

Termine

Redaktionsschluss für den
nächsten Rundblick ist der
31.3.2001

- 14.3.01 **Jahreshauptversammlung**
mit Wahl des neuen Vorstandes
Einladung kommt
- Frühjahr 01 **Baumpflanzaktion ***
- 12.5.01 **Seminar: Gesund und fit bis ins hohe Alter ***
Dr. Pit Reuß, Tel. 0721-684299
24. Juni 01 **Radtour ***
Abt. Freizeit: Jürgen Fischer Tel. 0721-491311
- Sept. o Dez. 01 **Basketball ***
Abt. Basketball: Hans-Peter Kloske Tel. 07202-7138
Thommy Schuler Tel. 0721-705523
- 03.10. 01 **Pfalzwanderung ***
Abt. Volleyball: Jürgen Voigt, Tel: 07271-2746
- 29.9.01 **Jubiläumsfestveranstaltung ***
- 06.10.01 **Präventionslauf ***
Abt. Gesundheitssport
- * Veranstaltungen anlässl. des 50. Jubiläums. Genaues in der Festschrift im Februar*
- 14.10. oder
11.11.2001 **23. Freizeit-Volleyball-Turnier**
Emil Arbeit Halle, Grötzingen
Franz Falkner Tel. 07244-93162
Hérbert Schuh Tel. 0721-688588
- Jeden Samstag
8.00 Uhr **Ausdauer-Lauftreff**
Treffpunkt: DJK Ost, Friedrichstaler Allee (Adenauer Ring)
Marlies Borcharding Tel. 0721-491130
H. Spandl Tel. 0721-689528



SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.



RUNDBLICK

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Jubiläum	3
Vereinsentwicklung	4
B & B (Bier & Bowling)	6
Sommerfest	8
Volleyball	
Beachen	10
22. EK-Volleyball-Turnier	12
BFS-Mixed-Volleyball	13
Zehn Gebote des 21. Jahrhunderts	16
Alte Herren	
Bergsteigen	17
Bärenfest	19
Protokoll Vorstandssitzung	21
Basketball	
3 Teams i. BB-Meisterschaftskampf ..	24
1. Herren-Mannschaft	25-26
2. Herren-Mannschaft	27
Heimspielplan	28
Basketball-Jugend	29 - 33
Minis	34
Mitternachts-Basketball	35
Die Sprache	36
Rätselseite	38
Gesundheitssport	
Bergwandern im Allgäu	39
Skiwandern in den Dolomiten	41
Hochgebirgswanderungen	42
Termine	44
Rund ums Herz	45
Ratgeber Ernährung	47
Allerlei Gesammeltes	50
Vorstand / Abteilungen	52
Neue Mitglieder	53
Beiträge	54
Beitrittserklärung	55
Trainingszeiten	57 - 59
Termine	60

Impressum

Herausgeber: Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
 Redaktion, Gestaltung u. Layout: 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

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick ist der 31.3.2001

Jubiläum



Das Jubiläumsjahr steht vor der Tür.
Der EK wird nächstes Jahr 50 Jahre alt
 Allerhand Aktivitäten werden geplant
 Also nicht vergessen und schon mal drauf freuen.

Frühjahr 01

12.5.01

24. Juni 01

Sept. o Dez. 01

3.10.01

29.9.01

6.10.01

Baumpflanzaktion

Seminar: Gesund und fit bis ins hohe Alter

Dr. Pit Reuß, Tel. 0721-684299

Radtour

Abt. Freizeit: Jürgen Fischer Tel. 0721-491311

Basketball

Abt. Basketball:

Hans-Peter Kloske Tel. 07202-7138

Thommy Schuler Tel. 0721-705523

Pfalzwanderung

Abt. Volleyball: Jürgen Voigt, Tel: 07271-2746

Jubiläumsfestveranstaltung

Präventionslauf

Abt. Gesundheitssport

Genauere Informationen erhalten Sie durch die Festschrift,
 die im Februar 2001 verschickt wird.

*Zu allen Veranstaltungen sind schon jetzt alle EK 'ler
 herzlich eingeladen*



Aufruf an alle Vereinsmitglieder
 die ein Unternehmen haben

Werben Sie in unserer **Festschrift**

Zum Sonderpreis

Vorlage bitte **bis Weihnachten** schicken an

Helga Traub

August-Dürr Str. 9

76133 Karlsruhe

Vereinsentwicklung

INFO der Arbeitsgruppe Vereinsentwicklung

Auch wenn **wir** zur Zeit nicht viele Informationen weitergeben, so sind **wir** doch regelmäßig aktiv.

WIR - das sind Kurt Lehmann, Jürgen Voigt, Helga Traub, Sascha Grobba, Jürgen Möhrle und Herbert Schuh = **die Arbeitsgruppe Vereinsentwicklung**.

Unser Hauptthema ist:

Wie finden wir neue Mitarbeiter für den Verein, mit dem Ziel daraus einen neuen Vorstand ab 2001 zu wählen ?

Dass dies keine leichte Aufgabe ist, war allen Beteiligten von Anfang an klar. Dieser Eindruck verstärkt sich noch nach 5 Sitzungsabenden und einem Bowling-Treff der Übungsleiter und Mitarbeiter.

Unsere Arbeitsthemen waren:

1. und 2. Vorstand für das Übergangsjahr benennen

Grundlegendiskussion für die Arbeitsgruppe
Umgang mit Mitarbeitern und Übungsleitern

Vereinsverwaltung -
Istzustand und Entwicklung

Vereinsanalyse der Mitglieder

Wir sehen unsere Hauptaufgabe für die nächsten Sitzungen/Aktivitäten unter dem eindeutigen Leitsatz:

Wenn wir bei unseren Mitgliedern keine neuen Mitarbeiter finden, wo dann ?

Ergebnisse

*erledigt: Kurt Lehmann und
Jürgen Voigt*

*umfangreich und endlos, aber
wichtig und informativ
mehr Kommunikation, mehr
Information, daraus folgte
1. Bowlingtreff im Juli*

*Einsatz neuer Medien sinnvoll
neuem VS nicht vorgreifen*

*Knochenarbeit, aber der einzige
Weg die Fähigkeiten und Bereit-
schaft unserer Mitglieder zu
ergründen*

Vereinsentwicklung

Hat ein Verein noch eine Bestandschance, wenn er nicht aus den eigenen Reihen Führungskräfte aufbaut ?

Mit diesen substantiellen Fragen wird die Arbeitsgruppe in den nächsten Monaten an viele Mitglieder herantreten, mit der Hoffnung nicht vor verschlossenen Türen, Ohren und Vereinsherzen zu stehen.

Herbert Schuh

Vorstandssuche



Wie jedes Volk den König hat
ein Hühnerhof den Gockel
so steht im Leben jeder mal
auf irgend einem Sockel
- und unser Verein, hat so jemand kein? - *

- Das darf doch nicht sein !

Wer hat den Mut, Vorstand zu sein
in unserem Verein ?

* geklaut bei Wolf Heinrich

Unter dem Motto **Bier und Bowling** waren am 26. Juli 00 alle ÜbungsleiterInnen und Vereinsverantwortliche eingeladen.

Ziel war es, mit diesem vergnüglichen, kulinarisch-sportlichen Abend den ÜbungsleiterInnen Dank zu sagen für ihr Engagement, und ihre Arbeit für den Verein zu würdigen. Auch sollten auf diese Weise ÜbungsleiterInnen aus den verschiedensten Gruppen miteinander ins Gespräch kommen und sich kennen lernen.

So trafen sich 18 Neugierige im Löwenbräukeller in der Sophienstraße um sich für das folgende Bowling-Spektakel zu stärken und munter zu plaudern - Themen gabs genug.

Mit vollem Bauch und guter Stimmung wechselte die Truppe ins gegenüberliegende Bowlingcenter, wo es in 3 Gruppen immer auf die Vollen ging. Bei Disco-Musik, Nebelschwaden und schummriger Beleuchtung wurde zwei Runden lang (à 10 Würfe) die Kugel geschoben und je nach Können und Glück mehr oder weniger abgeräumt. Es war eine Mordsgaudi und alle hatten ihren Spaß.

Mal sehen was uns für's nächste Mal einfällt.

Arbeitsgruppe Vereinsentwicklung



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

Wir 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



**WAS SOLL MAL AUS
IHM WERDEN?**



WAS ER WILL.



Sparkasse Karlsruhe

Welchen Berufswunsch Ihr Kind einmal hat: Helfen Sie ihm. Mit der Sparkassen-Privat-Vorsorge. Fragen Sie uns.
Wenn's um Geld geht - Sparkasse

Sommerfest

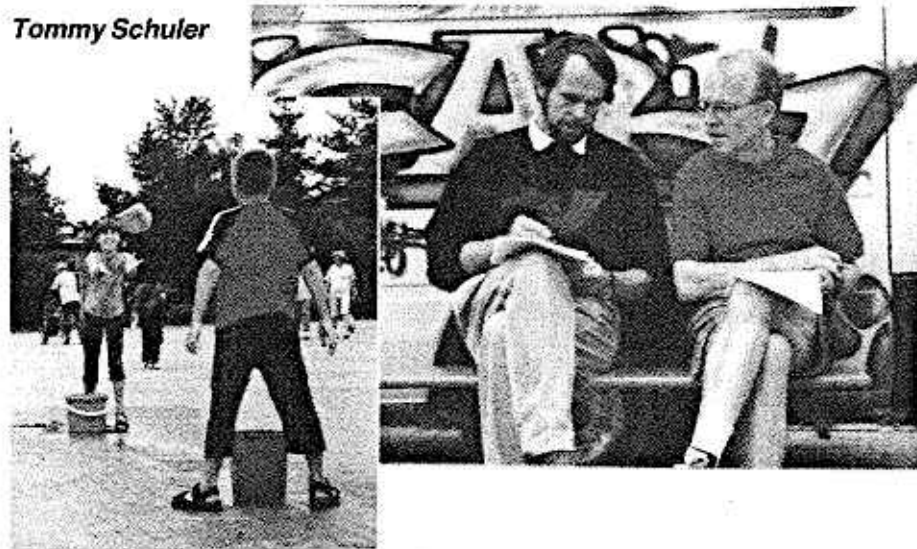
Am **23. Juli** fand zum 4. Mal das Sommerfest der Sportgemeinschaft EICHENKREUZ Karlsruhe in der Sporthalle und auf dem Schulhof der Marylandschule statt.

Auch Petrus zeigte, dass er ein EICHENKREUZLER ist, in dem er uns nach einer langen Schlechtwetterperiode einen sonnigen und niederschlagsfreien Tag schenkte. So suchten sich viele NORDSTÄDTLER, bei den erstmals unter den Bäumen im Schulhof aufgestellten Tischen und Bänken einen schattigen Platz. Von dort aus konnte man Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei vielfältiger sportlicher Betätigung beobachten und sich zum mitmachen animieren lassen. Den meisten Zuspruch fand der kostenlose Inliner- und Skateboard-Verleih, das Kinderschminken und die Spaßfahrräder, auf denen man seine Geschicklichkeit beweisen konnte.

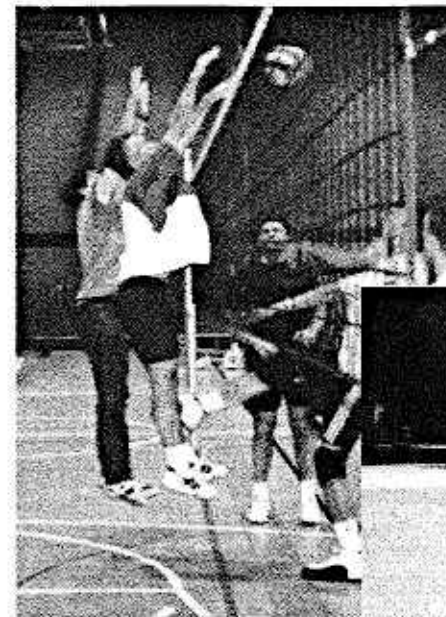
In der Sporthalle konnte Jedermann Volleyball oder Basketball spielen, während sich die Kinder an verschiedenen Turn- und Spielgeräten vergnügten. Tischtennis und Badminton im Freien rundeten das sportliche Angebot ab.

Trotz unserer frühzeitigen Terminmeldung fanden gleichzeitig zwei andere Feste in unmittelbarer Umgebung statt, wodurch zahlreicherer Besuch verhindert wurde. Da wir außer belegter Brötchen, heißer Würstchen und kalter Getränke als einziger auch Kaffee und Kuchen angeboten haben, zog es am Nachmittag doch noch Besucher anderer Feste zu uns.

Tommy Schuler



Sommerfest



Eindrücke



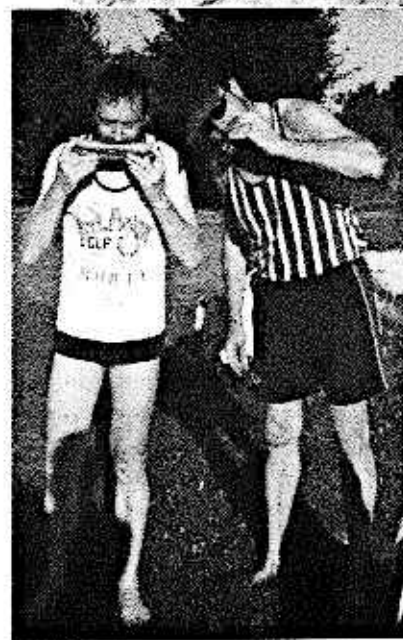
Volleyball



Ferienzeit = Beachzeit

Wir haben unseren Spaß auf verschiedenen Sandplätzen, die für die Öffentlichkeit zugänglich sind, hier z.B. im Fächerbad in der Waldstadt.

Volleyball



22. EK-Volleyball-Turnier

Oh Schreck - sooo knapp !

war das Motto der Vorbereitungen zu unserem 22. Volleyball-Turnier in der Emil Arbeit-Halle am So., 1.10.00.

Aufgrund von Planungsspannen (mal wieder) konnte unser Turnier nur mit 5 Mannschaften stattfinden: Zwei EK-Mannschaften und drei Gäste-Teams. Gespielt wurde auf 2 Feldern, so dass die Kids viel Platz hatten zum Spielen, Turnen, Kicken, wenn sie nicht gerade Getränke und Essen verkauften, womit sie hervorragend die Großen unterstützten. Allen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Gespielt wurden jeweils zwei volle Sätze nach dem neuen „Rallypoint“- System Jeder gegen Jeden. In der 2. Runde fanden dann nochmals 3 Spiele statt: Um den 1. + 2 ; den 3. + 4. und um den 4. + 5. Platz.

Das **Endergebnis** nach einem stressfreien, harmonischen und spielreichen Tag sah folgendermaßen aus:

- 1) Spielgemeinschaft Durlach Aue
- 2) SG Eichenkreuz - Freitag
- 3) SG Eichenkreuz - Dienstag
- 4) Grötzingen Er & Sie
- 5) Jedermänner Mörsch

Nächstes Jahr (im Jubiläumsjahr) organisieren wir bestimmt besser.....

Helga Traub



Volleyball

SAISON 2000/2001 BFS-MIXED-VOLLEYBALL mit den "Alten Springteufeln"

Nun spielen wir seit 4 Jahren in der BFS-Mixed-Runde und ein Ende ist nicht in Sicht. Nach und nach hat sich eine Stammformation gebildet, der man das regelmäßige Zusammenspiel deutlich anmerken kann. Es hat sich eine echte Mannschaft gebildet. Nun ist eine solche Mannschaft eine schöne Sache, aber doch nicht Alles. Mein Dank gilt den Spielern, die nur ins Training kommen, oder in der Runde lediglich sporadisch eingesetzt werden. Ohne diese Leute kann auch eine noch so gute Mannschaft nicht existieren.

Nachdem in der Rückrunde 1999/2000 eine schöne Serie von 16:4 Punkten hingelegt wurde, waren alle Beteiligten auf die neue Runde gespannt.

Wie jedes Jahr haben wir auch zum BFS-Pokal gemeldet. Die Paarung am 22.09.2000 hat uns nach Keltern geführt. Dort war es dann gegen einen übermächtigen Gegner aus der Landesliga (der höchsten Spielklasse im Bezirk) recht schnell vorbei. Die Mannschaft von Keltern-Weiler war einfach zu stark. Im entscheidenden Spiel gegen den DJK Bruchsal sind wir uns dann zum Teil selbst im Weg gestanden und haben einen durchaus möglichen Einzug in die zweite Runde verspielt.

Ab 14.10.2000 ging es dann in die Rundenspiele, hier die bisherigen Ergebnisse:

14.10.2000 in Östringen	EK : SSC 5	3:2
	EK : SG Oberhausen-Östringen	3:2
22.10.2000 in Obertsrot	EK : TSV Jöhlingen	3:1
	EK : TV Au im Murgtal	3:1

Damit stehen wir nach zwei Spieltagen an der Tabellenspitze der Kreisliga. Was haben wir uns gefreut. Da wurden Energien freigesetzt, von denen wir selbst nichts gewusst haben. Vor allem die Siege gegen die starken Mannschaften vom SSC 5 und TV Au im Murgtal sind hier besonders hervorzuheben. Aber es gab auch ein Novum zu feiern: den ersten Sieg gegen unseren Angstgegner Oberhausen. Bis zu diesem Spieltag hatten wir bisher keinen Blumentopf gegen Oberhausen gewonnen. Auch wenn das Ergebnis knapp aussieht, waren wir durchweg die bessere Mannschaft. Das lässt hoffen...

Volleyball

Die nächsten Spieltage :

Samstag 11.11.2000	in Karlsruhe, Dragonerhalle EK - Starcraft - SSC 5
Samstag 25.11.2000	Heimspiel Tennessee-Allee EK - TV Au im Murgtal - SVK Beiertheim
Samstag 09.12.2000	Heimspiel Tennessee-Allee EK - CVJM Karlsruhe - TV Ispringen
Samstag 10.02.2001	Heimspiel Tennessee-Allee EK - TSV Jöhlingen - SG Oberhausen- Östringen
Samstag 10.03.2001	Goethegymnasium Karlsruhe EK - CVJM Karlsruhe - SSC 1
Sonntag 11.03.2001	Schulsporthalle Ispringen EK - TV Ispringen - Starcraft
Sonntag 25.03.2001	Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe EK - SSC1 SVK Beiertheim

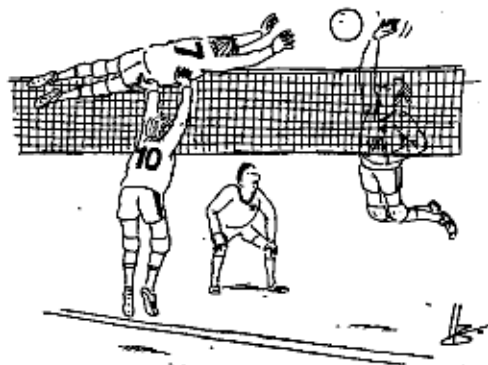
Beim Blick auf die Spieltage erkennt man eine Terminkollision am 10. bzw. 11.03.2001. Hier müssen wir mit den Mannschaften von TV Ispringen und Starcraft nach einem neuen Termin suchen, da bereits am 10.03. ein Spieltag angesetzt wurde.

Wir würden uns sehr über Zuschauer/ Fans an unseren Spieltagen freuen. Die „Alten Springteufel“ der SG Eichenkreuz Karlsruhe versprechen gute Unterhaltung.

Für interessierte VolleyballerInnen: **Unser Training findet freitags von 20.00 – 22.00 Uhr in der Schulsporthalle in Grötzingen statt.**

Für das leibliche Wohl nach dem Training ist auch gesorgt. Gleich neben der Sporthalle im Ristorante Schwanen wurde schon so manche Riesen-Pizza von uns verdrückt.

Euer „Obervolleyballer“
Franz Falkner



Block, aktiver

Internationales Restaurant

WACHT AM RHEIN

Dreiländer-Spezialitäten
aus Baden, Kroatien und Italien

*Unsere Spezialitäten sind ein Kult,
wer sie noch nicht probiert hat,
ist selber Schuld.*

Spezialitäten

vom Pizzaofen oder Grill, aus der Pfanne
oder dem Topf, verschiedene Salate,
Toast, Fleisch, Fisch, Pizza, vegetarische Gerichte, Nudeln.

Seniorenkarte und saisonale Gerichte

Vollautomatische Kegelbahn
Alle Gerichte auch zum Mitnehmen
mit 10% Nachlass

Wir empfehlen uns für Festlichkeiten jeder Art
Hochzeiten, Taufen, Firmungen, Kommunionen,
Betriebsfeiern, Tagungen,
Geschäftessen, Seniorennachmittage

Nebenraum für 60 Personen

Wir akzeptieren alle gängigen Kreditkarten¹

Täglich wechselnde Tagesessen
vierteljährlich wechselnde Seniorenkarte

Öffnungszeiten:

Täglich von 11.30 bis 14.30 und von 17.00 bis 1.00 Uhr.
Warme Küche bis 24.00 Uhr.

In besonderen Fällen ist unsere Tür jederzeit für Sie
geöffnet.

– Kein Ruhetag –

Gartenstraße 2 · Ecke Ritterstraße · 76133 Karlsruhe
Telefon / Telefax 07 21/37 55 30

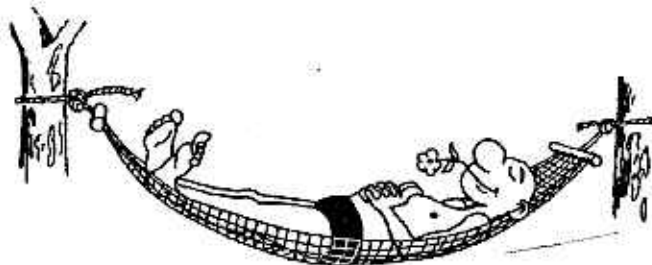
♥ Ihr Restaurant mit Herz ♥

Zehn Gebote des 21. Jahrhunderts

Der Leiter des BAT-Forschungsinstituts in Hamburg und Freizeitforscher Deutschlands schlechthin, Horst W. Opaschowski, hat für sich die folgenden zehn Gebote aufgestellt, wie das Multimedia-Zeitalter bewältigt werden kann:

1. Bleib nicht dauernd dran; schalt doch mal ab.
2. Jag nicht ständig schnelllebigen Trends hinterher.
3. Kauf nur das, was du wirklich willst, und mach dein persönliches Wohlergehen zum wichtigsten Kaufkriterium.
4. Versuche nicht, permanent deinen Lebensstandard zu verbessern oder ihn gar mit Lebensqualität zu verwechseln.
5. Lerne zu lassen, also Überflüssiges wegzulassen: Lieber einmal etwas verpassen, als immer dabei sein.
6. Lerne, nur eine Sache zu einer Zeit zu tun. Entdecke die Hängematte wieder.
7. Mach nicht alle deine Träume wahr; hebe dir noch unerfüllte Wünsche auf.
8. Tu nichts auf Kosten anderer oder zu Lasten nachwachsender Generationen.
9. Genieße nach Maß, damit du länger genießen kannst.
10. Verdiane dir deinen Lebensgenuss. Verdiane ihn durch Arbeit oder gute Werke: Es gibt nichts Gutes; es sei denn, man tut es.

(Aus Rhein-Zeitung, Koblenz, gefunden in "Borussia Presse" der Frankfurter Rudergesellschaft Borussia 1896, Nr. 187, Feb./März/April 2000)



Alte Herren

Bergsteigen

Projekt: Besteigung eines 4000-ers; Weißmies 4023 Walliser Alpen

Planungsphase: Im vergangenen Jahr haben wir unter anderem den Großvenediger in den Hohen Tauern bestiegen. Monika, Jürgen, Kurt und Walter, der Rest einer ehemals 8 - 12 Mann starken Truppe. Im Jahr 2000 musste ein 4000er her. Es wurde der Blick ins Wallis gewendet - wo passende Viertausender gerade so herumstehen - wie Kurt meinte. In der Weißmies mit 4023m wurde der „scheinbar leichte Berg“ gefunden.

Vorbereitung: Eifriges Klettertraining am Battert; immer am Freitag bei gutem Wetter.

Durchführung: Samstag 26. August 2000 und folgende Tage.

Die Anfahrt und der Anstieg zur Weißmieshütte klappte vorzüglich. In der Abendsonne saßen wir vor der Hütte und schauten uns satt an den Walliser Vorzeigebergen, Dom, Täschhorn, Mischabelgruppe, dem Gletscherbecken von Saas Fee und in der Ferne dem Monte Rosa Massiv. Im Rücken unser Ziel Weißmies,

Fletschhorn und Lagginhorn.

In der Nacht trübte es sich ein und es regnete. Wir beschlossen statt Gipfelsturm eines nahen Berges den Einstieg unserer Gletscherbergtour zu erkunden. Trotz Regen, Schneefall und Gewittergrollen packten wir abends unsere Rucksäcke. Die Hüttenwirtin kam mitten in der Nacht zum Wecken.

Abmarsch. Gespenstisch im Licht der Stirnlampen tanzten unsere Schatten wie Kobolde gespiegelt in Wolkenfetzen vor uns her. Auf der Hohen-Saas-Hütte, an der wir vorbeistiegen, zeigte das Thermometer -6 Grad an, und ein eisiger Wind fegte den Berg herab. Kurz vor sieben waren wir auf dem Gletscher und mit Steigeisen an den Füßen ging es aufwärts. „Wie hoch sind wir?“ kam von hinten ab und zu die Frage. „3350 Meter“ war die Antwort. Die großen Spalten umgehend, kamen wir zum ersten Aufschwung. Blankeis, eine fast senk-



Alte Herren

rechte Wand, in die zum Glück Stufen geschlagen waren, stellte sich uns in den Weg. Gesichert und die Finne des Eispickels in das harte Eis schlagend, überwandten wir diesen Nollen.

Ein Schluck Tee auf 3500 Metern war der Lohn. In die windabweisende Seite gepinkelt, weiter ging es. Noch 500 Höhenmeter in steilem Gletscher waren zu packen und der Wind nahm an Heftigkeit zu. „Schaut, die Sonne lugt über die Weißmies“. Sie wärmte die kalten Hände und die frostigen Nasenspitzen. Der Dom und die anderen Berge wurden in warmes Morgenlicht getaucht. Das Herz geht einem auf. Das ist Bergsteigen! Trotz Kälte und nach Luft ringend mochte ich nirgends anders sein.



Darauf achtend, dass wir nicht zu weit außen auf die mächtige Gipfelwächte traten, kamen wir unserem Ziel näher. Händeschütteln, ein befreiendes Lächeln, geschafft. Ein herrlicher Rundblick zu den Berner Alpengipfeln, zur Bernina, ins Italienische und zu den Walliser Gipfeln war unser Lohn. Lange blieben wir nicht,



denn der Wind war eisig und der Schnee nadelte ins Gesicht. Ein Gipfel-foto und abwärts ging es wie befreit. Kaum zu verstehen, dass es aufwärts soviel Mühe und Kraft gekostet hatte.

Ja, ein Viertausender will erobert werden, mag er noch so einfach eingestuft sein.

Alte Herren

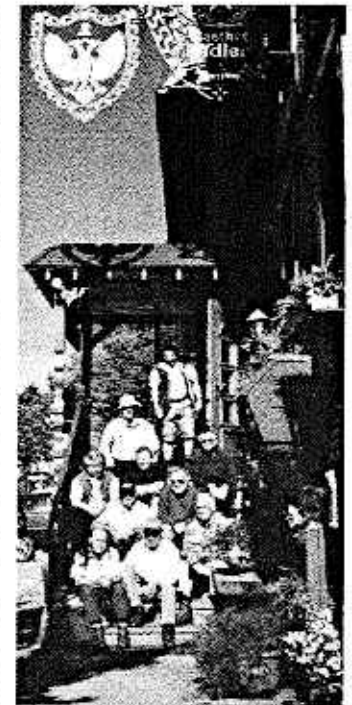
Bärenfest 2000

In der 19. Kalenderwoche war dieses Jahr Muttertag. Nach alter Tradition fand deshalb am 13. – 14. Mai das alljährliche **Bärenfest der Alten Herren** statt.

Die Stadtbahn und die Deutsche Bundesbahn brachten uns zum Ausgangspunkt unserer Wanderung nach Hornberg. Trotz grimmigem „Lothar“ konnten wir die geplante Wanderung im schönen Schwarzwald durchführen. Zünftig begann es bereits im Zug. Butterbretzel und Rotwein sorgten für gutes Startgewicht.

Wie immer begann die Wanderung mit einem steilen Anstieg. Über Immelsbach, Hornberger Höhe und Birkenbühl ging es zum 930m hohen Windkapf. Beim Gasthaus **Zum Jäger** konnte der Flüssigkeitsverlust wieder ausgeglichen werden. Das gute Rothaus-Bier rann durch unsere trockenen Kehlen. Nach der gemütlichen Rast ging es weiter zu unserem Endziel, dem Gasthof „Zum Adler“ in Fohrenbühl.

Um unsere Rucksäcke, welche bei dem einen oder anderen gut gefüllt waren, zu erleichtern, machten wir bei einer Schutzhütte mit schöner Aussicht Rast. Hier galt es den guten Schwarzenmagen und den Rotwein brüderlich zu teilen, damit jeder -auch Ludwig- etwas davon bekamen. Während der Wanderung konnten wir immer wieder die Spuren Lothar's feststellen. Es wird sicher lange dauern bis hier Bäume wieder Schatten spenden. 22 Km müssen nicht im Eiltempo absolviert werden. Wir beschlossen deshalb erneut zu rasten. Unser Wanderführer (neudeutsch: guide) hat bei Filmaufnahmen seiner dichterischen Muse freien Lauf gelassen und über jeden von uns einen Reim zum Besten gegeben. Am späten Nachmittag erreichten wir nach einem schönen Wandertag mit viel Sonne, welche lt. Wetterbericht nicht scheinen sollte, unser Ziel. Nachdem die Zimmer verteilt waren, hatten wir bis zum



Alte Herren

Abendessen reichlich Zeit, welche unterschiedlich genutzt wurde. Zum Teil wurde der bei vielen schon übliche Mittagsschlaf nachgeholt. Andere spazierten in der näheren Umgebung, oder probierten das Rot- haus-Bier. Es gab auch einige, welche der Region entsprechend, eine Schwarzwälder Kirschtorte verzehrten.

Nach dem guten und reichhaltigen Nachtessen begann der gemütliche Abschluss des Tages. Es ist schon lange her, dass abends die Gitarre gestimmt und Lieder zu Besten gebracht wurden. Zwischenzeitlich werden angenehme Gespräche geführt und ab und zu von vergangenen Taten und Untaten gesprochen. Vor Mitternacht waren auch die letzten im Bett.

Das Aufstehen am nächsten Morgen fiel uns deshalb nicht schwer. Nachdem der Nebel verschwunden und der Kaffee getrunken war, machten wir uns auf den Rückweg.

Es waren nur noch 14 km welche über Moosenwaldkopf, Waldhäusle, Schondelhöhe zurück nach Hornberg zu wandern waren.

Der Beginn der Wanderung fiel einem unserer Wanderer, (seinen Namen will ich hier nicht veröffentlichen), besonders schwer. Sein Zustand besserte sich jedoch im Laufe des Tages, nachdem er mit seinem Innenleben wieder klar gekommen war.

Nachdem wir am Vortag die Rucksäcke gut geleert hatten fielen die Rastpausen kürzer aus. Wir erreichten unser Ziel deshalb wesentlich schneller als geplant. Vor dem Bahnhof wollten einige den nächsten Zug zur Heimfahrt nehmen. Nachdem sich eine Gruppe entsprechend den zur Verfügung stehenden Fahrkarten (Schönes Wochenende) gebildet hatte, verabschiedeten wir die Frühheimkehrer. Unter schattenspendenden Kastanienbäumen probierten wir die Speisekarte und das kühle Bier.

Zu unserer reduzierten Mannschaft gesellte sich der Wirt. Er kam aus dem Kraichgau und wollte sich mal wieder im Dialekt mit uns unterhalten. Nun mussten wir uns sputen, um den Zug rechtzeitig zu erreichen.

Es war wieder ein schönen Bärenfest.

Vielen Dank an den Wanderführer, Unterkunft und die Wegestrecke waren für uns bestens ausgewählt.



turnusmäßige Vorstandssitzung der Sportgemeinschaft „Eichenkreuz Karlsruhe“

SPORT-
GEMEINSCHAFT
EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.



Datum: 20.9.2000
Uhrzeit: 20.10 - 23.10 Uhr
Treffpunkt: ESG - Vereinsheim, Karlsruhe, Durlacher Allee

Leitung:	Kurt Lehmann	
Anlass:	Turnusmäßige Sitzung und Jubiläumsjahr 2001	
Protokoll:	Helga Traub	
Teilnehmer:	Kurt Lehmann Jürgen Voigt Ekkehard Gübel Kurt Löb Thomas Schuler Hans-Peter Kloske Jürgen Fischer Marius Borcharding Dr. Pit Reuß Dieter Borcharding Willi Dauth Sascha Grobba Jürgen Möhrle Helga Traub	1. Vorsitzender 2. Vorsitzender Geschäftsführer Schriftführer Jugendwart Abteilungsleiter Basketball Abteilungsleiter Freizeitsport Abteilungsleiterin Gesundheitssport Ältestenrat Ältestenrat Ältestenrat Arbeitsgruppe Vereinsentwicklung Arbeitsgruppe Vereinsentwicklung Arbeitsgruppe Vereinsentwicklung, Rundblick
Entschuldigt:	Roswitha Schuler Franz Falkner Herbert Schuh Hans Brüstl	Kassenwartin Abteilungsleiter Volleyball Arbeitsgruppe Vereinsentwicklung Abteilungsleiter Herzgruppen
Tagesordnung:	Gemaß Einladung vom 11.9.2000	

TOP 1 Jubiläumsjahr 2001 (Bericht Arbeitsgruppe, Beschlussfassung)

Marius berichtet über die Arbeit der Arbeitsgruppe die sich bereits mehrfach getroffen hat und stellt die Programmpunkte für das Festjahr 2001 dar.

Festschrift

Es wurde ein Festschrift-Ausschuss gebildet: **Willi Dauth, Martin Herbert und Bernd Traub**. Marius Borcharding verteilt ein Protokoll über ein Treffen dieses Ausschusses vom 10.7.00. Um den Inhalt und das Zusammentragen der Beiträge, Fotos und Werbung kümmert sich der Ausschuss. Das Heft schreiben und gestalten übernimmt Helga Traub, gedruckt wird bei Jürgen Möhrle. **Redaktionschluss** ist der 30.11.00. Der **Versand** soll Anfang Februar 2001 erfolgen. Bei wem die Fäden zusammenlaufen muss bis zur nächsten Vorstands-Sitzung am 15.11.00 geklärt sein!

Um Helga Arbeit zu ersparen wird beschlossen, dass der November 2000-Rundblick entfällt und dafür im Februar ein dünneres Exemplar gemeinsam mit der Festschrift verteilt wird. *

* (Im nachhinein und nach reiflicher Überlegung habe ich beschlossen, doch einen Rundblick Nov.2000 rauszubringen. Das kontinuierliche zweimalige Erscheinen des Rundblicks im Mai und November sollte durch das Festjahr und die Festschrift nicht verändert werden. Also bitte schickt alles was in den Rundblick soll bis 15. Oktober an mich, Helga Traub.)

Jubiläums-Festveranstaltung

Es wird über Ort, Inhalt, Zeitplan und Gestaltung kontrovers diskutiert. Nachdem jeder Anwesende seine Meinung zur Art des Festes geäußert hat, wird über folgende zwei Möglichkeiten abgestimmt.

- 1) Das Fest soll Sonntagmorgen um 11 Uhr stattfinden mit kurzen Festreden, Baumpflanzaktion und anschließendem Essen.
 - 2) Das Fest soll Samstagnachmittag (ca. 17 Uhr) beginnen und nach dem offiziellen Teil (kurze Festreden) in eine gesellige Abendveranstaltung evtl. mit Musik einmünden.
- Ergebnis: 12 Anwesende stimmen für die zweite, 2 für die erste Variante.

Zum Ort: Tommy macht sich kundig über die Aula des Heisenberg-Gymnasiums in der Nordstadt und Willi Dauth über einen Festsaal in Grötzingen. (Preis, möglicher Tag).

Die Baumpflanzaktion (Eichen) soll als öffentliche Aktion (mit Presse und Reden) an den Beginn der Jubiläumsaktivitäten in 2001 gestellt werden. Der Baum oder die Bäume sollen nach Möglichkeit in der Nordstadt gepflanzt werden. Eine Anfrage bei der Stadt (Gartenbaudirektor) übernimmt Willi Dauth. Für Planung und Organisation ist (vermutlich) Martin Herbert zuständig. Jürgen Mohrle setzt sich mit ihm in Verbindung.

Das Sommerfest in der Art wie in den letzten Jahren findet 2001 nicht statt. Als Ersatz wird es **3 Aktionstage** geben an denen ein attraktives Programm angeboten wird um alle Vereinsmitglieder zu aktivieren, jeweils veranstaltet von den 3 Sportgruppen: Basketballabteilung (Basketballspiel), Freizeit (Radtour im Juni), Volleyball (Pfalzwanderung im Herbst).

Seminar „Gesund und fit bis ins hohe Alter“

Pit Reuß stellt das Seminar vor. Als verbindlicher Termin steht der **Samstag, 12.5.2001** fest. Veranstalter neben der SG Eichenkreuz sind die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen und Bürgernahe Gesundheitsvorsorge, d. h. Gewinn oder Verlust wird durch 3 geteilt. Somit ist das finanzielle Risiko für die SG nicht so groß. Die Seminargebühr wird auf DM 30,- festgesetzt, für EK-Mitglieder ermäßigt auf DM 20,-. In diesem Preis enthalten ist die Teilnahme am Seminar, ein Imbiss sowie eine schriftliche Zusammenfassung der Referate. Jürgen Mohrle hilft beim Flyer und druckt die Referate. Es handelt sich um eine öffentliche Veranstaltung für alle Interessierte. Es gibt Kooperationspartner und Sponsoren. Schirmherr ist Bürgermeister Denecken, der seine Teilnahme bereits zugesagt hat. Unklar ist noch welcher Vertreter des EK ein paar Begrüßungsworte spricht.

TOP 2 Info der Arbeitsgruppe Vereinsentwicklung

Jürgen Voigt und Kurt Lehmann berichten kurz über die Aktivitäten und kommen schnell auf folgendes Zeitproblem: Die Wahl des neuen Vorstandes findet im März 2001 statt. Die Jubiläums-Festveranstaltung soll nach vorläufigem Terminplan des Fest-Ausschusses ebenfalls im März stattfinden. Für einen neu gewählten Vorstand ein stressiger Einstand! Deshalb kommt es zur Diskussion über einen späteren Zeitpunkt der Festveranstaltung, evtl. sogar als krönender Abschluss. Dieser Vorschlag findet allgemeine Zustimmung. Genauer Termin wird unter TOP 3 festgelegt. Es wird noch kurz über das auf uns zukommende Problem Geschäftsstelle diskutiert (Ekkehard Gübel will dieses Amt niederlegen). Es besteht die allgemeine Überzeugung, dass für dieses Amt nur noch eine bezahlte Kraft gefunden werden kann.

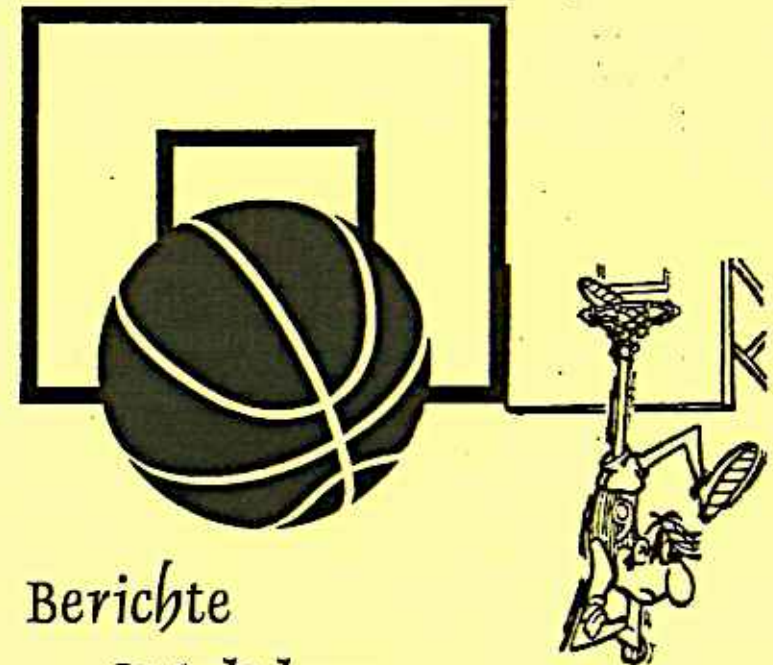
TOP 3 Rahmenterminplan 2001

Redaktionsschluss für die Festschrift	30.11.2000
Hauptversammlung mit Wahl des neuen Vorstandes	14. 3.2001
Baumpflanzaktion	Frühjahr
Seminar: Gesund und fit bis ins hohe Alter	12. 5.2001
Radtour (Organisation Abteilung Freizeit)	Juni
Basketballspiel (Organisation Abteilung Basketball)	?
Pfalzwanderung (Organisation Abteilung Volleyball)	Herbst
Jubiläums-Festveranstaltung	29. 9.2001
Präventionslauf (Organisation Gesundheitssport)	15. 9. oder 6. 10.

Die genauen Termine müssen bis zur nächsten Vorstandssitzung am 15.11.00 feststehen !!



BASKETBALL



Berichte

Spielplan

Fotos

Rätsel

3 Teams im BB-Meisterschaftskampf

Für die Saison 2000/2001 konnten wir seit langer Zeit wieder mal drei Teams melden, die in folgenden Ligen auf Punktejagd gehen:

1. Mannschaft Herren Bezirksliga
2. Mannschaft Herren Kreisliga (Staffel 1)
3. Mannschaft Herren Kreisliga (Staffel 2)

Für das Team 1 stehen Spieler aus der letzten Saison, nachgerückte Jugendspieler und auch Neuzugänge zur Verfügung. Das Training und Coaching übernimmt weiterhin Thomas Schuler, der als Saisonziel "Aufstieg in die Landesliga" ausgegeben hat.

Die 2. Mannschaft wird betreut durch Christian Lehmann und besteht aus jungen Spielern der letztjährigen zweiten Mannschaft sowie aus aktuellen A-Jugendlichen, die in eine Herrenmannschaft integriert werden sollen.

Für das dritte Team sind ältere Spieler der 1. und 2. Mannschaft aus der letzten Saison und ein paar Neuzugänge gemeldet. Die zweite und dritte Mannschaft spielt in der seit dieser Saison eingleisigen Kreisliga, jedoch in zwei verschiedenen Staffeln. Sie sind also keine unmittelbaren Konkurrenten.

Im Damenbereich haben wir derzeit leider nicht genügend Spielerinnen um eine Mannschaft melden zu können.

Hans-Peter Kloske



„Dabei haben wir dich so teuer abgekauft, luge!“

1. Herren - Mannschaft

Erfolgreicher Saisonstart

Nachdem die 1. Mannschaft in der letzten Saison den Aufstieg knapp verpasst hat, kamen für diese Saison einige neue Spieler als Verstärkung dazu. Besonders freut mich, daß die beiden ehemaligen EK'ler Mounir Chehafi und Daniel Susac wieder zu uns zurückgekommen sind. Aus der zweiten Mannschaft ist Sascha Becker in die Erste aufgerückt. Aus anderen Vereinen ist und Tobias Meyer zu uns gestoßen. Von der letztjährigen A-Jugend stehen der Ersten jetzt Luigi Borella, Lukas Chlipala und Daniel Coric voll zur Verfügung, während Günther Neurohr und Mateusz Chlipala als A-Jugendliche in der 1. und 2. Mannschaft spielen dürfen, genauso wie der neu hinzugekommene Lyubomir Krantov. Dabei geblieben sind Karim Chehafi (z.Zt. Bundeswehr), Harald Fiedler, Alexander Hauser, Volker Heinichen, Eric Kalmbach (z.Zt. verletzt), und James Murray. Nach langer Zugehörigkeit hat sich Eberhard Wanner zu seinen langjährigen Mitspielern in die neugegründete 3. Mannschaft zurückgezogen. Er war für die 1. Mannschaft, auch besonders im menschlichen Bereich, immer ein sehr wertvoller Spieler. Markus Gröning macht eine Ausbildung bei der Berufsakademie in Ludwigsburg. Da er nur am Wochenende in Karlsruhe ist, trainiert er freitags und spielt in der 3. Mannschaft.

Nach einer, durch die vielen Änderungen nicht ganz optimalen Vorbereitung führen wir am 08. Oktober zum ersten Rundenspiel zum Ettlinger SV. Nachdem die Führung, gegen einen schwachen Gegner bis auf 54 ! Punkte angewachsen war, konnte ich taktisch experimentieren, ohne daß der **(80 : 45) Sieg** in Gefahr geriet.

Beim ersten Heimspiel gegen den Aufsteiger SSC Karlsruhe ließ unsere gute Verteidigung in der ersten Halbzeit nur 21 Punkte des Gegners zu. Der klare **86 : 58 Sieg** begeisterte auch die zahlreichen Zuschauer in der Maryland-Schule. In Berghausen trafen wir beim TSV zum ersten Mal auf einen Konkurrenten um die vorderen Tabellenplätze. Trotz klarer Benachteiligung durch die Schiedsrichter erkämpften wir uns in einem spannenden Spiel einen knappen **80 : 77 Sieg**. Besonders der Kampfgeist und der Siegeswille der Mannschaft ist dabei hervorzuheben.

Mit 8 : 0 Punkten führen wir jetzt die Tabelle der Bezirksliga an. Die Spieltage und -Zeiten könnt Ihr dem Heimspielplan in diesem Heft entnehmen. Wir würden uns freuen wenn Ihr uns dabei unterstützen würdet, unser Ziel, den Aufstieg in die Landesliga, zu erreichen.

Trainer Thomas Schuler

1. Herren - Mannschaft

Bezirksliga-Tabelle (Stand 13.11.2000)

1.	SG Eichenkreuz Karlsruhe	4	8 : 0
2.	TG Baden-Baden	4	8 : 0
3.	DJK Ost	4	6 : 2
4.	TSV Berghausen	3	4 : 2
5.	TSV Ettlingen	4	4 : 4
6.	Turnerschaft Durlach	4	4 : 4
7.	SSC Karlsruhe	4	2 : 6
8.	TSG Bruchsal	2	0 : 4
9.	Ettlinger SV	3	0 : 6
10.	TV Bretten	4	0 : 8



2. Herren - Mannschaft

Nachdem klar war, dass es dieses Jahr wegen zu wenig Spielern keine A-Jugend Mannschaft geben wird, habe ich mich entschlossen die zweite Mannschaft zu übernehmen. Sie besteht dieses Jahr aus einer guten Mischung junger Spieler, die aufgrund ihres Alters noch in der A-Jugend mitspielen könnten und jenen, die seit einem oder zwei Jahren schon im Seniorenalter sind.

Das Ziel ist ganz klar diesen Spielern Einsatzzeit zu geben, die sie in der ersten Mannschaft im Augenblick noch nicht hätten, um Spielpraxis und Erfahrung zu sammeln. Die A-Jugendlichen können zusätzlich noch unbegrenzt in der ersten Mannschaft eingesetzt werden. Deshalb werden bei uns auch die gleichen Spielabläufe und Systeme wie in der Ersten geübt.

Im Training selbst wechseln Höhen und Tiefen ständig. So hat sich die anfangs geringe und sehr unregelmäßige Trainingsbeteiligung mit Hilfe einiger Neuzugänge inzwischen gebessert. Andererseits ist die Einstellung und der Einsatzwillen einiger Spieler im Training immer noch nicht hundertprozentig. Dabei lohnt es sich hier besonders viel zu arbeiten, da ein großes Potential vorhanden ist. Ich bin der Meinung, dass wir jeden Gegner schlagen können, wenn wir über einen längeren Zeitraum in Bestbesetzung spielen und trainieren.

Unsere ersten Ergebnisse sind folglich auch bezeichnend für die bisherige Vorbereitung: Nach zwei knappen Niederlagen mit einem und drei Punkten gab es nun den ersten Sieg mit 20 Punkten Differenz.

Christian Lehmann



Heimspielplan

Team	D-Jugend	B-weiblich	3. Herren	Minis	1. Herren	2. Herren
Uhrzeit	10.15 Uhr	12.00 Uhr	13.45 Uhr	15.30 Uhr	17.15 Uhr	19.00 Uhr
Datum						
SO 15.10.00	BG Region Karlsruhe	TSV Ettlingen	BV Linkenheim	SSC Karlsruhe	SSC Karlsruhe	TUS Dummersheim
SO 05.11.00	---	---	---	---	TV Bretten (Pokalspiel)	---
SO 12.11.00	BV Linkenheim	SV Ettlingen	TV Nöttingen	---	TV Bretten	BG Karlsruhe
SO 19.11.00	---	TV Baiersbronn	GS Kelttern	BV Linkenheim	TSG Bruchsal	Post/SG Pforzheim
SO 03.12.00	TV Friedrichstal	TV Pforzheim	DJK Karlsruhe	BG Post/Südstern	DJK Karlsruhe	TV Mörsch
SO 17.12.00	?	---	TSV Ettlingen	?	TSV Ettlingen	Türk. SV Pforzheim
SO 21.01.01	?	---	---	?	TS Durlach	TSV Berghausen
SO 28.01.01	?	BG Renchen	---	?	SV Ettlingen	TV Engelsbrand
SO 11.02.01	?	TV Baiersbronn	TV Karlsruhe	?	TSV Berghausen	TB Königsbach
SO 25.03.01	?	TSV Ettlingen	TV Rastatt	?	TG Baden-Baden	BG Karlsbad

? = Die Termine für die Zwischenrunde werden erst nach der Vorrunde festgelegt

Alle Heimspiele finden wieder in der Sporthalle der Marylandschule statt und die Spieler würden sich über eine zahlreiche Unterstützung freuen.



Basketball-Jugend



Nach dem erfahrungsreichen Jahr in der A-Jugend Oberliga, konnten wir diese Saison leider keine **A-Jugend** für die Rundenspiele melden. Da die Spieler des Jahrganges 1981 zu den Senioren aufgerückt sind, blieben nur noch sechs Spieler Jg. 82 übrig. Vier davon (Cagatay Basar, Mateusz Chlipala, Günther Neurohr und Georg Pinter) bilden jetzt das Gerippe der neuen zweiten Mannschaft. Während Basil Weis kein Basketball mehr spielt und aus dem Verein ausgetreten ist, hoffen wir noch, daß Andreas Kühne, der zur Zeit andere Prioritäten setzt, wieder Lust auf Basketball bekommt, zumal er nach seiner starken Leistung im Trainingsspiel gegen TSV Ettlingen gute Chancen auf Einsätze in der ersten Mannschaft hätte.

Bei der **weiblichen** Jugend standen wir vor der Wahl eine C-Jugend spielen zu lassen, was aber bedeutet hätte, dass zwei Spielerinnen die 1985 geboren sind, nicht hätten mitspielen können. Da die Mannschaft so stark ist auch eine Altersklasse höher mitzuspielen, haben die Trainer Harald Fiedler und Dominik Gröning und ich entschieden, sie in der **B-Jugend** anzumelden. Durch einen Sieg im ersten Spiel wurde dies auch von den Spielerinnen bestätigt.

Aus der D-Jugend sind nur zwei Spieler in die **C-Jugend männlich** aufgerückt, weshalb wir keine Wettkampfmannschaft melden konnten. Dazu kamen drei Spieler wieder, die letztes Jahr in Ihrer Altersklasse keine Trainingsmöglichkeiten gefunden hatten und zwei D-Jugend-Spieler, die in beiden Altersklassen trainieren. Durch Mund zu Mund-Werbung dieser Spieler hat es Trainerin Tina Schuler inzwischen geschafft wieder ein konkurrenzfähiges Team zu formieren.

Mit den Mini-Spielern der letzten Saison sind die Trainer Christian Roggenhofer und Timo Stiegler in die **D-Jugend** aufgerückt und nehmen an den Meisterschaftsspielen teil.

In der neuen Gruppe der **Minis** ist Trainer Patrick Lehmann noch dabei ein neues Team zu bilden. Durch die Anfänger, die teilweise noch nicht konsequent trainieren, ist die Zahl der Trainingsteilnehmer noch sehr schwankend. Durch Werbung in der Marylandschule hoffen wir genügend Spieler für die Mini-Runde zu gewinnen.

Jugendwart
Thomas Schuler

B-Jugend weiblich

Diese erst junge Saison hat für unsere B-Jugend weiblich positiv begonnen. Bis zu diesem Zeitpunkt haben wir ein Spiel gewonnen und eins verloren. Dies ist sehr positiv, wenn man bedenkt das von unseren zehn Spielerinnen eigentlich nur vier „echte“ B-Jugendliche sind. Denn den Rest bilden Spielerinnen die eigentlich C-Jugend spielen!

Wir als Trainergespann der B-Jugend weiblich sehen sehr optimistisch in die Zukunft. Denn wir denken, dass wir eine gute Mannschaft haben, mit viel Potential, das sich aber erst mit der Zeit entfalten kann. Außerdem sind wir der Meinung, dass, wenn die Mannschaft von den Spielerinnen her so bleibt wie sie jetzt ist, wir in den nächsten Jahren immer vorne mitspielen können. Deswegen hoffen wir das wir diese Mannschaft noch über mehrere Jahre hinweg trainieren werden.

Domlnk Grönlng und Harald Fiedler

Platz für Ihre Werbung

für sage und schreibe nur 70,- DM
für die halbe DIN-A-5 Seite und
120,- DM für die ganze Seite
sind Sie dabei.

Bei Interesse bitte mit Helga Traub, Tel: 0721-378804
in Verbindung setzen,
oder einfach das Logo an
H. Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe schicken
Der nächste Rundblick erscheint im Mai 2001

*Liebe Mitglieder: Für die Vermittlung eines Inserenten gibt es ein
T-Shirt mit Vereinseblem*



C-Jugend männlich

An "meine" Jungs!!

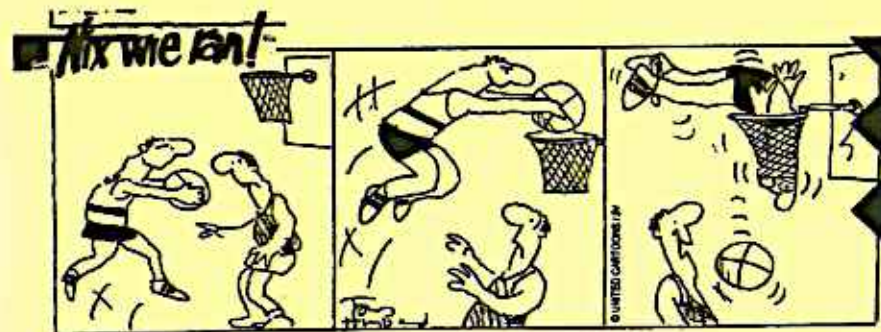
Nach den Sommerferien habt Ihr, die Jungs des Jahrgangs 1986/87 ganz schön fleißig am Training teilgenommen. Die von Euch, die neu zu der Mannschaft gestossen sind, haben sich gut eingefügt und wurden auch super aufgenommen. Da Ihr als Team natürlich gleich euren Leistungsstand testen wolltet habe ich ein Freundschaftsspiel vereinbart.

Am 30.09. war es dann endlich soweit und wir fuhren nach Ettlingen. Ihr habt Euch so wahnsinning auf das Spiel gefreut, dass Ihr von Anfang an mit viel Begeisterung gespielt habt. Besonders wichtig in diesem Spiel war, dass Ihr als Mannschaft aufgetreten seid und so verdient mit 45:67 gewonnen habt. Mich hat vor allem gefreut, dass Ihr selbstbewußt aufgetreten seid und euch beispielsweise selbstständig aufgewärmt habt. Außerdem muss ich hervorheben, dass Ihr insbesondere eine gute Defense gespielt habt, was mit spielentscheidend war.

Ich hoffe also, dass Ihr Euren Ehrgeiz bewahrt und auch weiterhin mit großer Begeisterung Basketball spielt.

Viele liebe Grüsse sendet Euch

Eure Tina



D-Jugend

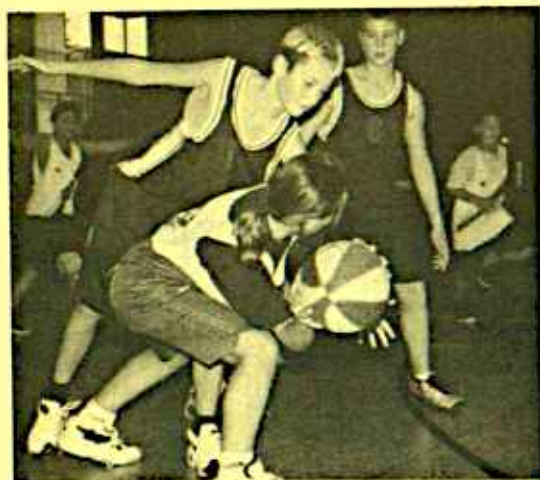
Neue Besen kehren gut

Zu Beginn der D-Jugend-Basketballsaison 2000/01 hat es einen radikalen Umbruch gegeben. Aus der letztjährigen Mannschaft blieben nur Vanja Flas, Tobias Honold und Emrullah Birgin. Die übrigen Spieler sind aus dem Minikader aufgestiegen; hierzu zählen Ilaria Bembi, Eva Maria Couceiro Terrero, Thabani Baba Sihwa, Dar Ghebrizghi und Daniel Gräber. Als Neuzugänge können wir Janis Kopf, Stefan Stüber und Niat Debese verbuchen.

Als Resultat dessen kann man vorausblickend sagen, dass die wesentliche Aufgabe dieser Saison darin besteht, aus diesem neu entstandenen Spielerkader eine einheitliche Mannschaft zu formen.

Zum jetzigen Zeitpunkt kann daher keine Prognose über einen endgültigen Tabellenstand gestellt werden.

Trainer Christian + Timo



Schul-AG's

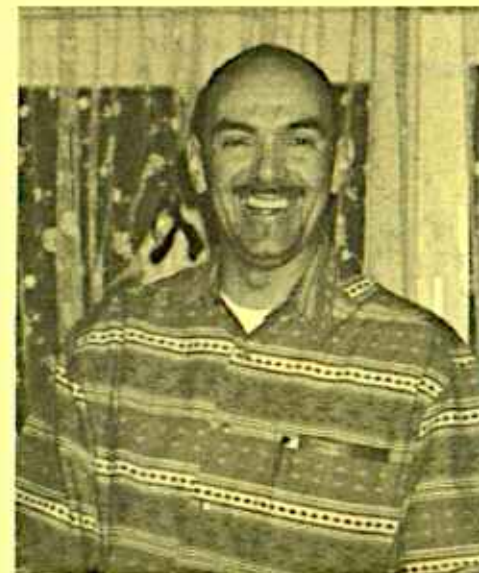
Inzwischen betreuen wir drei Schul-AG's, die auch alle vom Sportbund bezuschusst werden.

Nachdem das Angebot für die Schüler der **Hebel-Realschule**, in der Sporthalle der Maryland- Schule an der Tennesseeallee zu trainieren, leider kaum angenommen wurde, haben wir jetzt (seit dem 12.10.2000), jeden Donnerstag von 13:00 – 14:30 Uhr eine Trainingszeit für die 6. bis 10. Klassen in der Sporthalle der Hebel-Schule, die von Patrick Lehmann betreut wird.

In der Sporthalle der Heinrich-Hübsch-Schule trainieren schon seit Jahren, freitags von 16:45 bis 18:00 Uhr, Schüler der **Hans-Thoma-Schule** bei Christian Roggenhofer und Timo Stiegler. Von dieser Schul-AG stammen auch viele Spieler der jetzigen D-Jugend-Mannschaft.

Aus der Schul-AG mit der **Maryland-Schule** (freitags von 14:00 bis 15:00 Uhr) möchte Patrick Lehmann neue Spieler für seine Mini-Mannschaft gewinnen. Eine neue Zusammenarbeit mit der **Hebel-Grundschule** wird gestartet, sobald wir in der dortigen Sporthalle eine Trainingszeit bekommen.

*Jugendwart
Thomas Schuler*



Minis



Nachdem vom letztjährigen Mini-Nachwuchs nur noch drei Spieler übrig blieben, lag es eigentlich auf der Hand einen absoluten Neuanfang in diesem Bereich zu starten. Durch intensive Werbung in der Nordstadt und insbesondere auch durch eine Kooperation mit der Maryland Grundschule erhoffte man sich einen guten Zuspruch, der jedoch recht verhalten ausfiel, so dass nach den Sommerferien immer noch nicht feststand, ob man überhaupt für den Spielbetrieb melden sollte.

Mittlerweile hat sich jedoch die Teilnehmerzahl in den Trainingseinheiten stabilisiert und ist sogar noch am anwachsen. Bis zu 18 Kinder von 6 - 10 Jahren machen momentan begeistert erste Erfahrungen im Umgang mit dem orangenen Ball. Eine sehr positive Entwicklung kündigt sich an!

Neben den Übungseinheiten konnten die Minis nun auch schon in zwei Spielen das neu Gelernte ausprobieren: Beim TV Friedrichstal errang man zur Überraschung des Trainers und mancher Eltern einen souveränen 28 : 10 Erfolg. Eine Woche später musste man sich nach gutem Spiel dem TV Pforzheim geschlagen geben.

Patrick Lehmann



SPORT-
GEMEINSCHAFT
EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

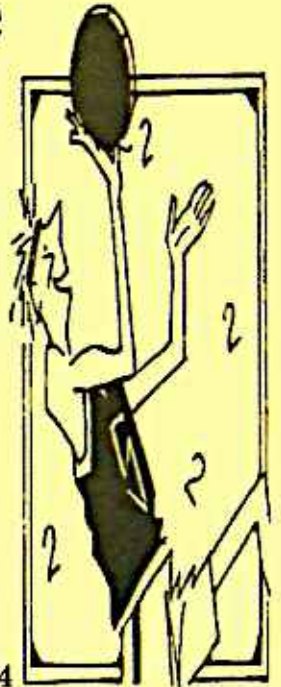


BASKETBALL

bis Mitternacht mit Musik

Kostenlos für Alle

- Wann:** Jeden Donnerstag
22:00 – 24:00 Uhr
- Wo:** Sporthalle Maryland-Schule
Tennesseeallee (Nordstadt)
- Zu erreichen:** Buslinie 70
Haltestelle "Berufsakademie"
- Mitbringen:** Hallenschuhe, Bälle, CD's
und gute Laune
- Info:** Mobiles Sportbüro
Thomas Schuler Tel.: 133-5284



Die Sprache

Quelle: Jörg Stratmann BASKETBALL



»White Man's Disease«

Basketball ist ein amerikanisches Spiel. Seine Sprache strotzt also auch bei uns vor Amerikanismen. Was ein Rebound, ein Dunk, ein Steal oder Assist ist, weiß mittlerweile jeder einigermaßen interessierte Sportfreund. Aber die Basketball-Sprache ist auch scharf gewürzt mit einigen Prisen Slang, der auf Hinterhöfen und Schoolyards gesprochen wird, der aber längst zum Spiel gehört. Wer die Szene verstehen will, muß sich daran gewöhnen. Aber dann kann er bald mitreden, wenn es darum geht, wer denn das beste »fast breaking, slam dunking, skywalking, court moving, in-your-face-Team« unter den »Hoops« ist.

Sprache

Airball Das peinliche Ende eines Wurfes: wenn der Ball nur die Luft, also weder Netz, Brett noch Ring trifft. Gegenteil von String Musik oder Swish.

All Day Ein Spieler, der immer trifft.

Alley Oop Einer der spektakulärsten Angriffe: Der ballführende Spieler wirft den Ball im hohen Bogen in unmittelbarer Reichweite. Ein Mitspieler nimmt den Ball im Sprung und versenkt ihn im Ring.

Apple Der Ball, der hoffentlich nicht zum Fallobat wird. Auch Pill, Rock oder Money genannt.



Die Sprache

Assist Der Paß, der zu einem Korberfolg führt. Auch Dish, Look oder Find genannt.

At the Line Wer dort steht, konzentriert sich auf seine Freiwürfe.

Backdoor Ein Angriff, bei dem sich ein Spieler durch die Hintertür, in Korbnähe schleicht.

Bake Jemanden überspielen. Siehe auch Shake and Bake.

Big Points Die Punkte, wenn das Spiel auf die letzten Sekunden zugeht. Siehe auch Money Time, Point Game.

Blacktop Ein anderer Begriff für das, was Fans hinaus auf Asphalt, Parkplätze oder Schulhöfe treibt: Basketball im Freien. Siehe auch Streetball, Schoolyard Game.

Block Shot Gelungene Abwehr eines Wurfes. Spezialität besonders großer oder sprunggewaltiger Spieler. Siehe auch Eraser, Glass Cleaner, Pin, Windex.

Board Das Brett, an dem der Korb befestigt ist. Nicht nur aus Holz, sondern auch aus Plexiglas, deshalb auch Glass genannt. Siehe auch Glass Cleaner, Windex.

Bogart Der Zug zum Korb, der sich nicht aufhalten läßt. Wer sich in den Weg stellt, ist selbst schuld.

Boogle Den Ball energisch dribbeln.

Booyaa Den Dunk auf einen Gegner schmettern.

Box Der Freiwurfraum unter dem Korb. Siehe auch Death Valley, Office, Paint.

Box out Das Sichern der günstigsten Position unter dem Korb, um den Rebound zu fangen.

Break the Ice Den ersten Treffer versenken, der das Eis für möglichst viele Folgetreffer bricht.

Brick Ein Ball, ohne Spin geworfen, der wie ein Ziegelstein Brett oder Ring erschüttert, ohne Aussicht auf Erfolg.

Bump Den Laufweg eines Spielers blockieren.

Burn Den Gegner mit einem ganz heißen Move ausspielen.

Bus Stop siehe Jump shot.

Bush ärmlich, ohne spielerische Klasse.



Butcher Verteidiger, der nach Metzgerart zu Werke geht, eher zu roh als gewitzt. Auch Hacker genannt.

Butter Ein weicher Wurf aus geringer Entfernung.

Charging Ein Angriffsfoul, bei dem der Ballbesitzer auf einen stehenden Verteidiger aufläuft.

Center Der Spieler, der sich in der Hauptsache in Korbnähe aufhält. Also in der Regel der längste im Team.

Check Das Berühren und damit Freigeben des Balles durch den Schiedsrichter oder im Streetbasketball durch einen Gegenspieler. Check oder Hand Check wird auch genannt, wenn der Verteidiger seinen Gegner leicht berührt.

Chump Einer, der nie begreift, wo der Korb hängt.

City game Die Art, Basketball auf den Hinter- oder Schulhöfen der großen amerikanischen Städte zu spielen.

»Count It!« Aufforderung an den Gegner, wieder einen erfolgreichen Wurf hinzuzuzählen.

wird fortgesetzt

Schüttelwort-Rätsel

Bei allen 18 Wörtern mit je 8 Buchstaben sind die einzelnen Buchstaben dem Alphabet nach sortiert worden. Wenn Sie aus diesen Buchstaben wieder richtige Wörter gebildet haben, ergeben die in den Kästchen stehenden Buchstaben das gesuchte Lösungswort.

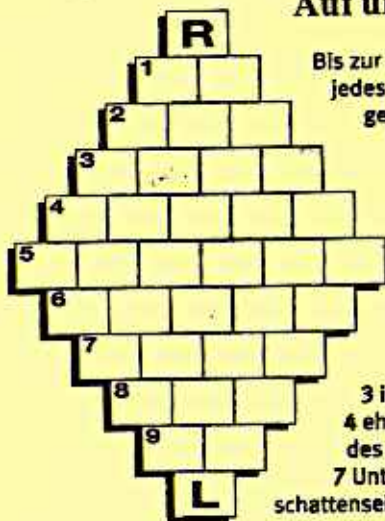
1	E E G I R T T W	□ □ □ □ □ □ □ □
2	A C E H L R S Y	□ □ □ □ □ □ □ □
3	A A B D M N S S	□ □ □ □ □ □ □ □
4	A D D I I N O T	□ □ □ □ □ □ □ □
5	B D E E E E R R	□ □ □ □ □ □ □ □
6	E I I M N O S S	□ □ □ □ □ □ □ □
7	A E L L N R T U	□ □ □ □ □ □ □ □
8	A I K N O O T U	□ □ □ □ □ □ □ □
9	C E M O P R T U	□ □ □ □ □ □ □ □
10	A B E E I R R U	□ □ □ □ □ □ □ □
11	A D E I O R S T	□ □ □ □ □ □ □ □
12	A B E I N S T U	□ □ □ □ □ □ □ □
13	A D E I L M N O	□ □ □ □ □ □ □ □
14	A E E G I L N R	□ □ □ □ □ □ □ □
15	E E E G L R R V	□ □ □ □ □ □ □ □
16	A B E N N N O T	□ □ □ □ □ □ □ □

Wer hat das Rätsel
aus Heft 5/2000
gelöst



Die ersten 2 richtigen Einsendungen
bekommen einen Kino-Gutschein
für das
Multiplex-Großkino

Auf und ab



Bis zur Mitte dieser Figur geht jedes Wort aus dem vorherigen durch Hinzufügen eines Buchstabens hervor, wobei sich deren Reihenfolge ändern kann. Unterhalb der Mitte fällt in jeder Stufe ein Buchstabe weg.

1 persönliches Fürwort, 2 Segelbefehl, 3 irisch-schottischer Tanz, 4 ehrlich, zuverlässig, 5 Teil des Hauses, 6 Schöpflöffel, 7 Unterarmknochen, 8 Windschattenseite, 9 spanischer Artikel

Bergwandern im Allgäu

30.9. bis 3.10.00

Nach dem Motto

*Wer meint, dass wir bei Regenschauern
uns hinter dicke Mauern kauern,
der hat vom Wandern keinen Schimmer,
denn Wanderwetter, das ist immer!*

Die Fotos zeigen es:
Die Stimmung war ausgezeichnet - und ...



Gesundheitssport



..... vielleicht

findet ja die nächste
Wanderunternehmung
wieder bei viel
Sonnenschein statt.



Gesundheitssport

Skiwandern in den Dolomiten

Niederdorf / Hochpustertal

4. - 11. 2. 2001

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

Wir üben und wandern mit Ihnen auf den schönsten Loipen des Hochpustertales und den noch schöneren Seitentälern.

Leitung Pit Reuß, Brita Schulze, Marlies Borchering

Ausschreibung auf Anfrage bei
Frau Cremer-Schauerte
im Ärztehaus,
Tel 0721-5961127



Bilder: Langlaufwoche Februar 2000

Hochgebirgswanderungen

in den Walliser Alpen
23. - 30. 9.2000

In diesem Jahr zum ersten Mal dabei war u.a. auch Gisela Harer. Marias fragte sie:

Durch wen / was bist du auf die Wanderwoche aufmerksam gemacht worden ?

Gisela: Bekannte, die am Mittwoch-Freilufttraining teilnehmen, haben mich gefragt ob ich mitgehe.

Was hat dir an der Wanderwoche gefallen ?

Gisela: Die Aufnahme und Stimmung in der Gruppe. Die Auswahl der Wanderungen. Jeder Tag hatte ein wunderschönes Ziel. Die Gegend hat mir sehr gut gefallen und dann natürlich Zermatt und die Besteigung des Oberrothorns und natürlich die anfänglich wunderbaren Sonnentage.

Warst du mit der Unterkunft zufrieden ?

Gisela: Die Unterkunft war sehr gut und die Verköstigung ausgezeichnet. Geht mir auch die lockere freundliche Atmosphäre im Haus.

Wie fandest du das Beiprogramm ?

Gisela: Das Bergsteigerseminar fand ich toll, auch die DIA-Vorführung.

Würdest du wieder mitgehen ?

Gisela: Sofort, sehr gern.

Danke Gisela für das Interview.



Unser ältester Teilnehmer:
„Teenager Spätlese“
(Oskar Reichardt)
mit 84 Jahren

Gesundheitssport

Termine

Di. 23.01.01	DIA-Abend „Bergsteigen im Kaukasus 65 - 56“
So. 4.- So. 11.2.2001	Langlaufwoche im Hochpustertal
Di. 11.-So. 16.9.2001	Klettersteige in den Dolomiten
So. 16.-So. 23.9.2001	Wanderwoche in den Dolomiten- Hochpustertal

Genauer wird noch bekanntgegeben.

Erhöhung der Übungsleiterpauschale / Neuregelung des Spendenrechts

Was lange währt, wird endlich gut: der Bundesrat hat am 17.12.1999 dem Steuerbereinigungsgesetz 1999 und damit der Erhöhung der Übungsleiterpauschale zugestimmt. Damit wird ab 1.1.2000 folgende Regelung gelten:

Einnahmen aus nebenberuflichen Tätigkeiten als Übungsleiter und als Betreuer in Vereinen und gemeinnützigen Organisationen sind bis zur Höhe von 3.600 DM jährlich steuer- und sozialabgabenfrei. Damit honoriert die Regierungskoalition von SPD und Bündnis 90/Die Grünen das bürgerschaftliche Engagement stärker als bisher. Sie setzt die Forderungen aus den Jahren der Opposition jetzt in konkretes Regierungshandeln um. Einerseits wird der Steuerfreibetrag um 1.200 DM auf 3.600 DM jährlich erhöht. Darüber hinaus wird der Kreis der begünstigten Personen auf Betreuer ausgeweitet.

Im Rahmen der Neuordnung des Spendenrechts dürfen Vereine künftig unmittelbar abzugsfähige Spenden entgegennehmen. Das verwaltungsaufwendige Durchlaufspendenverfahren wird abgeschafft. Sachspenden werden damit erleichtert; die Spendenbereitschaft der Bürger wird erhöht. (Quelle: RS der Bundestagsfraktionen von SPD und Bündnis90/Die Grünen vom 22.12.99)

Gesundheitssport



Rund ums Herz

Nur jeder zehnte Deutsche betrachtet den Schlaganfall als persönliche Bedrohung. Dabei stehen Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßverschlüsse unter den Todesursachen in Deutschland an erster Stelle. Doch nur wer sich informiert, kann sich schützen.

Kernstück ist ein neu entwickelter Fragebogentest, der ab September in einer Auflage von über 30 Millionen Exemplaren in der bundesdeutschen Bevölkerung verteilt werden soll. Die Teilnehmer erhalten ein individuelles Gutachten, das ihnen ihr persönliches Risiko erläutert. Als einer der ersten hat Bundespräsident a. D. Roman Herzog diesen Fragebogen aus den Händen der Organisatoren erhalten und dabei die Bundesbürger zur Teilnahme aufgerufen.

Parallel dazu wird der Fragebogen in allen deutschen Apotheken, in zahlreichen Zeitungen und Zeitschriften, im Internet, per Faxabruf und über eine telefonische Hotline erhältlich sein. Dutzende von Fernseh- und Hörfunksendern von der ARD bis RTL werden sich an der Aktion mit eigenen Schwerpunktsendungen beteiligen und über die medizinischen Zusammenhänge aufklären. Prominente wie Senta Berger, Uwe Hübner, Rita Süßmuth und Liz Mohn unterstützen die Aktion. Auf Plakaten und in Anzeigen schildern diese Prominenten, wie sie den Schlaganfall oder Herzinfarkt im Familien- oder Freundeskreis erlebt haben. Zusätzlich werden in der gesamten Bundesrepublik zahlreiche Arzt-Patienten-Seminare durchgeführt, bei denen Interessierte vor Ort informiert und beraten werden.

»Weil diese Erkrankungen so gefährlich und so weit verbreitet sind, möchten wir mit dieser Kampagne praktisch jeden Bundesbürger erreichen«, so eines der Ziele der Initiatoren.

In Deutschland erleiden jährlich ungefähr 250.000 Menschen einen Herzinfarkt, cirka 200.000 einen Schlaganfall und etwa 100.000 eine AVK. Beinahe jeder zweite Bundesbürger verstirbt schließlich an den Folgen von Herzkreislaufkrankungen oder einem Schlaganfall – doppelt so viele wie an Krebs.

Alle drei Erkrankungen haben nahezu identische Risikofaktoren. Sie sind die Folge einer fortschreitenden Verengung der arteriellen Blutgefäße. Nach einem Herzinfarkt ist zum Beispiel das Risiko, einen weiteren Herzinfarkt, eine »Angina pectoris« oder einen Schlaganfall zu erleiden, dreimal erhöht. 25 bis 30 Prozent der Patienten mit Durchblutungsstörungen der Beine erleiden innerhalb von fünf Jahren einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder sterben an den Folgen.

Doch nur wenige Menschen sind sich der Risiken von Gefäßerkrankungen bewusst. Eine repräsentative Umfrage aus dem Frühjahr 1999 ergab, dass sich 44 Prozent der Deutschen persönlich am ehesten von Krebs bedroht fühlen, 16 Prozent von einem Herzinfarkt. 12 Prozent fürchten, von AIDS betroffen zu werden. Eine Erkrankung, die relativ wenig verbreitet ist, aber stark im öffentlichen Bewusstsein steht. Einen Schlag-

Gesundheitssport



anfall betrachten sogar nur zehn Prozent als eine persönliche Bedrohung. Gleichzeitig waren 57 Prozent der Befragten die Warnzeichen, die einem Schlaganfall vorangehen können, unbekannt. Dabei sind den meisten Bundesbürgern Schlaganfall-Betroffene im persönlichen Umfeld bekannt: 40 Prozent der Befragten gaben an, in der eigenen Familie oder im Bekanntenkreis Schlaganfall-Patienten zu erleben.

Herzinfarkt bei Frauen : Ein Tabuthema

Der Herzinfarkt ist eine Angelegenheit der Männer; Frauen haben andere Leiden: Frauenleiden. So oder ähnlich lautete eine weitverbreitete Meinung nicht nur bei Laien, sondern bis vor einigen Jahren sogar in Fachkreisen.

Dem ist nun leider nicht so; zwar sind viel weniger Frauen als Männer in den mittleren Lebensjahren von einem Herzinfarkt betroffen, so dass in dieser Alterskategorie eindeutig das »starke Geschlecht« die Szene in den Herzstationen beherrscht. Vergleicht man indessen Altersgruppen, so stellen Herzkrankheiten auch bei den Frauen die häufigsten Todesursachen dar. Frauen bekommen im Durchschnitt 10 bis 15 Jahre später als Männer einen Infarkt; sie sind dann oft bereits in einem Alter, in dem Krankwerden für die Öffentlichkeit kaum aufsehenerregend ist. Die Gesellschaft nimmt mehr Notiz von dem Infarkt eines 48jährigen, berufstätigen Mannes als vom Infarkt einer 63jährigen Hausfrau. Außerdem zeigt sich die koronare Herzkrankheit bei Frauen oft nicht als akuter Herzinfarkt.

Die relative Seltenheit der Infarkte bei Frauen im mittleren Lebensalter, zusammen mit den uncharakteristischen Anzeichen, haben in der Vergangenheit mitunter dazu geführt, dass Herzbeschwerden von den Patientinnen selbst und sogar von den Ärzten fehler eingeschätzt wurden. Anders ausgedrückt leiden viele Menschen an Beschwerden im Brustbereich, wie Stechen, Schmerzen, Herzklopfen, Atemnot und anderes mehr. Längst nicht alle dieser Symptome bedeuten Herzinfarkt. Vieles ist harmloser Natur und braucht keine Behandlung. Anderes ist möglicherweise Ausdruck einer behandlungsbedürftigen Erkrankung eines der Organe im Brustraum. Es ist daher gerechtfertigt, beim Auftreten von Beschwerden auch bei Frauen durch eine sorgfältige medizinische Untersuchung eine ernsthafte Erkrankung der Brustorgane auszuschließen. Falls Sie als Frau das Gefühl haben, Ihr Hausarzt nehme die Sache auf die leichte Schulter und bagatellisiere die Beschwerden, sprechen Sie ihn offen darauf an. Schildern Sie Ihre Bedenken und verlangen Sie unter Umständen eine fachärztliche Untersuchung. Akzeptieren Sie andererseits auch, wenn das Resultat schließlich lautet: Nichts Krankhaftes. Die große Mehrheit der heutigen Ärzte wird Ihnen nichts verheimlichen, die Wahrheit nicht vorenthalten.

Mit der zunehmenden Zahl von Herzinfarkten bei jüngeren Frauen wuchsen in den letzten Jahren gleichzeitig das Bewusstsein und die Kenntnisse um die koronare Herzkrankheit bei den Frauen. Die Unterschiede im Krankheitsbild zum männlichen Geschlecht sind damit ziemlich klar geworden.

Ilona Spandl

Gesundheitssport



Ratgeber Ernährung

Die Bedeutung der Nahrung

Die Nahrung liefert unserem Körper all die Stoffe, die er für sein Wachstum, die Aufrechterhaltung aller körperlichen und geistigen Funktionen und für die Regulation der Körpertemperatur braucht. Die Aufnahme von Nahrung und Wasser ist aber auch nötig, um beispielsweise abgestorbene Zellen oder ausgeschiedene Körperflüssigkeiten zu ersetzen - und somit für den gesamten Stoffwechsel.

Unentbehrlich für den »Betrieb« unseres Organismus sind dabei die unter dem Begriff »Nährstoffe« zusammengefassten Nahrungsbestandteile: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe sowie Wasser. Mit welchen Nahrungsmitteln wir unseren Nährstoffbedarf decken, ist in gewisser Weise gleichgültig; viele Lebensmittel sind gegeneinander austauschbar. Der beste Beweis dafür ist die unterschiedliche Zusammensetzung der Nahrungsmittel in aller Welt.

Gleiche Nährstoffe trotz unterschiedlichen Nahrungsangebots. So grundverschieden die Kost der Europäer, Asiaten und Afrikaner auch ist, so verschieden die dort zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel und die daraus zusammengestellte Ernährungsform - sie liefert dennoch immer wieder die gleichen Nährstoffe. Daher können sich die Menschen, vorausgesetzt sie treffen die richtige Auswahl, mit ganz unterschiedlichen Kostformen vollwertig ernähren. Den größten Anteil bei der Ernährung der Weltbevölkerung haben - auch in Ländern, wo Nahrung knapp ist - Lebensmittel mit einem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten, also stärkehaltige Lebensmittel. In den Ländern, in denen vorwiegend Getreide angebaut wird, ernährt man sich zum Beispiel vorwiegend von Weizen, Roggen, Mais, Reis oder Hirse.

Keines dieser Lebensmittel kann allein den Bedarf an allen Nährstoffen decken: Es muß deshalb mit anderen Lebensmitteln ergänzt werden. Beispielsweise sind manche stärkehaltige Lebensmittel relativ eiweißarm oder enthalten nur wenig hochwertiges Eiweiß; sie werden am besten mit eiweißreichen Lebensmitteln tierischer oder pflanzlicher Herkunft ergänzt, etwa Haferflocken mit Milch oder Pizza mit Käse. »Gute« oder »schlechte« Lebensmittel gibt es nicht. Da nicht die Nahrungsmittel selbst, sondern die in ihnen enthaltenen Nährstoffe für eine im Sinne der Ernährungswissenschaft richtige und vollwertige Ernährung maßgeblich sind, ist es auch nicht gerechtfertigt, bestimmten Lebensmitteln einen ausgeprägten positiven oder negativen Stempel aufzudrücken, das heißt, sie als eindeutig gut oder schlecht zu bewerten. Entscheidend ist vielmehr die Menge, die wir von einem bestimmten Nahrungsmittel verzehren, und dass das Verhältnis aller notwendigen Nährstoffe, die wir über den Tag aufnehmen, am Ende des Tages ausgeglichen ist. Dies geschieht am besten durch eine vielseitig zusammengesetzte, gemischte Kost. Dazu gehört dann aller-



dings, dass Lebensmittel, die im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt ein hohes Nährstoffangebot bieten - im Fachjargon nennt man das: Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte - bevorzugt und der Genuss reiner Kalorienträger, wie Zucker, eingeschränkt wird.

»Nährstoffdichte« - ein Maß zur Bewertung von Lebensmitteln. Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte sind solche Lebensmittel, die viele Vitamine, Mineralstoffe oder andere essentielle Nährstoffe wie zum Beispiel essentielle Fettsäuren mitbringen. Im Gegensatz dazu sind Zucker und zuckerhaltige Süßwaren Lebensmittel mit geringer Nährstoffdichte, weil sie in der Regel keine oder nur wenige wertvolle andere Nährstoffe, wie Vitamine oder Mineralstoffe, enthalten.

Was der Körper braucht

Zu den wichtigsten, unverzichtbaren Stoffen zählen die Energielieferanten Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine werden unverändert vom Organismus übernommen. Alle Nährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate unterliegen einem Abbau und Neuaufbau in körpereigene Substanzen und Reservestoffe. Reservestoffe sind Fett und Glykogen. Glykogen ist ein Energiestoff aus Traubenzucker, der im tierischen Organismus aufgebaut wird, vergleichbar der Stärke in pflanzlichen Organismen.

Eiweißstoffe nennt man in der Fachsprache Proteine. Eiweißstoffe sind notwendige Baustoffe des Organismus und werden zum Aufbau körpereigener Stoffe benötigt, wozu auch die Abwehrstoffe zählen. Eiweiß muss daher immer wieder von außen zugeführt werden. Dabei sind biologisch hochwertige Proteine von weniger wertvollen Eiweißstoffen zu unterscheiden. Hochwertig sind solche, die in Milch, Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sind.

Fett ist für den Energiehaushalt des Körpers notwendig und außerdem Träger fettlöslicher Vitamine und lebensnotwendiger Fettsäuren. Von fetthaltigen Lebensmitteln sind solche zu bevorzugen, die vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Da diese hauptsächlich in Pflanzen vorkommen, kocht man am besten mit Pflanzenölen oder -fetten.

Kohlenhydrate kommen als Zucker, Stärke und unverdauliche Ballaststoffe vor. Zu bevorzugen sind stärkehaltige Lebensmittel, da sie auch einen höheren Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. Stärkehaltige Lebensmittel sind zum Beispiel Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte. Vitamine und Mineralstoffe sind in sehr komplexer Weise an Stoffwechselforgängen im Körper beteiligt. Bei Krankheiten besteht oft ein Mehrbedarf an diesen Stoffen. Dieser lässt sich durch vitamin- und mineralstoffhaltige Tabletten weitgehend decken. Befolgt man die empfohlene Dosierung,



kann man sicher sein, dass keine schädigenden Wirkungen auftreten.

Flüssigkeit ist für den Körper lebensnotwendig. Davon sollten ihm täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter zugeführt werden, zum Beispiel als Tee, Mineralwasser oder Saft. Die Flüssigkeit in der Nahrung reicht zur Aufrechterhaltung des Wasser- und Elektrolythaushaltes nicht aus, die vom Körper zur Verdauung und zum Transport der gelösten Nährstoffe in den Zellen benötigt wird.

Ballaststoffe werden für die Verdauung benötigt. Sie binden zum Beispiel Wasser im Körper, quellen dadurch auf, regen auf diese Weise die Darmbewegung des Dickdarms an und fördern somit die Stuhlentleerung. Auf dieser Basis hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung unsere Grundnahrung nach einem sogenannten Ernährungskreis in sieben Gruppen von Nahrungsmitteln eingeteilt.

So besteht

- | | |
|-----------------|--|
| Gruppe 1 | aus Milch und Milchprodukten; |
| Gruppe 2 | aus Fleisch, Wurst, Innereien, Fisch und Eiern; |
| Gruppe 3 | aus Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Haferflocken und anderen Getreideerzeugnissen; |
| Gruppe 4 | aus Gemüse und Hülsenfrüchten; |
| Gruppe 5 | aus Obst und Nüssen; |
| Gruppe 6 | aus Fetten; |
| Gruppe 7 | aus Getränken. |

Die Empfehlung: Möglichst ein Lebensmittel aus jeder Gruppe dem Körper täglich zuführen. Die Hälfte aller Nahrungsmittel sollte aus den Gruppen drei, vier und fünf gedeckt werden. Nur wenig Fleisch, Fleischwaren, Eier und Fette konsumieren.

Diese Art von Ernährung gilt gleichermaßen für gesunde wie kranke Menschen. Die Frau, die ein bißchen auf gesunde Ernährung achtet, kann eigentlich alles essen, was ihr schmeckt oder worauf sie gerade Appetit hat.

Diese Grundregel gilt auch für die meisten Brustkrebspatientinnen. Es gibt aber Frauen, die nach einer Brustkrebserkrankung ihre Ernährungs- und Lebensweise umstellen sollten. Dazu gehören besonders Frauen mit Übergewicht - und Raucherinnen.

Dass Rauchen nicht gesund ist - und erst recht nach einer schweren Krankheit eingestellt werden sollte - bedarf hier keiner weiteren Erklärung.

Ilona Spandl

Allerlei Gesammeltes



... daß Muskelkater ungefährlich ist und nach ein paar Tagen wieder verschwindet. Die typischen Muskelkaterschmerzen entstehen, so sagen Sportmediziner, durch winzige, haarfeine Risse und Verletzungen im Muskelgewebe, die solange schmerzen, bis sie wieder verheilt sind. Wer Muskelkater hat, der hat sich in irgendeiner Form angestrengt und das ist bei gesunden Menschen kein Fehler!

Gesundheitssport 2000

Eine Broschüre liegt in den Rathäusern. Gesund und fit auch ohne Vereinsmitgliedschaft in einem der Sportvereine der Vereinsinitiative Gesundheitssport - dafür liefert die Gesundheitssport-Broschüre 2000 den richtigen Wegweiser. Die Broschüre verzeichnet 125 Gesundheitssportangebote. Sie sind wiederum unterteilt in vier Rubriken - Entspannung, Funktionelle Gymnastik, Herz-Kreislauf-Training sowie Unterstützung bei Reha-Maßnahmen. Die fliederfarbene Broschüre ist kostenlos und liegt an den Rathausportalen und bei den jeweiligen Vereinen aus oder kann bestellt werden unter Tel. 86 40 48.



Herzlichen Glückwunsch

18. Baden-Marathon am 17.9.00

Ekkehard Gübel (EK-Geschäftsführer) wurde 6. in seiner Altersklasse mit 3:23,49

Halbmarathon

Volker Heinichen (EK-Basketballer) 2:10,29

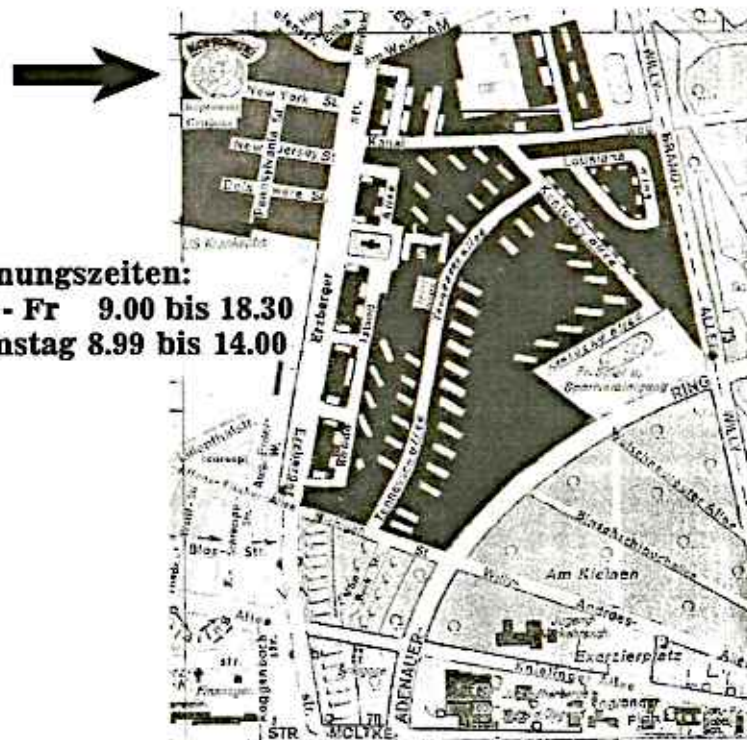
Alexander Hauser (EK-Basketballer) 2:10,30

Wer noch ??

* Foto aus Ergebnisheft d.Stadt

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 8.99 bis 14.00

**Werbepartner der 1. Basketball-Herren Mannschaft
der SG-EK-Karlsruhe**

Vorstand / Abteilungen

Arbeitsgruppe Vereinsentwicklung

Kurt Lehmann Tel. 0721-474007
 Jürgen Voigt Tel. 07271-2746
 Jürgen Möhrle Tel. 0721-469703
 Sascha Grobba Tel. 0721-8304842
 Herbert Schuh Tel. 0721-688588
 HelgaTraub Tel.0721-378804



Kurt Lehmann, Jürgen Voigt

Vorstand

1. Vorsitzender:

Kurt Lehmann, Bockweg 8
 76228 Karlsruhe Tel: 0721-474007

2. Vorsitzender:

Jürgen Voigt, Cany-Barville Str. 82 A
 76744 Wörth Tel: 07271-2746

Geschäftsführer: (Geschäftsstelle)

Ekkehard Gübel, Schneidemühler Str. 20 c
 76139 Karlsruhe Tel: 0721-687058

Schriftführer:

Kurt Löb, Hermann Löns Weg 33
 76275 Ettlingen Tel: 07243-17608

Kassenwartin:

Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72
 76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523
 Fax 0721 - 788114

Jugendwart:

Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72
 76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523

Abteilungen

Basketball:

Hans-Peter Kloske, Danziger Str. 17
 76307 Karlsbad Tel: 07202-7138

Kinder-u.Jugend- sport (Basketball):

Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72
 76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523

Freizeitsport:

Jürgen Fischer, Paula Modersohn Str. 67
 76228 Karlsruhe Tel: 0721-491311

Volleyball:

Franz Falkner, Friedenstr. 6
 76297 Stutensee Tel: 07244-93162

Herzgruppen:

Hans Brüstl, Leutzenheldstr. 13
 76327 Pfinztal Tel: 07240-202563

Gesundheitssport:

Marlies Borcharding, Steinbügelstr. 24
 76228 Karlsruhe Tel: 0721-491130

Neue Mitglieder (ab 1.11.99)

Herzlich willkommen in unserem Verein

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Mitglieder und wünschen Ihnen in unserem Verein viel Spaß, neue Freunde und Erfolg.

BASKETBALL

Baumer Patric, Becker Sascha, Deubel Patrick, Oehler Christian, Schürle Stefan, Susac Daniel, Tomte Philippe, Ünvertr Serkan.



FREIZEITSPORT



GallusBernhard, Mac Quarrie Jonathan, ScherleJürgen, Schneider-Scherle Agnes, Westholt Ralf, Zölller Ingrid.

VOLLEYBALL

Kleizen Astrid.



KINDER / JUGEND



Bembi Ilaria, Bohner Benjamin, Debesay Niat, Demirbas Abdulkerim, Ehinger Hannah, El Wakil Soraya, Franguere Steven, Ghebrizghi Dar, Gleich Janina, Gräber Daniel, Groschwitz Andrija, Heilig Michael, Honold Tobias, Joo Eun-Hae, Kolodziej Ulrike, Kopf Janis, Krantov Lyubomir, Lang Dimitri, Mössinger Lara.

GESUNDHEIT

Schulze Julia.



HERZGRUPPEN



Aliani Giueseppe, Alker Horst, Barz Angelika, Beckmann Karin, Blank Hermann, Burger Siegfried, Essig Claus, Fichtel Elisabeth, Frisch Rosmarie, Groß Lisa, Halbedl Helmut, Holz Hans Dieter, Jäger Dieter, Keschtkar Georgine, Legeland Ursula, Link Manfred, Maier Willi, Marsch Albert, Metz Ursula, Rönsch Ulrich, Schlee Fritz, Sommer Walter, Spann Adolf, Trittlar Inliana, Wagner Konrad, Weis Dieter, Zölller Gudrun.

Beiträge

		DM/Jahr	Monat
Grundbeitrag	Erwachsene	120,-	10,-
	Familien *	180,-	15,-
	Jugendliche	72,-	6,-
	Ermäßigte	72,-	6,-
	<i>(Schüler, Studenten üb. 18 J. Arbeitslose auf bes. Antrag)</i>		
zuzüglich Abteilungsbeitrag			
Basketball	Erwachsene	24,-	2,-
	Familien *	24,-	2,-
	Ermäßigte	24,-	2,-
Volleyball	Erwachsene	12,-	1,-
	Familien *	12,-	1,-
	Ermäßigte	12,-	1,-
Badminton	Erwachsene	24,-	2,-
	Familien *	24,-	2,-
	Ermäßigte	24,-	2,-
Herzgruppen	mit ärztlichem Rezept	120,-	
	ohne ärztliches Rezept	180,-	
Passive Mitglieder		24,-	2,-

Gäste in den offenen Sportangeboten (außer Herzgruppen)
pro Übungsabend 5,- (die ersten beiden Abende sind frei)

* 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.

Konto der Sportgemeinschaft Eichenkreuz e.V.:
Volksbank Karlsruhe Nr.313319 / BLZ: 661 900 00

Änderungen (Adresse, Kto-Nr...) bitte der Kassenwartin melden:
 Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523

Beitrittserklärung

Hiermit melde ich mich / uns / meine Tochter / meinen Sohn als aktives/ passives Mitglied an. (Bitte auf der Rückseite dieses Blattes die Sportgruppe ankreuzen.)

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 _____

KontoNr. _____ Bankleitzahl _____

Geldinstitut _____

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

Datum _____

Unterschrift _____

Bitte dieses Blatt raustrennen und absenden an die Kassenwartin:
 Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe

Ich möchte an folgender Gruppe teilnehmen:

Zutreffendes bitte ankreuzen

- | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------|
| Basketball | 1. Mannschaft Herren | <input type="radio"/> 11 |
| | 2. Mannschaft Herren | <input type="radio"/> 13 |
| | 3. Mannschaft Herren | <input type="radio"/> 14 |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| Freizeitsport | Fit + Fun, Schillerschule (Mo) | <input type="radio"/> 23 |
| | Damen Gymn.u.Spiele, Nebeniusschule (Mo) | <input type="radio"/> 21 |
| | Männer Gymn.u.Spiele, Grötzingen (Di) | <input type="radio"/> 22 |
| | Er + Sie funktionelle Gymn., Grötzingen (Do) | <input type="radio"/> 24 |
| | Freizeitbasketball, Kantgymn. (Do) | <input type="radio"/> 25 |
| | Freizeit Badminton, Hch.Hübsch-Schule (Do) | <input type="radio"/> 26 |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| Freizeit-Volleyball | Eichelgartenschule, Rüppurr (Di) | <input type="radio"/> 51 |
| | Goetheschule (Di) | <input type="radio"/> 53 |
| | Grötzingen (Fr) | <input type="radio"/> 52 |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| Kinder- und Jugendsport | Spiel- und Sportstunde, Hch.-Hübsch Schule | <input type="radio"/> |
| | Basketball, Jahrgang | <input type="radio"/> |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| Herzgruppen | Emil-Arheit-Halle (Mo) | <input type="radio"/> 31 |
| | Humboldt-Gymnasium (Mo) | <input type="radio"/> 35 |
| | Bismarck-Gymnasium 18.00 Uhr (Di) | <input type="radio"/> 33 |
| | Bismarck-Gymnasium 18.30 Uhr (Di) | <input type="radio"/> 34 |
| | Bismarck-Gymnasium 19.30 Uhr (Di) | <input type="radio"/> 39 |
| | Draisschule (Di) | <input type="radio"/> 38 |
| | Lessing-Gymnasium (Mi) | <input type="radio"/> 37 |
| | Schulsporthalle Grötzingen, Tr.-Gr. (Fr) | <input type="radio"/> 32 |
| | Schulsporthalle Grötzingen, Ü.-Gr. (Fr) | <input type="radio"/> 36 |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| Gesundheits-Sport | Präventionsgruppe | <input type="radio"/> 61 |
| | Ausdauer-Lauftreff | <input type="radio"/> |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |

Trainingszeiten

Jahrgang	Gruppe	Zeit	Halle	TrainerIn
90 u. jünger	Minis gemischt Schul-AG, Maryland	Di 17.30-19.00	Maryland	Patrick Lehmann
		Fr 14.00-15.00		
bis 6. Klasse 88 u. jünger	Schul-AG, H-Thoma D-Jugend	Fr 16.45-18.00	H-Hübsch	Timo Stiegler u. Chr. Roggenhofer
		Fr 16.45-18.00		
88-89	D-Jugend gemischt	Di 17.30-19.00	Maryland	Timo Stiegler u. Chr. Roggenhofer
84-87	B+C Jugend weibl.	Mo 18.00-20.00	Maryland	Harald Fiedler u. Dominik Gröning
		Mi 19.00-20.30		
84-87	B+C Jugend männl.	Mo 17.30-19.00	Maryland	Tina Schuler
		Di 19.00-20.30		
6-10 Jahre	Kinder-Ballsport	Do 16.45-18.15	H-Hübsch	B.+K.J.Sandmeier
81 (83) u. älter	1. Herren	Mo 20.00-22.00	Maryland	Thomas Schuler
		Di 20.30-22.00	Maryland	
		Do 19.00-20.30	Maryland	
	2. Herren	Fr 20.30-22.00	E-Arheit	Christian Lehmann
		Mo 20.00-22.00	Maryland	
		Di 19.00-20.30	Maryland	
3. Herren u. Freizeitgr.		Do 19.00-20.30	Maryland	H. - P. Kloske
		Mo 20.00-22.00	Maryland	
Fr 19.00-20.30	E-Arheit			
81 (83) und älter Alle		Mo 19.00 - 20.00	Fitnessraum	
TrainerIn				
Patrick Lehmann	0721-474007	Dominik Gröning	0721-9613511	
Timo Stiegler	07255-20030	Tina Schuler	0721-705523	
Christian Roggenhofer	0721-612249	B. u. K.-J. Sandmeier	0721-491206	
Harald Fiedler	0721-9483982	Christian Lehmann	0721-474007	
Thomas Schuler	Jugendwart	Fax 0721-788114	0721-705523	
Hans-Peter Kloske	Abteilungsleiter Basketball		07202-7138	

Trainingszeiten

FREIZEITSPORT

Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele)
Susanne Friedel Tel 0721-752136

Damen-Gymnastik und Spiele
Monika Möhrle Tel 0721-469703

Männer-Gymnastik und Spiele
Dieter Borcharding Tel 0721-491130

Er + Sie funktionelle Gymnastik
Monika Möhrle Tel 0721-469703

Freizeit-Basketball
Jonathan Mac Quarrie Tel 0721-827709

Freizeit-Badminton
Roland Zöller Tel 0721-811567

Body-Check
Susanne Friedel Tel 0721-752136

Mo 19.00 - 20.30
Turnhalle Schillerschule

Mo 20.30 - 22.00
Turnhalle Nebeniuschule

Di 20.00 - 22.00
Schulsportthalle Grötzingen

Do 19.00 - 20.00
Schulsportthalle Grötzingen

Do 20.30 - 22.00
Kantgymnasium

Do 20.00 - 22.00
Heinrich Hübsch Schule

Do 18.30 - 19.30
Tullabad

Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer Tel 0721-491311

Freizeit - Volleyball Er + Sie



Di 18.00 - 20.00
Eichelgartenschule Rüppurr
Gretel Viesel Tel 0721-888152

Di 20.00 - 22.00
Goethegymnasium (ob.Halle)
Herbert Schuh Tel 0721-688588

Fr 20.00 - 22.00
Schulsportthalle Grötzingen
Franz Falkner Tel 07244-93162

Abteilungsleiter Volleyball Franz Falkner Tel. 07244-93162

- BALL

Trainingszeiten

Gruppe

Mo 18.00-19.00	E.-Arbeit-Halle, Grö.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Sexauer	Traing.
Mo 19.00-20.00	Humboldt-Gymn.	Marlies Borcharding Dr. Nitzsche, Dr. Völker	Traing.
Di 18.00-19.00	Bismarck-Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Nied, Dr. Bühler	Übg.
Di 18.30-19.30	Bismarck-Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Nied, Dr. Bühler	Übg.
Di 19.30-20.30	Bismarck-Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Nied, Dr. Bühler	Übg.
Di 19.00-20.00	Draisschule	J. Gossenberger Dr. Walloschek, Dr. Steinle	Traing.
Mi 19.00-20.00	Lessing-Gym.	Pit Reuß Dr. Rees, Dr. v. Frankenberg	Traing.
Fr 19.00-20.00	Schulsportthalle Grötzingen	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Schober H. Schreyeck, Dr. Schober	Traing. Übg.

Ärztliche Organisation Herzgruppen:

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

Sportliche Organisation Herzgruppen:

Abt. Leiter Hans Brüstl Tel. 07240-202563

Bei Fragen zur Herz-AG

Frau Cremer-Schauerte Tel. 0721-5961127 (Ärztehaus)

Mo 17.30-19.00 **Präventionsgruppe**, Humboldt-Gymnasium
M. Borcharding Tel. 0721-491130

Mi 9.00 **Fit und Gesund im Freien**
DJK-Ost / Friedrichstaler Allee (Adenauer Ring)
Pit Reuß Tel. 0721-684299

Sa 8.00 **Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken)**
DJK-Ost / Friedrichstaler Allee (Adenauer Ring)
Marlies Borcharding Tel. 0721-491130
Herbert Spandl Tel. 0721-689528

- SPORT

HERZGRUPPEN

GESUNDHEITSPORT