlsruhe am 20.9.97, bei dem insgesamt 2600 Läufer an den Start gingen, wurde **Ekkehard Gübel** (Geschäftsführer des EK Eichenkreuz und treue Seele beim Freizeitbasketball) in seiner Altersklasse 55-60 Jahre **ZWEITER !!**

Mit der Zeit 3:06:30 h blieb er zwar unter seiner Bestleistung (2:58:54 h), war aber trotzdem mit sich zufrieden: "Ich bin ganz locker gelaufen, ich hatte keine Ambitionen Bestzeit zu laufen. Es war ein schöner Lauf, herrliches Wetter und es hat Spaß gemacht." Wir gratulieren Dir ganz herzlich zu Deinem Erfolg, Ekkehard!

Ekkehard Gübel ist inzwischen ein alter Lauffase; seit 12 Jahren auf Laufschuhen unterwegs, der sich auch nicht scheut ein- bis zweimal im Jahr auf die 100km-Strecke zu gehen.

Das Bild zeigt ihn nach dem 100km-Lauf in Biel/Schweiz 1993. Er legte die Strecke in 8:57:30 zurück.



## Sonstiges Allerlei

Baden-Württemberg startet Modellprojekt zum Ehrenamt

### Schüler sollen früh Verantwortung übernehmen

**Jugendliche werden zu Mentoren im Sport ausgebildet / Auch bessere berufliche Perspektive** (Artikel vom 3.5.97 in den BNN)

Früh übt sich, wer später ein Ehrenamt im Sport übernehmen will. Sehr erfolgreich ist in Baden-Württemberg ein Modell angelaufen, mit dem Schülerinnen und Schüler zu Mentoren im Sport ausgebildet werden. Mehr als 1500 Jugendliche, die gute Sportler sind, mit Schülern umgehen können und bei der Prüfung mindestens 16 Jahre sein müssen, sind in den beiden vergangenen Schuljahren zu Schülermentoren geworden. Die Ausbildung verlief sportartübergreifend oder -spezifisch während 33 Lehrgängen in 16 Sportarten - von Badminton bis Volleyball, von Fitneß bis Tanzen. „Es ist Aufgabe der Schule, Schlüsselqualifikationen zu vermitteln“, begründete Staatssekretär Rudolf Köberle vom Ministerium für Kultus und Sport die Maßnahme.

Deutschlandweit einzigartig dabei ist, daß die Mentorenausbildung - mit Inhalten wie Theorie des Aufwärmens, Planung und Gliederung einer Sportstunde, pädagogische Aspekte beim Trainieren mit Kindern - für die weiterführenden Grundlehrgänge als Trainer C oder Übungsleiter F mit 40 Unterrichtseinheiten anerkannt und angerechnet wird. „Dadurch bildet das Modell eine tragfähige Brücke zu ehrenamtlichen Bereichen. Die Schüler erhalten Motivation, um später auch im Verein oder in der Kooperation Schule und Vereine mitzumachen. Sie werden auf künftige Aufgaben im Ehrenamt vorbereitet“, erklärte Köberle. Die Wahrscheinlichkeit, daß aus diesem Kreis künftige Übungsleiter und Trainer kommen, sei sehr groß.

Köberle ist überzeugt, daß der Sport „wie nur wenige gesellschaftliche Bereiche“ Möglichkeiten biete, junge Menschen „für und nicht gegen etwas“ zu begeistern und damit „unschätzbare Dienste“ leiste. Inzwischen färbt das Modell sogar ab. „Wir haben Anfragen für eine entsprechende Ausbildung im musikalischen, kirchlichen und Umweltbereich“, sagte der Politiker.

**Wolf Günthner (BNN)**

## Sonstiges Allerlei

### Sammelleidenschaft

**Peter Schöffler**, langjähriges Eichenkreuz-Mitglied, **sammelt seit 20 Jahren Bierdosen**. Am 10.7.97 erschien in den BNN in einer Anzeigen-Sonderveröffentlichung der folgende Artikel:

#### „Pinkelbier“ trinken der Sammlung zuliebe

Ganz egal, ob er nun an den Bierpaletten im heimischen Getränkemarkt vorbei muß oder ob er mitten in Australien, hoch oben auf dem Ayers Rock, beobachtet, daß ein anderer Tourist eine Getränkedose auspackt: Peter Schöffler kann einfach nicht gelassen vorüberschlendern. In solchen Situationen packt ihn eine ganz spezielle Leidenschaft, ja, da muß er stehenbleiben, gucken - und oft auch zugreifen. Nicht daß Schöffler süchtig nach Bier wäre. Weit gefehlt! Die blanken, bunten Tönnchen, die den alkoholhaltigen Gerstensaft umschließen - sie ziehen ihn an. Der 57jährige Berghausener sammelt Bierdosen. Seit 20 Jahren frönt er diesem nicht gerade alltäglichen Hobby.

Obwohl er schon rund 2 800 verschiedene metallene Trophäen gehortet hat, macht er immer wieder die Entdeckung: „Au, die Dose hab ich noch nicht!“ Solche

Stücke müssen dann natürlich mit aufs Kassenband oder in den Reiserrucksack - auch wenn die Sammlung daheim schon fast die Stauraumkapazitäten sprengt. Für wahre Schmuckstücke

findet sich aber immer noch eine Nische in der kleinen privaten „Dauerausstellung“: Auf Regalen im Treppenhaus hat der Berghausener Sammler 500 Raritäten und Lieblingsstücke aufgereiht.



Peter Schöffler vor seinen bunten Tönnchen. Er sammelt seit 20 Jahren Bierdosen. Foto: Elvira Weisenburger

## Sonstiges Allerlei

Wer seinen Blick über die kunterbunten Exponate schweifen läßt, bekommt quasi Blitznachhilfe in internationaler Bierkunde. Da zottelt ein Eisbär über die Dose des norwegischen „Arctic Beer“, da präsentiert ein „Highländer“ für das gleichnamige Gebräu seine Waffen. Exotische Schriftzeichen auf anderen Dosen verraten, daß „Gösser Bier“ auch für den arabischen Markt abgefüllt wird. Neben poppigen französischen Radler-Verpackungen stehen Nachbildungen des legendären amerikanischen „Bomberbieres“ - inklusive Bügelverschluss und aufgedruckten kurvenreichen Pin-up-Girls.

Aus den USA schwappte in den 70er Jahren auch die Sammelleidenschaft zu Peter Schöffler herüber. „Mein kleiner amerikanischer Cousin Tommy sammelte Bierdosen, und er hatte uns drum gebeten, deutsche Exemplare zu schicken“, erinnert er sich. „Wir haben damals etliche Verwandte und Bekannte angewiesen: Wenn ihr irgendwohin fahrt, bringt halt von dort ein Bierdöschen mit.“ Plötzlich aber hatte Tommy genug von seinem Hobby - doch die Verwandten schleppten weiterhin Bierdosen bei Schöfflers an. „Ich hab 's nicht über 's Herz gebracht, die wegzuschmeißen“, bekennt Schöffler, „und ich war auch schon mit dem Sammlervirus infiziert.“ Also folgte Peter Schöffler seinem „Jagdtrieb“ fortan zugunsten einer eigenen Bierdosenkollektion. Besonders aktiv ist der Sammler auf Reisen. Selbst aus Abfalleimern hat er schon fremdländische Dosenraritäten herausgefischt.

Reiche Beute brachte Schöffler aus seinem Australienurlaub mit. Vom „Emu Export“ bis zum „Victoria Bitter“ reicht die Auswahl seiner Ausstellungsabteilung Australien. Weil er die mehreren Dutzend Dosen aber schlecht mitsamt Inhalt ins Flugzeug schleppen konnte, mußten seine Weggefährten ran: „Wir haben in unserer Reisegruppe einen Biernachmittag veranstaltet, um die Dosen zu leeren“, erzählt Peter Schöffler lachend. Einfach aufreißen war für die Trinkgehilfen allerdings tabu: Denn: Sammler öffnen die Aluminiumbehälter fachgerecht am Boden.

Zwei Löcher werden dort hineingedrückt. Einen speziellen „Piekser“ führt der gelernte Werkzeugmachermeister Schöffler stets mit sich. Wenn das Bier dann im feinen Bogenstrahl aus den dünnen Öffnungen fließt, nennen das Experten „Pinkelbier“, erläutert der Berghausener. Dieses „Pinkelbier“, trinkt er lediglich seiner Sammlung zuliebe, wegen der schönen Wappen, Bilder und Dosenaufschriften. Der Privatkonsument Schöffler ist gar kein Freund von Getränkedosen - nicht nur, weil er etwas gegen die umweltverschmutzende Wegwerfmentalität hat: „Bier muß aus der Flasche oder dem Faß kommen und im gekühlten Steinkrug serviert werden“, betont Schöffler, „nur das ist echter Biergenuß“.



## Mitglieder - Information

### Kurze Vereinsgeschichte

Gegründet 1951 mit den sportlichen Schwerpunkten Handball, Leichtathletik und Schwimmen. Diese wechselten in den 60er und 70er Jahren zu Basketball, Volkslauf und Skilaufen.

In den folgenden Jahren wächst der Verein zu einem Freizeitsportverein heran mit einer Leistungsabteilung Basketball. Er vergrößert sich nochmals in den 80er Jahren durch Herzgruppen, Gesundheitssport und Volleyball.

Zur Zeit hat die Sportgemeinschaft über 700 Mitglieder, trainiert in Sporthallen über die ganze Stadt verteilt und wird von ca. 30 Übungsleitern betreut.

### Wir bitten unsere neuen Mitglieder

dem **Lastschriftverfahren** zuzustimmen. Es vereinfacht wesentlich die ehrenamtliche Vereinsarbeit. Bei Rechnungsstellung müssen wir einen Unkostenbetrag von **DM 5,-** verlangen.

**Adressenänderungen, Änderungen der Kto-Nr. oder des Bankinstitutes bitte weitergeben an die**

**Geschäftsstelle der Sportgemeinschaft  
Eichenkreuz e.V. - Ekkehard Gübel  
Schneidemühler Str. 20c  
76139 Karlsruhe**

**sind sie sicher  
daß sie von uns  
etwas gedruckt  
haben wollen ???**

Wie versprechen alles und halten nichts.

Wir sind auch nicht die billigsten und murksen tun wir auch.

Neugierig geworden ??

Na, Na, Sie werden doch nicht wollen

Druck und Werbeservice  
Jürgen Möhrle Wiesenäckerweg 24  
76229 Karlsruhe GRÖTZINGEN  
Tel. 0721 / 46 97 03

## Neue Mitglieder

### Herzlich willkommen

Wir begrüßen ganz herzlich unsere in 1997 beigetretenen Mitglieder und wünschen ihnen in unserem Verein viel Spaß, neue Freunde und Erfolg.

#### Basketball

Kähm, Alexander  
Klobasa, Marian  
Matic, Elvis  
Perez, Rodrigo  
Schmeißer, Jürgen  
Schuler, Elfriede (passiv)  
von Rauch, Reinhard

#### Freizeitsport

Gössel, Rüdiger  
Gössel, Vera  
Janisch, Wolfgang  
Zimmermann, Michael

#### Gesundheitssport

Schwarzwälder, Brigitta  
Wagner, Reiner

#### Volleyball

Baumgärtner, Volkmar  
Dr. Kühne, Christian  
Frank, Sibylle  
Herzfeld, Alexander  
Heydrich-Bodensiek, Hans  
Koeppener-Kramar, Utz  
Kramar, Ursula  
Kolivand, Morteza  
Werle, Michael  
Kühne, Roswitha  
Leopold, Roland  
Miletic, Ivan-Iko  
Strauch, Claudia  
Vogel, Lena

#### Kinder und Jugendsport

Adzajlic, Mirela  
Aguilar Martinez, Gabriel  
Alamouti, Anousheh  
Ambrosch, Felix  
Ammon, Eduard  
Aysu, Berkaya  
Bender, Kristin  
Berschneider, Tim  
Borella, Luigi  
Bulla, Julia  
Caglar, Hulya  
Chlipala, Lukas  
Dabate, Mountaga  
Diefenbacher, Nils-Einer  
Fehrenbach, Johannes  
Frisu, Ernestine  
Grüne, Kristina  
Hauser, Lea  
Jurgschat, Moritz  
Kehyagil, Sinan  
Kovac, Dario  
Kramar, Manuel  
Kramar, Thomas  
Krause, Elena  
Nonnenmacher-Siebert, Rico  
Novarini Montero, Sandro  
Nyilas, Ralph  
Papala-Graf, Daniela  
Potito, Concetta  
Schlor, Svenja  
Schmidt, Elke  
Schmitz, Anke  
Schwabe, Stephan  
Sihwa Thabani, Andreas  
Wagner, Alexandra  
Walter, Artem  
Woldemariam, Elena  
Zehender, Regina

#### Herzgruppen

Binkowski, Hans-Joachim  
Bohnert, Dieter  
Bolch, Adele  
Deuber, Willy  
Dienes, Käthe  
Fuchs, Ludwig  
Jung, Gerhard  
Kienzle, Peter  
Korte, Hans  
Kotz, Irmgard  
Link, Hans  
Losch, Dieter  
Metz, Karl-Heinz  
Pfauf, Bruno  
Rossner, Edith  
Schneider, Marta  
Schobel, Werner

ohne Gewähr

## Vorstand / Abteilungen

<b>1. Vorsitzender:</b>	<b>Bernd Pfattheicher,</b> Vierzehn Morgen 21 76229 Karlsruhe Tel: 0721-48670
<b>2. Vorsitzender:</b>	<b>Dr. Michael Bucher,</b> Moninger Str. 15 76135 Karlsruhe Tel: 0721-841774
<b>Geschäftsführer:</b> (Geschäftsstelle)	<b>Ekkehard Gübel,</b> Schneidemühler Str. 20 c 76139 Karlsruhe Tel: 0721-687058
<b>Schriftführer:</b>	<b>Kurt Löb,</b> Hermann Löns Weg 33 76275 Ettlingen Tel: 07243-17608
<b>Kassenwartin:</b>	<b>Roswitha Schuler,</b> Alte Friedrichstr. 72 76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523
<b>Jugendwart:</b>	<b>Thomas Schuler,</b> Alte Friedrichstr. 72 76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523
<hr/>	
<b>Basketball:</b>	<b>Hans-Peter Kloske,</b> Danziger Str. 17 76307 Karlsbad Tel: 07202-7138
<b>Kinder-u. Jugendsport (Basketball):</b>	<b>Thomas Schuler,</b> Alte Friedrichstr. 72 76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523
<b>Freizeitsport:</b>	<b>Jüegen Fischer,</b> Paula Modersohn Str. 67 76228 Karlsruhe Tel: 0721-405217
<b>Volleyball:</b>	<b>Franz Falkner,</b> Pfaffstr. 8 76227 Karlsruhe Tel: 0721-496185
<b>Herzgruppen:</b>	<b>H. Brüstl,</b> Brühlstr. 42 76227 Karlsruhe Tel: 0721-42722
<b>Gesundheitssport:</b>	<b>Marlies Borcharding,</b> Steinbügelstr. 24 76228 Karlsruhe Tel: 0721-491130

## Beiträge

		DM/Jahr	Monat
<b>Grundbeitrag</b>	Erwachsene	120,-	10,-
	Familien *	180,-	15,-
	Jugendliche	72,-	6,-
	Ermäßigte	72,-	6,-
	<i>(Schüler, Studenten ü. 18 J. Arbeitslose auf bes. Antrag)</i>		
<b>zuzüglich Abteilungsbeitrag</b>			
<b>Basketball</b>	Erwachsene	24,-	2,-
	Familien *	24,-	2,-
	Jugendl. u. Ermäßigte	24,-	2,-
<b>Volleyball</b>	Erwachsene	12,-	1,-
	Familien *	12,-	1,-
	Jugendl. u. Ermäßigte	12,-	1,-
<b>Badminton</b>	Erwachsene	24,-	2,-
	Familien *	24,-	2,-
	Jugendl. u. Ermäßigte	24,-	2,-
<b>Herzgruppen</b>	mit ärztlichem Rezept	120,-	
	ohne ärztlichem Rezept	180,-	
<b>Passive Mitglieder</b>		24,-	2,-
<b>Gäste</b> in den offenen Sportangeboten (außer Herzgruppen) <b>pro Übungsabend</b> (die ersten beiden Abende sind frei)		5,-	

★

Bei der Familienmitgliedschaft sind alle Kinder unter 18 Jahren eingeschlossen. Schüler und Studenten über 18 Jahren können auf jährlichen Antrag zum Jugendbeitrag bzw. als Familienmitglied geführt werden.

## Beitrittserklärung

Hiermit melde ich mich / uns / meine Tochter / meinen Sohn als aktives / passives Mitglied an.

Familienname, Vorname \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_

weitere Familienmitglieder:

Vorname \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_

Anschrift/Tel-Nr. \_\_\_\_\_

Teilnahme am Sport seit \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bei Minderjährigen bitte Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten

### Lastschrift

Hiermit ermächtige ich die Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. widerruflich die fälligen Mitgliedsbeiträge mittels Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Konto Nr. \_\_\_\_\_ Bankleitzahl \_\_\_\_\_

Geldinstitut \_\_\_\_\_

Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Bitte kopieren und an die Geschäftsstelle schicken:**  
E. Gübel, Schneidmühler Str. 20 c, 76139 Karlsruhe

## Trainingszeiten

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
78 u. älter	1. Mannschaft Herren	Di. 20.30-22.00	Maryland	R. Pfann
		Fr. 20.00-22.00	E.- Arbeit	R. Pfann
78 u. älter	2. Mannschaft Herren	Di. 20.30-22.00	Maryland	H. P. Kloske
		Fr. 19.00-20.30	E.-Arbeit	H. P. Kloske
78 u. älter	1. Mannschaft Damen	Mo 19.45-21.45	Maryland	Dieter Egin

**Abteilungsleiter Basketball: Hans-Peter Kloske 07202/7138**

Mo	19.00-20.30	Turnhalle Schillerschule	<b>Fit + Fun (Gymn. + Spiele)</b> Susanne Friedel Tel. 75 2136
Mo	20.30-22.00	Turnhalle Nebeniusschule	<b>Damen-Gymnastik und Spiele</b> Monika Stuber Tel. 46 97 03
Di	20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	<b>Männer Gymnastik+Spiele</b> Dieter Borcharding Tel. 49 11 30
Do	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	<b>Er+Sie funktionelle Gymnastik</b> Monika Stuber Tel. 46 97 03
Do	20.30-22.00	Kantgymnasium	<b>Freizeitbasketball</b> Susanne Friedel Tel. 75 2136
Do	20.00-22.00	Heinrich Hübsch	<b>Freizeit-Badminton</b> Edgar Lichtner 23 290

**Abteilungsleiter Freizeitsport: Jürgen Fischer Tel. 0721-405217**

Di	18.00-20.00	Eichelgarten-Schule Rüppurr	<b>Freizeit - Volleyball Er+Sie</b> Gretel Viesel Tel. 88 81 52
Di	20.00-22.00	Turnhalle Goetheschule	<b>Freizeit - Volleyball Er+Sie</b> Herbert Schuh Tel. 68 85 88
Fr	20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	<b>Freizeit - Volleyball Er+Sie</b> Franz Falkner Tel. 07244-.93162

**Abteilungsleiter Volleyball: Franz Falkner, Tel. 07244-93162**

B  
A  
S  
K  
E  
T  
B  
A  
L  
L

F  
R  
E  
I  
Z  
E  
I  
T  
S  
P  
O  
R  
T

V  
O  
L  
L  
E  
Y

- BALL

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
bis 4. Klasse 86 u. jünger	Schul-AG, H.-Thoma gemischt	Fr. 16.45-18.00	H.-Hübsch untere Halle	Timo Stiegler u. C. Roggenhofer
84 u. jünger	Jugend gemischt	Mo. 17.30-19.00	Maryland- Schule	Yasmina Benadda
5.-7. Klasse 83 u. jünger	Schul-AG, Helmholtz weiblich	Di. 13.15-14.00	Dragoner	Wera Schirmmacher Nana Haeusler
81-82	B-Jugend weiblich	Do. 16.45-18.00 Di. 17.30-19.00	H.-Hübsch Maryland	Daniel Bichsel Moritz Willborn
81-82	B-Jugend 1 männlich	Di. 17.30-19.00 Fr. 17.00-18.30	Maryland H.-Hübsch	Chr. Lehmann Patrick Lehmann
81-84	B-Jugend 2 männlich	Di. 19.00-20.30 Fr. 18.00-19.30	Maryland H.-Hübsch	Markus Gröning Timo Stiegler
79-80	A-Jugend weiblich	Mo. 19.00-20.30 Fr. 18.15-20.00	Maryland Kant	Mario Maric Mario Maric
79-80	A-Jugend männlich	Di. 19.00-20.30 Do. 19.00-20.30	Maryland Maryland	Thomas Schuler Thomas Schuler

**Jugendwart: Thomas Schuler 0721 / 70 55 23**

Benadda, Yasmina	0721/865473	Roggenhofer, Christ.	0721/612249
Bichsel, Daniel	0721/815841	Moritz Willborn	0721/812226
Wera Schirmmacher	0721/577734		
Gröning, Markus	0721/614101		
Nana Haeusler	0721/576002		
Lehmann, Christian	0721 / 474 07		
Lehmann, Patrick	0721 / 474007		
Maric, Mario	07247/89119		
Stiegler, Timo	07255 / 20030		

Mo	18.00-19.00	E.-Arbeit - Halle Grötzingen	G. Diefenbacher - Ganzhorn Tr.-Gr. Dr. Sexauer
Mo	19.00-20.00	Humboldt Gymnasium	J. Gossenberger Tr.-Gr. Dr. Nitzsche, Dr. Völker
Di	18.00-19.00	Bismarck - Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Ü.-Gr. Dr. Nied, Dr. Bühler
Di	18.30-19.30	Bismarck - Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Ü.-Gr. Dr. Nied, Dr. Bühler
Di	19.30-20.30	Bismarck - Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Ü.-Gr. Dr. Nied, Dr. Bühler
Di	19.00-20.00	Draisschule	J. Gossenberger Tr -Gr. Dr. Walloschek, Dr. Steinle
Mi	19.00-20.00	Lessing - Gym.	Angela Bernhard Tr -Gr. Dr. Rees, Dr. v. Frankenberg
Fr	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	G. Diefenbacher - Ganzhorn Tr.-Gr. Dr. Schober
Fr	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	H. Schreyeck Ü. Gr. Dr. Schober

**Ärztliche Organisation Herzgruppen:**

Dr. Schwenke Tel. 5 96 11 27 (Ärztehaus)

**Sportliche Organisation Herzgruppen:**

Abt. Leiter Hans Brüstl 42 722

**Bei Fragen zur Herz-AG**

Frau Cremer-Schauerte Tel. 5961127 (Ärztehaus)

Mo 17.30-19.00 Humboldt-Gymn. **Präventionsgruppe**  
M. Borcharding

Sa 8.00 Uhr **Ausdauer-Lauftreff**  
DJK-Ost/Friedrichstaler Allee  
(am Adenauer Ring)  
M. Borcharding, H. Spandl

**- SPORT**