

**SELBST HANDELN
DIREKT ORDERN
GLOBAL PROFITIEREN**

www.sparkasse-karlsruhe.de

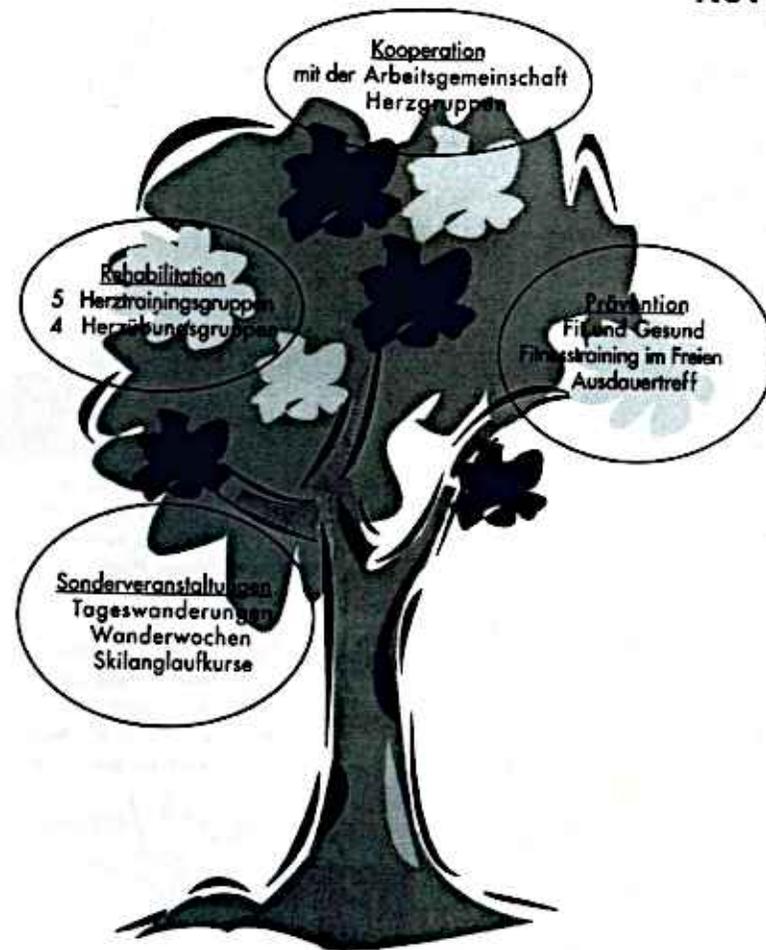
MIT DIREKT BROKERAGE HANDELN WIE DIE PROFIS

 direktbrokerage ist Ihr entscheidender Vorsprung. Chancen nutzen, schneller reagieren und sofort wissen, ob Ihre Order ausgeführt wurde. Auf Mausklick aktuelle Kurse, Charts, Marktdaten und Analysen erhalten. Keine Einstiegskurse verpassen. Bei maximaler Sicherheit zu günstigen Konditionen.

Mit  direktbrokerage ist dies ab sofort via Internet bei uns möglich. Sprechen Sie mit Ihrem Geldberater.


Sparkasse Karlsruhe

November 2002



25 Jahre Herzgruppen

**SPORT-
GEMEINSCHAFT**

**EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.**



www.sgek-karlsruhe.de

RUNDBLICK

Inhaltsverzeichnis

Herzgruppen	
Gratulation zum 25 jährigen	3
Die Bewegung macht den Unterschied	4
Gesundheitssport	
Bergwanderwoche im Wallis	6
Wanderferien im Wallis	7
Sport und Gesund im Alter	8
Termine	9
Volleyball	10
Neue Mitglieder	12
Basketball	
Minis	14
D-Jugend - weiblich	15
C-Jugend - männlich	16
B+C-Jugend - weiblich	17
B-Jugend - männlich	18
Festival des Sports	19
1. Herren	20
2. Herren	24
3. Herren	25
Hoher Besuch vom DBB	26
Die Sprache	28
SG EK Karlsruhe goes Marathon!?	29
Alte Herren - Schwarzwald „Erfahrung“	31
Übungsleiter-Richtlinien	33
Trainingszeiten	35
Vorstand	39

Verlieren Sie Ihre Pfunde - nicht Ihr Lachen

Richtig fit zu werden, ist keine Arbeit, sondern ein Vergnügen. Alles, was Sie verlieren, sind überschüssige Pfunde, die Ihnen sowieso schon lästig waren. Was Sie gewinnen, ist mehr Freude am Leben. Mehr darüber beim Sportverein in Ihrer Nähe. Es wäre doch gelacht, wenn der nicht auch für Sie das Angebot hätte, das Ihnen Spass macht.

Sportvereine
DEUTSCHER SPORTBUND
www.dsb.de

Herausgeber: Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
 Redaktion und Gestaltung: Helga Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe
 Tel. 0721-378804 / e-mail Helga-Traub@t-online.de
 Auflage: 700

Geschäftsstelle: Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe
 Tel 0721-705523 / Fax 0721-788114 / e-mail sgek-karlsruhe@t-online.de
 http://www.sgek-karlsruhe.de

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick ist der 31.03.2003

Herzgruppen



Gratulation zum 25 jährigen Bestehen der Herzgruppen

Die Sportgemeinschaft Eichenkreuz e.V.
 gratuliert der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen
 zu 25 Jahren
 erfolgreicher Arbeit
 zum Wohle der Herzinfarktpatienten.

1977 gründeten die Herren Dr. v. Frankenberg, Dr. Katz und Dr. Reuß (von der Sportgemeinschaft Eichenkreuz) die erste Herzgruppe. Dr. Pit Reuß ist es zu verdanken, dass sich diese erste Herzgruppe der SPORTGEMEINSCHAFT EICHENKREUZ E.V. angeschlossen hat und Mitglied unseres Vereins wurde. Im Laufe der Jahre entstanden weitere Herzgruppen und andere Vereine folgten diesem Beispiel.

Die Herzgruppen unter der Obhut unseres Vereins und der ärztlichen Betreuung der AG Herzgruppen sind ein prägendes Element unserer Sportgemeinschaft. Heute betreut unser Verein mit **9 Herzgruppen und über 230 Mitgliedern** die meisten Herzgruppen in der Region.

Wir danken der Arbeitsgemeinschaft für ihr Engagement und unermüdliches Wirken und wünschen ihr auch weiterhin viel Erfolg.



Abteilung Gesundheitssport

Zum Titelbild

Rigo Kolb, Mitglied der Herzgruppe Humboldt-Gymnasium zeichnete und fertigte anlässlich des 25 jährigen Jubiläums für die Abteilung Gesundheitssport einen eigenen Strukturbaum.

Die Leiter der einzelnen Abteilungen sind:

Rehabilitation (Herzgruppen)	Wolf-Dieter Häss	Tel. 0721-695343
Prävention	Marlies Borchering	Tel. 0721-491130
Kooperation mit der AG Herzgruppen	Dr. Rüdiger Schwenke	Tel. 0721-5961127

Herzgruppen



aus der BNN 15.7.02

Die Bewegung macht den gesunden Unterschied

Karlsruher Herzgruppen feierten ihr 25-jähriges Bestehen /
Training unter ärztlicher Aufsicht

Seit Vor 25 Jahren entstand in Karlsruhe eine der ersten deutschen Herzgruppen in Deutschland. Zum Jubiläum lud die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe am Wochenende Fachleute und Betroffene mit ihren Angehörigen ins Wohnstift nach Rüppurr ein. Neben zahlreichen Vorträgen standen auch Bewegungsangebote auf dem Programm.

„Der Aufklärungsbedarf ist nach wie vor riesig“, meint der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft, Rüdiger Schwenke. Denn immer noch sterben 70 Prozent der Deutschen an Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. „Die häufigsten Ursachen für Herzprobleme liegen in unseren Lebensgewohnheiten“, ist sich der Mediziner Schwenke sicher. „Wir essen zu viel und bewegen uns zu wenig“. Hinzu kommen Risikofaktoren wie etwa Diabetes und Bluthochdruck.

Lange Zeit ging die Medizin davon aus, ein Infarktpatient habe möglichst im Bett zu bleiben und sich zu schonen. Deshalb kam es fast einer Revolution gleich, das herkömmliche Behandlungskonzept einfach umzudrehen. Den Anfang wagte in Karlsruhe Hans von Frankenberg. Zusammen mit Sportlehrern und anderen niedergelassenen Ärzten hielt er im März 1977 die erste Gruppenstunde für Herzpatienten in der Südenschule ab. „Wir begannen also, unseren Herzinfarktpatienten ein dosiertes körperliches Trainingsprogramm zu verordnen“, so von Frankenberg. „Und es zeigte sich bald, dass wir damit das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unserer Patienten erheblich verbessern konnten“.

Der Erfolg sprach sich herum: Unter Aufsicht eines Arztes und eines speziell ausgebildeten Übungsleiters treffen sich die Mitglieder der Herzgruppen jeweils einmal pro Woche zum Training. Regelmäßiges Wandern, Rad fahren und Joggen helfen, die Leistungsfähigkeit des Herzens zu stärken. Genauso wichtig ist der Gedankenaustausch. Allein in Karlsruhe beteiligen sich 850 Menschen in 25 Gruppen daran. Nach einem Vierteljahrhundert „Herzgruppen“ existiert in Deutschland mittlerweile ein flächendeckendes Netz von etwa 6000 Gruppen.



Bewegung braucht der Mensch

Herzgruppen



Dr. Schwenke

M. Borchering

Prof. Rudolf

Dr. Nees



Prof. Pudel



Teilnehmer



Gesundheitssport

Bergwanderwoche im Wallis (Saas Grund) vom 14.9. bis 21.9.2002

Pit, Marlies und die Sonne verwöhnten 21 muntere Bergwanderer in dieser Woche. Nach einer sanften Eingehetour am ersten Tag von Saas Grund über den Kapellenweg nach Saas Fee, den Karl Zuckmayer Weg bis nach Saas Almagell und zurück nach Saas Grund, teilten sich die Teilnehmer in schnellere und langsamere Wanderer ein, um die nächsten anspruchsvolleren Touren entspannt mit wandern zu können. Der Monte Moro Pass (2868 m) über den Stausee Mattmark war ein erstes alpines Erlebnis, zumal einige Teilnehmer ihn nur bei Nebelnäse kannten. Auf dem Gsponser Höhenweg vom Kreuzboden (2397 m) bis Heilmischgarten bestaunten die Gruppen den ganzen Tag die schneebedeckten Viertausender.

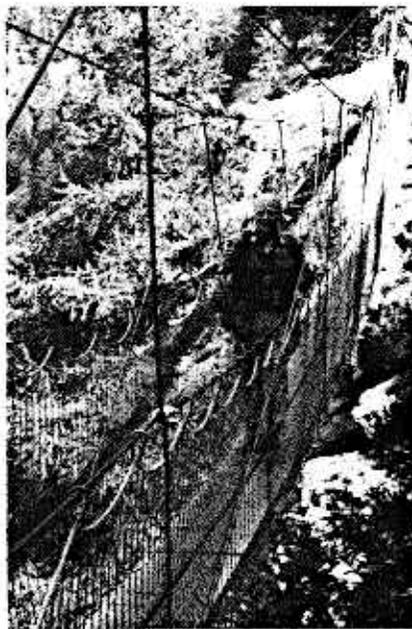
Am "freien Tag" führen ein Großteil der Teilnehmer mit Seilbahn und Metro Alpin zu einem Drehrestaurant auf 3500 m Höhe. An diesem Ruhetag 500m unterhalb des Allalinhorn, mitten in dieser gigantischen Gletscherwelt, wurde Kraft gesammelt für die nächste Tour. Gondelfahrt von Zermatt zum Blauherd (2571 m), Aufstieg zum Unterrothorn 3103m, bzw. Oberrothorn 3415m, Abstieg über die Fluhalp zurück zum Blauherd. Dies war der einzige bedeckte Tag, das Matterhorn wollte sich nicht zeigen.

Am letzten Wandertag, erlebte eine kleine Gruppe, geführt von Pit, einen besonderen Höhepunkt der Wanderwoche: Den Erlebnispfad, ein neu angelegter, im Juli 2002 eröffneter Teil des Gsponser Höhenweges. Nach dem alle Warnungen gelesen waren und Pit der Gruppe gut zugesprochen hatte, stiegen die "Mutigen" in das Erlebnis ein.

Leitern, steile Stufen und zwei 60m lange, schwankende Hängebrücken, alles gut mit Seilen und Netzen gesichert, wurden gekonnt gemeistert. Eine kleine Vorstufe zum Klettersteig ?!

Alle Teilnehmer waren im Ferienhaus "Cresta" untergebracht, wo auch die Abende gemeinsam gestaltet wurden. Von Vorträgen über Sport aus medizinischer- und sportpädagogischer Sicht, über einen Diavortrag - der Besteigung des Elbros, einen lustigen Spieleabend bis hin zum sehr kurzweiligen Abschlussabend war alles geboten. Die Wandersleute können sich auf den Dia-Abend freuen, den Pit versprochen hat!

BAKA (Barbara+Karl-Heinz Hehn)



Hängebrücke im Erlebnispfad

Gesundheitssport

Wanderferien im Wallis

In diesem Jahr, es waren **23** Wandersleute - ein jeder sich aufs Wallis freute.
Und mit Begeisterung und Elan sie reisten zum Haus Cresta an.

Am ersten Abend: **Kennenlernen** - für manche auch ein **Wiederseh'n**
am nächsten Tag bereits: **Gemeinsam Geh'n!**
Mit Stöcken wird zuerst geübt und vorgemacht - die Sonne scheint und viel wird schon gelacht.
Dann geht es nach Saas Fee hinauf.....es wird getestet, wer gut drauf!

Der Pulsschlag bringt es an den Tag - bei **welcher Gruppe** man dabei sein mag.
Die **Turbogruppe** schreitet **powervoll** voran - am Ziel kommt schließlich **jeder an**....
Am Abend ist man müd' und voll zufrieden - doch legt man sich noch nicht hinieden.
Man macht Gymnastik noch im Garten - und will auf's Abendessen warten.
Der erste Tag: **Er ist geglückt**, - dem Alltag ist man schon entrückt!

Am nächsten Tag, - **es geht so weiter** - und jeder fühlt sich sichtbar heiter -
Das Wetter traumhaft, - die Stimmung ist famos - die Berge zeigen sich **grandios!**
Und auch die Wanderführer wachsen über sich hinaus **trotz diesem vollen Cresta - Haus!**
Und **alle** tragen dazu bei: Am Morgen gibt es **keine Drängelei**
und Pünktlichkeit ist überhaupt **kein Thema** - zur festgesetzten Zeit sind immer **alle da!**

Wir wandern - manch einer kommt an seine Grenzen und nimmt sich vor: „Im nächsten Jahr bereit
ich mich **doch** besser vor!
Und werd' mich unter'm Jahr **viel** stärker konditionieren - und hoff, ich werd die Lust dazu nicht
zwischenrein verlieren“

Der letzte Abend kommt gar viel zu bald nach einem **Traumabstieg** durch Lärchenwald.
Nach einem feinen Abendessen wird dann in trauter Rund gesessen.
Im Rückblick auf die Woche dann, ein jeder auf sich stolz sein kann!

Die Wanderführer ehren uns und sind entzückt, dass **alles** und **so gut** geglückt!
Dann spielen, wie es ist so Brauch, die Musikanten unter uns zum Ausklang auf.
Wer kann, singt mit und sucht den Reim.....wie schade, morgen geht es wieder heim!

Ein paar von uns, die bleiben noch ,nen Tag und wiederholen den Erlebnispfad.
Zum Klettersteig **die Profis** geh'n, die Berge sind auch ohne „Anhang“ schön!

Das Resumee der Wandersleute: Auch nächstes Jahr sind wir bereit
und freu'n uns auf die schönen Wandertage - und sind dabei, ganz ohne Frage!!



Gesundheitssport

Sport und Gesundheit im Alter

Alter ist nicht zwangsläufig eine Krankheit, wenn man sich mit dem ABCD-Training fit hält. **Arzneimittel - Bewegung - Cerebrales Training - Diät** bilden die Grundlagen für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit im Alter. Wie die Erfahrung zeigt, ist die Bewegung für die meisten Menschen der natürlichste und motivierendste Einstieg für das ABCD - Training. „Bewegung ist die beste Medizin“ lautet ein bekannter Slogan. Aber keine Medizin ohne Nebenwirkungen, wenn, vor allem, die Dosierung nicht stimmt. Dies gilt auch für Bewegung, insbesondere im fortgeschrittenen Alter.

Um Herzkreislaufprobleme und Beschwerden am Bewegungsapparat weitgehend auszuschließen, muss ein Bewegungstraining indiziert, dosiert und kontrolliert sein.

Was heißt indiziert?

Vor Beginn eines Bewegungstrainings sollte man sich gründlich durch einen Arzt untersuchen lassen. Er kann auf Grund der Ergebnisse der Herzkreislaufuntersuchung (Belastungs-EKG), der Blutuntersuchung und Begutachtung des Bewegungsapparates Empfehlungen für die Wahl geeigneter Sportarten und Körperübungen aussprechen.

Herzpatienten müssen in jedem Fall die Anweisungen des Arztes beherzigen, da für sie Sportarten mit Körperkontakt und Stress besonders gefährlich sind.

Was heißt dosiert?

Unter Training versteht man einen systematischen Aufbau des Belastungsumfanges und der Belastungsintensität. „Mit kleinen Schritten zum wünschenswerten Ziel“ lautet die Devise.

Nach PAFFENBARGER sollte aus gesundheitlicher Sicht der Trainingsumfang nach einigen Wochen so gesteigert werden, dass der Körper durch Bewegung zusätzlich 2000 kcal pro Woche verbrennt. Dabei braucht man die bekannte Pulsfrequenzregel nicht zu über schreiten: $180 - \text{Lebensalter} = \text{Trainingspuls}$. Täglich eine Stunde stramm spazieren gehen, sind ausreichend und dürften im Zeitbudget von Senioren und Herzpatienten keine Rolle spielen. Herzpatienten halten sich streng an den verordneten Trainingspuls.

Was heißt kontrolliert?

Die einzelnen Schritte des Trainings werden planmäßig festgelegt, und das Einhalten der Trainingszeit und der Belastungsintensität ist während des Trainings zu kontrollieren. Können die Vorgaben nicht eingehalten werden, muss den Gründen nachgegangen und Abhilfe geschaffen werden. Im Zweifelsfall - speziell bei Herzpatienten muss der Arzt konsultiert werden.

Gesundheitssport

Das Geheimnis eines gesundheitsorientierten Bewegungstrainings, das ein Leben lang zur Gewohnheit werden sollte, liegt in den „3 S“ begründet:

Körperliche Aktivitäten sind dann gesund, wenn man

- ein bisschen **Schnaufen,**
- ein bisschen **Schwitzen** muss und
- viel **Spaß** hat.

Im nächsten Rundblick wird dieses Thema vertieft.

P.R.

Termine

18.11. 2002 (Mo)

DIA-Vortrag - 20:00 Ärztehaus
Bergwandern mit Senioren im Wallis
Pit Reuß Tel 684299

23.11.02 (Sa)

Präventionsmeile
jeder kann seine Wander-Ausdauer testen
(1,2 oder 3 Präventionsmeilen)
8:00 Uhr KTV, Linkenheimer Allee 8
Info: Marlies Borchering Tel 491130

01.02. - 08.02.03

Ski-Langlauf für Anfänger
Ski Alpin Carving für Anfänger und Fortgeschrittene
in Altenmarkt
Info: P. Reuß Tel 684299

09.02. - 16.02.03

Ski-Langlauf für Fortgeschrittene
im Hochpustertal
Info: P. Reuß Tel 684299

Vorankündigung

Mai / Juni 03

Fahrrad-Suchfahrt (Einladung folgt)

Frühsommer 03

Bergblumen-Wanderung im Allgäu (Einladung folgt)



Volleyball

Sich nur ein Mal in der Woche beim Sport in der Halle treffen reicht den Volleyballern nicht aus um sich gesellig und sportlich auszutoben. So tummeln sie sich den ganzen Sommer auf den unterschiedlichsten Sand-Plätzen um zu beachen. Bei schlechtem Wetter wird sogar Katrins Draht zum Wettergott ausgenutzt, nur damits ja nicht ausfällt und wir nach der Anstrengung noch ins „Restaurant“ - sprich Biergarten - gehen können. Dann gibts natürlich noch das traditionelle Krottenstein-Wochenende und noch so einiges:

Im Juli eine Hochgebirgswanderung auf den Säntis (Schweiz), im September Massenflug ins Elsass / Schantzwasen, (Di- und Fr-Volleyballer gemeinsam) und am 3.10. - nein, keine Wanderung - sondern den nachgeholten Frühjahres-Radklassiker (83km). Wolfgang wir danken dir. Ohne dich hätten wir fast nichts erlebt.

SÄNTIS



Volleyball

SCHANTZWASEN/ELSASS



Neue Mitglieder 1.10.2001 - 1.10.2002

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



Jose Luis **Galmes Giralt**, Michael **Gebauer**, Ivan **Ivanov**, Benjamin **Kullik**, Philipp **Rayher**, Viachaslau **Shyfryn**, Daniel **Wieczorek**, Mustafa **Yil**.

KINDER / JUGEND



Jasmin **Busch**, Sina **Feuchter**, Nico **Haferkorn**, Oliver **Hennhöfer**, Iva **Jelinek**, Tina **Krauter**, Julie **Lefebvre**, Nicolas **Marx**, Daniel **Megner**, Robel **Mesgina**, Mirsini **Nikodimou**, Aleksandar **Petrovic**, Sebastian **Reck**, Alen **Redzovic**, Nora **Richter**, Joshua **Robinson**, Abram **Salem**, Lukas **Scherer**, Serkan **Sönmezisik**, Jesko **Steermann**, Mirsada **Sulic**, Maximilian **Thal**, Oliver **Thal**, Marcus **Ziegler**.

FREIZEITSPORT



Boris **Boesler**, Anne **Constantinides**, Marion **Feldler-Lohrmann**, Eberhard **Frey**, Nesrin **Goldbeck**, Monika **Kempf**, Tobis **Koller**, Valerie **Levy**, Martin **Lohrmann**, Winfried **Platen**, Anne **Preiß**, Christine **Sieder**, Amaud **Ulian**, Christian **Vornberger**, Frank **Weißmann**.

VOLLEYBALL



Ronny **Holz Müller**, Klaus **Möller**, Günter **von Kietzell**.

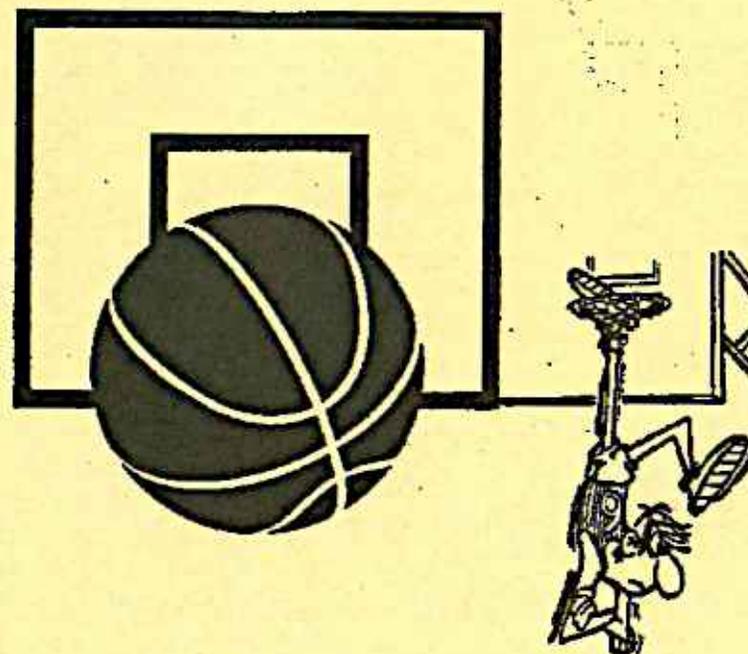
HERZGRUPPEN



Dagmar **Ersing-Blach**, Heiderose **Grobs**, Günter **Hartmann**, Liesa **Hoffmann**, Hans **Huber**, Bernd **Kallauch**, Franz **Katzmarek**, Gottfried **Klefer**, Günther **Knoch**, Andreas **Kutscherauer**, Hans **Schneider**, Paul **Weiss**, Elfriede **Wenz**, Christel **Wingerath**.



BASKETBALL



Berichte

Fotos

Infos

Minis / U12



Auf eine tolle Saison

Als letztjähriger Meister der Kreisliga und mit der Tatsache im Rücken, dass lediglich zwei Spieler in die D-Jugend aufgerückt sind, will die Wettkampfmannschaft in dieser Saison versuchen sich für die Bezirksliga zu qualifizieren. Dieses Ziel kann sicherlich erreicht werden, wenn weiterhin so engagiert und regelmässig trainiert wird wie bisher und sich die Mannschaft wie im letzten Jahr als geschlossenes Team präsentiert. Auf eine tolle Saison!

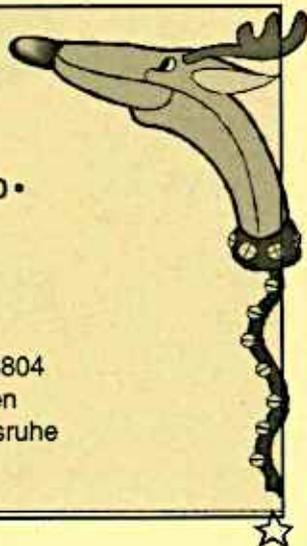
Bei den jüngeren Minis, die sich dienstags in der Maryland-Halle treffen, liegt der Schwerpunkt weiterhin auf einer spielerischen und grundlegenden Annäherung an das Spiel mit dem orangenen Ball. Der Spass und das Spielen innerhalb einer Mannschaft stehen im Vordergrund. Interessierte Neuzugänge sind selbstverständlich immer willkommen!

Patrick Lehmann

Platz für Ihre Werbung

für sage und schreibe **nur 35,00 •**
für die halbe DIN-A-5 Seite und
60,00 • für die ganze Seite
sind Sie dabei.

Bei Interesse bitte anrufen Tel: 0721-378804
oder einfach die Druckvorlage schicken
H. Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe
eMail Helga-Traub@t-online.dei



D-Jugend - weiblich / U14

Neuanfang

Nachdem aus dem letztjährigen Kader unserer U14-Mannschaft alleine acht Spieler in die U16-Mannschaft aufgestiegen sind und wir in der Zwischenzeit einen enormen Zuwachs an unerfahrenen SpielerInnen erlebt haben, ist das Ziel für die diesjährige Saison klar vorgegeben: Neuanfang.

Angesichts der hohen Trainingsbeteiligung (derzeit etwa 20 Spieler pro Training) wird in den kommenden Wochen eine Teilung der Mannschaft stattfinden. Teilung heißt, dass wir zukünftig mit zwei U14-Mannschaften trainieren werden. Nur eines dieser beiden Teams wird dann an der U14-Basketball-Saison 2002/2003 teilnehmen, während in einem zweiten Team, einer Basketball-Grundschule, die vielen neuen und unerfahrenen SpielerInnen gezielt an den Basketballsport und der zukünftigen Teilnahme am Spielbetrieb herangeführt werden.

Solange dieser Schritt allerdings noch nicht vollzogen wurde, ist es unmöglich eine Prognose für die kommende Saison zu stellen. Also heißt die Devise für alle Beteiligten vorerst einmal: abwarten welche Überraschungen die Spielrunde 2002/2003 mit sich bringt, fleißig trainieren und mit viel Spass und Freude Basketball spielen!

Christian Roggenhofer

Heimspieltage (sonntags)

Sporthalle an der Tennesseeallee / Nordstadt

17. November 2002	Spielbeginn:	
01. Dezember 2002	10:15 Uhr	Minis U 12 und D-Jugend U 14
26. Januar 2003	12:00 Uhr	B-Jugend weiblich U 18
09. Februar 2003	13:45 Uhr	Herren III
16. Februar 2003	15:30 Uhr	C-Jugend männlich U 16
09. März 2003	17:15 Uhr	Herren I
23. März 2003	19:00 Uhr	Herren II

C-Jugend - männlich / U16

Soliden Grundstein gelegt

Nachdem wir uns in der vergangenen Spielzeit leider nur mit dem zweiten Platz in der Kreisklasse zufrieden geben mussten, den wir unserer einzigen, schiedsrichterbedingten Niederlage in Ettlingen zu verdanken hatten, sind die Ziele für die kommende Saison höher gesteckt.

Jedoch trat noch vor Beginn des Trainings für die jetzige Saison ein großes Problem auf: der Spielerkader explodierte! So mussten wir zeitweise sowohl in der Heinrich Hübsch Halle als auch in der Marylandhalle, in der uns nur ein halbes Feld zur Verfügung steht, mit über 20 Spielern trainieren. Die Kluft die sich hierbei zwischen den Routiniers und den während der Saison neu hinzugekommenen Spielern auftat, war zu groß, als dass man ein für alle effektives Training hätte gestalten können. So entschieden wir uns das Team in 2 Mannschaften aufzuteilen. Eine die am Spielbetrieb teilnimmt und eine, welche die nötige Spielpraxis und die Grundlagen in den Trainingseinheiten sammeln sollte. Der augenblickliche Stand der Dinge ist der, dass die "erste Mannschaft" montags in der Marylandhalle trainiert, ansonsten bestehen dienstags und freitags in der Heinrich Hübsch Halle für beide Teams die Möglichkeit, gemeinsam zu trainieren und donnerstags noch zusätzlich im Krafraum seine Kondition auf Vordermann zu bringen. Die Motivation in der Mannschaft ist eigentlich ganz gut, jedoch scheinen noch einige die Trainingseinheiten zu locker zu nehmen. Etwas, was wir allerdings in Kombination mit dem Beheben des immer noch vorhandenen Konditionsproblems beseitigen werden.

Man muss hinzufügen, dass es noch an einigen Schwachstellen zu arbeiten gibt. Das richtige Aufstellen und Anbieten ist immer noch nicht in alle Köpfe gedrungen. Zudem muss noch unsere zu hektische und teilweise eigensinnige Spielweise (...sie nannten ihn "DEN PATEN") abgestellt werden. Aber wir haben in der letzten Saison einige Fehler gemacht und ich denke, dass man aus diesen gelernt haben wird... zumindest hoffe ich das.

Letzen Endes bleibt nur noch anzumerken, dass die Trainer weiterhin ihre hervorragende Arbeit fortsetzen werden und halten an ihrem Minimalziel, dem ersten Platz in der **BEZIRKSLIGA**, fest. Dies wird allerdings nur dann erreicht werden, wenn jeder Spieler, ganz gleich ob erste oder zweite Mannschaft, im Training vollsten Einsatz bringt und sich auch spielerisch weiterentwickelt. Für letzteres werden wir sorgen, wenn das Erstgenannte von euch kommt. Und falls ihr jenen Einsatz nicht bringen solltet, so werden wir auch dafür schon noch sorgen.

Auf eine erfolgreiche Saison!

Eure Niederlagen-nicht-ertragen könnenden Meistercoaches...

Cagatay Basar & Mateusz Chlipala

B + C - Jugend - weiblich / U16 U18

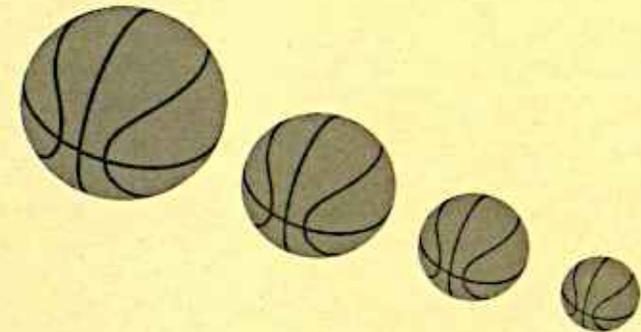
Verstärkung erwünscht

Viele neue Mitspielerinnen haben unsere Mannschaft ergänzt. Wir hoffen das sich alle wohlfühlen und wir einen guten Saisonstart haben werden. Unsere Trainingszeiten sind Montags und Mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr.

Wir würden uns freuen wenn wir noch mehr Verstärkung bekommen würden !

Eure Trainer

Harry & Dominik



"Hirnverbrannt" – Hilfe für jugendliche Raucher

"Tabak ist der Killer – lass Dich nicht für dumm verkaufen", mit dieser Kampagne sagte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) der Tabakindustrie den Kampf an.

In Deutschland rauchen rund 43 Prozent der männlichen und 30 Prozent der weiblichen Bevölkerung. Jedes Jahr sterben 110.000 Menschen allein in Deutschland an den Auswirkungen des Tabakkonsums – das sind 300 Personen pro Tag.

Die Deutsche Krebshilfe will den Einstieg in den Ausstieg erleichtern. Der Suchtcharakter verhindert den schnellen, einfachen Ausstieg aus dem Tabakkonsum. In der Broschüre "Aufatmen" sowie dem gleichnamigen Video hält die Organisation Tipps bereit, wie man sich das Rauchen abgewöhnt.

Jugendlichen Rauchern soll die Broschüre "Hirnverbrannt" Hilfen geben, von der Zigarette wegzukommen.

Das Kampagnenposter und die Broschüren können kostenfrei, das Video gegen eine Schutzgebühr von 10 • bei der Deutschen Krebshilfe, Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn, bestellt werden.

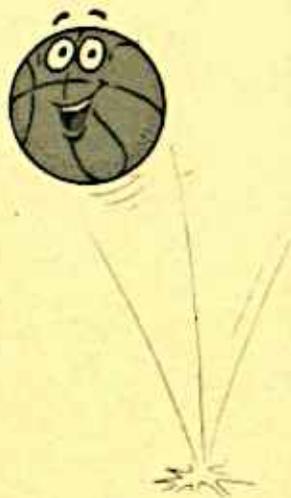
B-Jugend - männlich / U 18

Just for fun

Nachdem einige Spieler die Mannschaft aus Altersgründen verlassen mussten, ist unser B-Jugend-männlich Kader trotz einiger "Rückkehrer" in dieser Saison auf 8 - 9 Spieler geschrumpft. Aus diesem Grunde nimmt die Mannschaft nicht an den Rundenspielen teil, sondern trainiert einmal in der Woche "just for fun".

Die Spieler haben jedoch zusätzlich die Möglichkeit bei der 2. Herrenmannschaft mitzutrainieren und eventuell auch dort zu spielen.

Trainerin Tina Schuler



Freiwilliges soziales Jahr im Sport

(VPD-Presse) Seit mehr als 30 Jahren gibt es das "Gesetz zur Förderung des Freiwilligen Sozialen Jahres" (FSJ), auf dessen Grundlage bis heute bundesweit über 100.000 junge Menschen ein solches Jahr im sozial-pflegerischen oder karitativen Bereich geleistet haben. Die klassischen Einsatzfelder des FSJ in der Behindertenbetreuung, Seniorenpflege und Kinderbetreuung sind nun um solche im Sport erweitert worden. Das Modellprojekt "FSJ im Sport" ist als Bildungs- und Orientierungsjahr zu verstehen. Die Deutsche Sportjugend baut derzeit in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine Koordinierungsstelle für das FSJ im Sport auf. Gemeinsames Ziel ist, bundesweit in Sportvereinen, in Bildungsstätten und weiteren Einrichtungen des Sports zahlreiche attraktive FSJ-Plätze zur sportlichen Betreuung von Kindern und Jugendlichen zu schaffen.

Interessenten wenden sich an die Deutsche Sportjugend, Projekt FSJ im Sport, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main, Tel.: 069/6700-315, E-Mail: schmidt@dsj.de

Festival des Sports

Festival des Sports in der Innenstadt vom 05. bis 07. Juli 2002

Einen Rekord an Beteiligten und Zuschauern gab es beim "Festival des Sports" in der Karlsruher Innenstadt.

An den Aktivitäten auf den verschiedenen Plätzen war auch die SG Eichenkreuz maßgeblich beteiligt.

Am Freitag Nachmittag präsentierte sich unsere Jugendabteilung mit den U14 / D-Jugend-SpielerInnen, organisiert von Jugendwart Christian Roggenhofer und kommentiert von Christian Lehmann, einem großen Publikum auf der Hauptaktionsfläche des Marktplatzes.

Ab 19:00 Uhr startete die vom Projekt "Sport auf der Straße" des Schul- und Sportamtes initiierte und organisierte erste Karlsruher "Streetball-Night" auf dem Marktplatz. Bei optimalen Wetterbedingungen kämpften 16 Mannschaften vor einer Rekordzuschauerkulisse bei cooler Musik und Hinterhofbeleuchtung um den Pokal des Bürgermeisters der Stadt Karlsruhe. Die Courtmonitore der SG Eichenkreuz sorgten für einen reibungslosen Ablauf der Spiele. Gekrönt wurde die Veranstaltung gegen 23:00 Uhr mit einem spannenden Finalspiel, aus dem die Mannschaft "Multi Kulti" mit den Landesligaspielern der SG Eichenkreuz, Daniel Coric, Harald Fiedler, Ivan Ivanov und Lyubomir Krantov als knapper Sieger hervorgingen.

Während des gesamten Wochenendes waren die Herren der Basketball-Abteilung präsent. Sie betreuten die vom Deutschen Basketball Bund zur Verfügung gestellte "Pop a Shot"-Maschine, die Jung und Alt zu Basketball-Würfen animierte. Als Dank für den Einsatz unserer Basketballer spendete der Deutsche Basketball Bund vier neue Basketbälle für unseren Trainings- und Spielbetrieb.

Tommy Schuler

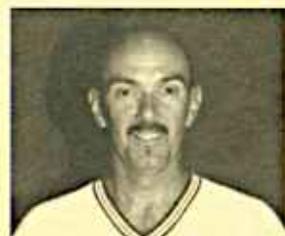


1. Herren-Mannschaft



SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE E.V.



Trainer Thomas Schuler, 51



Mounir Chehafi, 26, 183m



Lukas Chlipala, 21, 1,90m



Mateusz Chlipala, 19, 1,99m



Harald Fiedler, 21, 1,85m



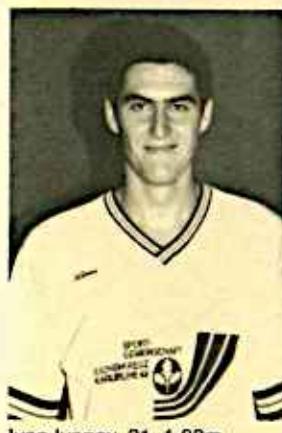
Michael Gebauer, 24, 1,83m



Dominik Gröning, 21, 1,83m



Alexander Hauser, 29, 1,85 m



Ivan Ivanov, 21, 1,83m



Lyubomir Krantov, 20, 1,88m



Tobias Meyer, 24, 1,98m



Daniel Susac, 26, 1,88m



Benjamin Kullik, 24, 2,10m

Heimspiele

sonntags 17:15 Uhr

Sporthalle an der
Tennesseeallee/Nordstadt

17.11.02	- TSV Berghausen
01.12.02	- TV Bad Säckingen
26.01.03	- TSG Schopfheim
09.02.03	- SSC Karlsruhe
16.02.03	- CVJM Lörrach
09.03.03	- TSV March
23.03.03	- TS Durlach

Auswärtsspiele in Karlsruhe und näherer Umgebung

So	27.10.02	- 11:00	Wildparkhalle	- SSC Karlsruhe
Sa	07.12.02	- 19:30	Weierhalle	- TS Durlach
Sa	18.01.03	- 18:00	Realschule	- BV Linkenheim
Sa	22.02.03	- 18:00	TSV Halle	- TSV Berghausen

1. Herren

Nach dem guten 4. Tabellenplatz in der ersten Landesligasaison hat sich die 1. Mannschaft für die Saison 2002 / 2003 neue Ziele gesetzt.

Die Vorbereitungszeit begann dieses Jahr bereits Mitte August. Zwar waren wir aus verschiedenen Gründen (u.a. Urlaub, Beruf, Krankheit und Verletzung) nie vollzählig, trotzdem haben sich die meisten Spieler in dieser Zeit eine gute Grundlage für die Saison erarbeitet. Ab September haben wir jede Woche mindestens ein Trainingsspiel absolviert. Außer einer Niederlage gegen den Oberligisten Rastatt gab es ausschließlich Siege gegen TSV Berghausen 1 (Oberliga), beim Turniersieg in Stuttgart-Heumaden und im ersten Pokalspiel gegen den Ligakonkurrenten TSV Berghausen 2.

Leider wurden uns auch zwei Spieler von klassenhöheren Vereinen abgeworben (Daniel Coric zum SSC Karlsruhe in die Regionalliga und Gislain Tagne zum Oberligisten Sandhausen), was aber auch für die gute Entwicklung der Spieler in unserer Mannschaft spricht. Karim Chehali, lange Jahre ein Stützpfiler unseres Teams hat in Berlin sein Studium aufgenommen und Tobias Meyer absolviert sein Praxissemester in seiner Heimatstadt Lohne, aber wir freuen uns schon auf seine Rückkehr vor Ende der Runde.

Die Mannschaft wurde jedoch auch durch einige Spieler verstärkt. Dominik Gröning hat durch regelmäßiges Training seine Leistung deutlich gesteigert und dies bereits in den ersten Spielen bewiesen. Nach seiner langwierigen Knieverletzung arbeitet sich Alexander Hauser wieder an seine frühere Leistung heran, ist aber bereits jetzt als Kämpfer und Antreiber für unser Spiel sehr wertvoll. Durch Verbesserung seines Einsatzwillens und seiner Kampfbereitschaft, besonders in der Verteidigung, ist Lyubomir Krantov auf einem guten Weg im Team eine Rolle zu spielen. Vom KTV ist der beste Bezirksligaspieler, Mike Gebauer, zu uns gekommen, der beim Pokalspiel in Berghausen bereits gezeigt hat, dass er eine Verstärkung für uns ist. Auf der Centerposition haben wir uns mit dem 2,10m großen Benjamin Kullik verstärkt, der eine 3-jährige Ausbildung zum Physiotherapeuten in Karlsruhe angetreten hat.

Auf Grund dieser Veränderungen sind wir als Mannschaft noch ausgeglichener und deshalb unberechenbarer geworden. Unser Ziel, den 1. Platz zu belegen und in die Oberliga aufzusteigen ist erreichbar, wenn alle unseren diesjährigen Leitspruch:

Angriff gewinnt Spiele - Verteidigung gewinnt Meisterschaften

durch regelmäßiges, intensives Training in die Praxis umsetzen.

In der ersten Runde des Bezirkspokals, den wir letzte Saison gewonnen haben, mussten wir beim Ligakonkurrenten TSV Berghausen 2 antreten. Trotz einer misserablen Trefferquote von 13% bei den 3-Punkte-Würfen haben wir das Spiel gegen die ersatzgeschwächten Berghausener deutlich mit 88 : 64 gewonnen. In seinem letzten Spiel bewies Gislain Tagne, mit 19 Punkten erfolgreichster Werfer, wie sich seine Leistung innerhalb einer Saison in unserer Mannschaft stabilisiert hat. Aber auch die "Neuen" zusammen mit Mannschaftskapitän Mounir Chehali, punkteten kräftig und ließen er-

1. Herren

kennen, dass sie bereit sind, die entstandenen Lücken zu schliessen.

Vor ca. 100 Zuschauern, fand das erste Heimspiel unserer zweiten Landesliga-Saison in der Sporthalle an der Tennesseeallee (Nordstadt) statt. Die Mannschaft wollte sich unbedingt für die vermeidbare Niederlage der letzten Saison gegen den Lokalrivalen BV Linkenheim revanchieren. Unsere zahlreichen Fouls und die hohe Trefferquote der Linkenheimer bei den daraus resultierenden Freiwürfen, brachte uns Ende des 3. Viertels einen 8-Punkte-Rückstand ein. Obwohl zu merken war, dass die Feinabstimmung unter den Spielern noch fehlte, machten sie, mit viel Kampfgeist und Einsatz, innerhalb von 5 Minuten eine 4-Punkte-Führung daraus. Nur ein unnötiges, durch Daniel Susac verursachtes technisches Foul, brachte uns noch einmal kurzzeitig in Rückstand. Durch eine starke Leistung von Topscorer Mike Gebauer, der 12 seiner 19 Punkte im letzten Viertel erzielte, und einer klugen taktischen Aktion am Spielende durch Mounir Chehali wurde das Spiel, trotz eines Zählfehlers zu unseren Ungunsten, mit 75 : 73 gewonnen. Zuvor hatte Harald Fiedler seine vergebenen Freiwürfe wieder gut gemacht, indem er seinen eigenen Rebound holte und einen präzisen Pass zum freistehenden Mateusz Chlipala unter den Korb machte, der die vorentscheidenden Punkte erzielte.

Besonders bedanken möchten wir uns für die lautstarke Unterstützung der zahlreichen Zuschauer, die unsere Spieler auch in kritischen Situationen anfeuern, und einen gehörigen Anteil am Erfolg haben.

Tommy Schuler

CD-ROM "Jugend für Jugend"

In 20 Themenblöcken reflektiert die neue CD-ROM "Jugend für Jugend – Partizipation junger Menschen im Sportverein" die Möglichkeiten, aber auch die Schwierigkeiten einer Verwirklichung zeitgemäßer Beteiligung Jugendlicher im Sport. Typische Situationen der täglichen Arbeit sind in Zeichentrickszenen abgebildet und laden die Nutzer der CD-ROM ein, die jeweiligen Probleme herauszuarbeiten. Dazu gibt es Hilfestellung – auch in Form einer Infothek, deren Stoffsammlung den theoretischen Teil darstellt.

Zur Zielgruppe der CD-ROM zählen nicht nur Funktionsträger im Sport, sondern auch Jugendliche, die aufgefordert werden, selbst Vorstellungen zu entwickeln und mit eigener Kraft umzusetzen.

Mehr Infos: Deutsche Sportjugend, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main, Tel.: 069/6700(0)

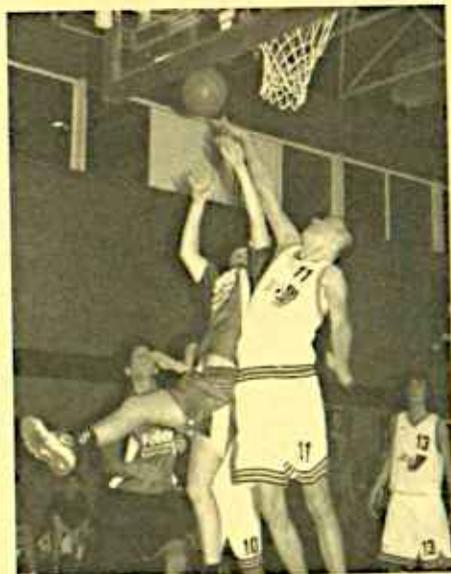
2. Herren



V. links n. rechts *hinten*: Sascha Becker, Günther Neurohr, Cagatay Basar, Daniel Wieczorek
vorne: Trainer Mounir Chehaffi, Hansi Nickolaus, Serkan Ünverir, Serdan Ünverir, Apostolos Papargiris.

Es fehlen: Luigi Borella, Volker Heinichen, Philipp Rayher

Die Mannschaft spielt nach dem Aufstieg in der Bezirksliga und wurde durch einige neue Spieler verstärkt.



3. Herren

Zum Abschluss der Saison 2001/2002 belegten wir den dritten Platz und durch Verzicht des Vizemeisters schafften wir doch noch den Aufstieg in die Kreisliga A. In unserem Spielerkader kam es zu ein paar Veränderungen. Reinhard von Rauch beendete sein Studium und zog nach Heilbronn wo er seine Arbeitsstelle antrat. Jörg Ziuber bastelt derzeit an seiner Promotion und hat nur wenig Zeit bei den Spielen dabei zu sein. Dafür kann aber Christian Roggenhofer wieder aktiver mitspielen und zur Freude aller gelang es uns Rainer Hartmann wieder in die Mannschaft zurückzuholen. Ansonsten blieb der Stamm wie am Ende der letzten Spielrunde.



Sascha Grobba	* 1978	Rainer Hartmann	* 1956
Markus Gröning	* 1978	Christian Roggenhofer	* 1978
Marian Klobasa	* 1975	Thomas Schuler	* 1950
Hans Peter Kloske	* 1949	Bernhard Thum	* 1972
Marius Machowsky	* 1973	Eberhard Wanner	* 1967
Reinhard Pfann	* 1959	Jörg Ziuber	* 1970

Leider spielen wir nun auch wieder gegen den Meister der letzten Runde -den TB Pforzheim- der uns gleich im Auftaktspiel wieder eine deutliche Niederlage servierte. Mit leider nur 6 Spielern auf der Bank mussten wir uns mit 84:54 Punkten geschlagen geben. Wir hoffen, das sich dies bessert und wir bei den kommenden Spielen eine schlagkräftigere Truppe auf der Spielerbank haben werden. Ein Ausrufezeichen konnten wir ja mit dem 77:50 Sieg im Pokalspiel gegen den CVJM Lörrach schon setzen und das sollte uns Zuversicht geben.

Hans Peter Kloske

EK-Sweatshirts schwarz mit rotem EK-Logo
 verschiedene Größen

14,-- •

Thomas Schuler Tel. 0721-705523

Hoher Besuch vom DBB

Am Sonntag 06.10.2002 -pünktlich zum Auftakt der neuen Basketball-Saison- war es soweit. Gegen 17.00 Uhr hatten wir in unserer Heimsporthalle an der Tennesseeallee hohen Besuch vom Deutschen Basketball Bund. Es war der Präsident Roland Geggus persönlich, der sich Zeit genommen hatte zu uns zu kommen und uns nachträglich zu unserem 50-jährigen Vereins-Jubiläums zu gratulieren. Er erinnerte an gemeinsame Zeiten in der Jugend bis hin in der Regionalliga in der wir gegen seinen Heimatverein TSV Berghausen und damit einige Jahre auch gegen ihn selbst um Punkte und Tabellenplätze kämpften. Er lobte dabei die seit Jahren gute Jugendarbeit und die intakte Basketballabteilung der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe. Danach überreichte er unserem 1. Vorsitzenden Kurt Lehmann den Ehrenpreis des DBB und wünschte uns für die Zukunft weiter viel Erfolg.



Kurt Lehmann und Roland Geggus



Im Anschluss an sein Grußwort nahm er noch im aufgebauten VIP-Bereich Platz und sah sich die Landesligabegegnung unserer ersten Herrenmannschaft gegen den BV Linkenheim an. Leider musste er uns noch in der ersten Halbzeit verlassen und verpasste somit die spannenden Schlussminuten der Begegnung, in der unsere Mannschaft unter dem Beifall der etwa 100 Zuschauer mit 75:73 Punkten das Spiel für sich entscheiden konnte.

Hans Peter Kloske

Getränkesservice - Dahse

" Der Sprudelmann kommt "

Getränkemarkt in der New-York-Straße 21
Festservice Heimservice Catering

Wir vermieten unter anderem:
Kühl/Ausschankwagen
Festgarnituren
Kühlschränke
Gläser (Wein, Bier, Krüge, Sekt)
Zapfanlagen (Durchlaufkühler)
Sonnenschirme, Stehtische
Weiters auf Anfrage

Artikel unseres Hauses
Soft, Nektare
Kasten-Biere
Biere Afg 6er
Biere 5-Liter Afg/Dosen
Faßbiere
Pepsi-Cola
Afg-Dosen Einweg
Mineralwasser
Stille Mineralwasser
Internationale Mineralwasser
Heilwasser (mit Bedeutung)
Limonade
Diätlimonade
Coca-Cola,
Weine, Spirituosen
und vieles vieles mehr !!!!!!!



Mindestbestellung
Tel-Heimservice
Fax-Heimservice
e-mail

KA Stadt- ab 2 Kisten
0721/ 7569380
0721/ 7569381
sprudelmann@gmx.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 18.30 Uhr, Sa. 8.00 - 14.00 Uhr
- ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden -
Ihre Wünsche sind uns sehr willkommen!!!



Lay up Ein Wurf, bei dem der Spieler aus dem Dribbling heraus von einem Bein abspringt und den Ball aus nächster Nähe in den Korb legt. Auch Korbleger genannt.

Lightbulb Changer Ein Spieler, der so hoch springen kann, daß er auch ohne weiteres in der Lage zu sein scheint, im Flug an der Hallendecke eine defekte Birne zu wechseln.

Look Siehe Assist.

Lord of the Rims Ein Ehrentitel für den Spieler, der die Lufthoheit über den Ringen besitzt.

Low Post Centerspieler, der in unmittelbarer Brettnähe lauert.

Man-to-Man Verteidigungsform, bei der sich jeder Abwehrspieler eines Angreifers annimmt und ihn verfolgt, wohin er auch läuft. Siehe auch Double Team.

Mombo Das tanzt der Straßenspieler,

Die Sprache

- wenn er seinen Gegenspieler mit einer ganzen Serie von Finten verwirren will.
- **Money** Der Ball, wenn ihn ein Streetballspieler verdient. Auch Apple, Pill oder Rock genannt.
- **Money Time** Die letzten Sekunden des Spiels, wenn es ums Ganze geht. Siehe auch Big points, Point Game.
- **Move** Eine besondere Bewegung auf dem Spielfeld.
- **No Harm, no Foul** Das harte Spiel, in dem der Schiedsrichter scheinbar alles durchgehen läßt, was nicht zur Verletzung führt. Kann gesteigert werden in »No blood, no foul« oder — für die Eisenharten — »No autopsy, no foul«.
- **No-Look Pass** Das verblüffende Zuspiel eines Spielers, während er hinterhältigerweise in eine andere Richtung blickt.
- **»Not today!«** Ein frommer Wunsch, der den (heute hoffentlich nicht erfolgreichen) Wurf eines Gegners begleitet.
- **»Not yet!«** Damit weist ein Eraser darauf hin, daß die Zeit längst noch nicht reif ist für einen erfolgreichen Wurf.
- **Office** Der Freiwurfraum unter dem Korb. Auch Box, Death Valley oder Paint genannt.
- **One-on-One** Das Spiel eins gegen eins. Für einen Straßenspieler immer wieder die größte Herausforderung, weil er zeigen kann, welche neuen Moves und Fakes er beherrscht.
- **One and One** Nach sieben Fouls einer Mannschaft in einer Halbzeit werden im regulären Spiel alle weiteren Fouls mit Freiwürfen bestraft. Trifft der erste das Ziel, erhält der gefoulte Spieler noch einen weiteren.
- **Palm** Den Ball mit einer Hand halten, vor allem bei gewissen Varianten des Slam Dunks. **Fortsetzung folgt**

SG EK Karlsruhe goes Marathon !?



Am Sonntag den 15. September 2002 hatten über 40 Aktive aus den Abteilungen Volleyball, Basketball und Freizeit ihren großen Auftritt beim diesjährigen Marathon in Karlsruhe.

Unter der Federführung von **Sascha Grobba**, der die Hauptlast der gesamten Organisation - Absprache mit den Verantwortlichen, Erstellen eines Aufbauplanes für die Regale, Besuch der Sportgruppen, Werbung der Helfer und Erstellen eines Einsatzplanes - im Vorfeld trug, sorgten wir für den fast reibungslosen Ablauf der Ab- und Ausgabe der Sporttaschen sowie Rucksäcke von fast 1600 Athleten. Die verfügbare Platzkapazität lag bei errechneten 2500 Regalplätzen, die jedoch durch teilweise sehr große Taschen wahrscheinlich nicht erreichbar gewesen wäre. Viele der Athleten ließen sich auch durch die kurzfristig aufgetretene Schlange im Halleneingangsbereich von

einer Abgabe abhalten. Sie vertrauten auf die Ehrlichkeit unter Sportlern und ließen ihre Utensilien einfach in der Europahalle auf den Tribünen zurück.

Die Zusammenarbeit unter den EK'ern war aus meiner Sicht super und wir hatten nicht nur Arbeit sondern auch manchen Spaß untereinander und mit den Athleten. Teilweise lagen die Taschen schneller zur Abholung bereit als die Sportler laufen konnten, die sich dafür freundlich bedankten, auch wenn sie kaum noch Luft dazu hatten.

Fazit: Es war eine gelungene abteilungsübergreifende sportliche Gemeinschaftsaktion, die nicht nur den Zusammenhalt förderte sondern auch noch dazu beitrug unseren angeschlagenen Vereinshaushalt etwas zu sanieren.

Nochmals Dank an Alle und wir hoffen Ihr seid auch im nächsten Jahr wieder dabei.

Hans Peter Kloske



Einige der Helfer bei der Arbeit und beim geselligen Warten auf die Sportler bzw. auf die Ablösung.



Helfer-Statistik

Insgesamt haben 39 Personen aus 3 Abteilungen geholfen und zusammen 173 Stunden gearbeitet. Das entspricht einem Durchschnitt von 4,4 Stunden pro Person.

Die Verteilung im Einzelnen:

	Volleyball	Basketball	Freizeit
Personen	16	16	7
Stunden	81	56	36
Std-Schnitt pro Person	5,1	3,5	5,1

SUPER!

Alte Herren

Schwarzwald „Erfahrung“

Eine sportliche und mentale Herausforderung

Von Karlsruhe nach Basel verläuft der vom Schwarzwaldverein [SV] ausgeschilderte Schwarzwald-Radweg. Streckenverlauf und die Höhenprofile der SV-Etappenvorschläge zeigt das Bild ebenso die charakteristische Wegkennzeichnung mit Rad, roter Raute und Richtungspfeil. Überwiegend auf nicht asphaltierten Forstwegen sind lt. Beschreibung 361 km und 4756 Höhenmeter zu bewältigen.

Im Hinterkopf schon lange, angeregt durch einen Vortrag der Volkshochschule im vergangenen Jahr, habe ich mich dann doch ziemlich spontan am Sonntag den 8. Oktober auf den „Weg“ gemacht. Entgegen der SV-Empfehlung habe ich die Strecke in 5 Etappen unterteilt. In 4,5 Tagen war ich dann in Basel am Ziel. 400 km auf dem Tacho und sicher mehr als 5000 Höhenmeter in den Knochen. Die Differenz zu den 361 angegebenen km erklärt sich leicht aus den Verirrungen an unklaren oder einfach unachtsam (?) überfahrenen Wegzeichen und „Sondereinlagen“ z.B. eine Feldsee-Umrandung mutterseelenallein am Morgen. Ausgerüstet mit meinem auch im Alltag benützten Trekkingrad und 2 Packtaschen am Gepäckträger habe ich so 6-8 Stunden am Tag im Sattel zugebracht. Gegen 19h war ich spätestens unter Dach und Fach in Gasthäusern und auch einem Wanderheim des SV. Für 22 - 24 • Ü/F war ich jeweils gut untergebracht. Das Klima war frühherbstlich, Sonne, Wolken, im Feldbergbereich auch tiefliegende als Nebel, mit eingelagerten Schauern. Aber insgesamt doch so, dass ich die ganze Zeit über „kurzbehost“ radeln konnte. A propos radeln! Forstwege können ja schon in der Ebene „Fahrkünste“ erfordern um so mehr aber an steilen und auch langwierigen, nicht übersehbaren Anstiegen und Abfahrten. Das Gepäckgewicht tat ein übriges und schon wurde aus dem mühsamen „Kurbeln“ ein Schieben. Entsprechend der weitaus größte Streckenbereich, sofern nicht auf Asphalt, den üblichen Vorstellungen eines Forstweges, so gab es andererseits auch Bereiche mit einer Oberflächenvielfalt, die je nach Witterung und aktueller forstlicher Nutzung vom Matsch über Sand, Splitt und Schotter bis zu Holz- und Rindenabfällen reichte. Aber alles beherrschbar, auch mit meinen nur 37mm breiten Reifen, kontrollierte Fahrweise und 1a Zustand von Rad und Reifen, Bremsen und Schaltung vorausgesetzt.

Die Schönheit der Schwarzwaldlandschaften zu beschreiben verkneife ich mir. Nur soviel; ob Nordschwarzwald mit seinen durch Lothar entstandenen Weitsichten über Hochmoore und Tallandschaften hinweg, der mittlere Schwarzwald mit den beschaulichen Seitentälern der Kinzig und den Bilderbuch-Einzelgehöften, Hochschwarzwald mit dem ständigen Wechsel zwischen Wald und offener Flur, Feldberg und Belchen als Aussichtskanzeln zu Alpen, Schwäbischer Alb, Rheintal und Vogesen oder schließlich der Übergang aus Sandstein und Gneis ins Jura mit seinen lieblicheren Landschaftsformen und Dörfern in denen die Zeit stillzustehen scheint, vieles davon war für mich, der ich den Schwarzwald zu kennen glaubte, neu und ein großes Erlebnis.

Was bleiben wird ist die Erinnerung an 5 intensiv erlebte Tage und Landschaften, die man gerne noch mal zu Fuß „erfahren“ möchte. **Streckenverlauf siehe nächste Seite.**
Dieter Borchering

Streckenverlauf Schwarzwald-Radweg



Übungsleiter-Richtlinien

Der Übungsleiter (ÜL) ist Bindeglied zwischen den Mitgliedern und der Vereinsführung. Durch seinen Einsatz hält er den Sportbetrieb unserer Gemeinschaft aufrecht und durch sein Engagement steigert er die Qualität der Sportangebote.

Aufgaben des Übungsleiters

Neben der sportlichen Leitung seiner Übungsgruppe hat der ÜL vielfältige Pflichten:

- Rechtzeitig vor den Übungsstunden anwesend sein (i.d.R. 10 Minuten) und dafür sorgen, dass die Übungsstätte auch wieder ordnungsgemäß verlassen wird (z.B. abwarten bis alle nach dem Umziehen die Übungsstätte verlassen haben).
- Kontrolle der Teilnehmer auf Mitgliedschaft.
- Erheben und halbjährliche Abrechnung der Gästebeiträge mit der Kassenwartin.
Gäste können jederzeit an den Übungsstunden teilnehmen und zwar zweimal zum „Schnuppern“ ohne Bezahlung, beim dritten Mal ist ein Gästebeitrag von 4 Euro pro Übungsabend zu bezahlen oder die Vereinsmitgliedschaft zu erwerben.
- Auf Einhaltung der Hallenordnung achten.
- Beschädigungen bzw. Reklamationen umgehend dem Hausmeister und der Geschäftsstelle melden.
- Verletzungen von Teilnehmern und Beschädigungen von Brillen usw. sofort an die Geschäftsstelle melden.
- Auskünfte und Informationen über den Verein, insbesondere das Sportangebot und die Mitgliedsbeiträge geben. Diese können in der Vereinszeitschrift „Rundblick“ oder im Internet unter www.sgek-karlsruhe.de eingesehen werden.

Vergütung des Übungsleiters

Eine Übungseinheit (ÜE) dauert 45 Minuten bzw. 60 Minuten.

- | | |
|---|--------------|
| - Helfer z.B. bei übergroßen Gruppen | 03,50 • / ÜE |
| - ÜL ohne gültige Fachlizenz | 06,20 • / ÜE |
| - ÜL mit gültiger D-Trainer-Lizenz | 07,20 • / ÜE |
| - ÜL mit gültiger C-Trainer-Lizenz | 08,00 • / ÜE |
| - Staatlich anerkannter nebenberuflicher Übungsleiter (zuschussfähig) | 10,30 • / ÜE |
| - Zusatzlizenzinhaber, Fachsportlehrer, Trainer 1. Mannschaft Basketball | 12,80 • / ÜE |
| - Staatlich anerkannter nebenberuflicher Herzgruppen-Übungsleiter (zuschussfähig) | 30,68 • / ÜE |
| - ÜL mit Sondervereinbarungen | |

Übungsleiter-Richtlinien

Die Vergütung erfolgt nachträglich halbjährlich, bei Herzgruppen - ÜL nachträglich vierteljährlich. Bei einem Versäumen des Abrechnungstermins wird schriftlich eine Nachfrist von 4 Wochen eingeräumt.

Nach dieser Frist verfällt der Anspruch auf Vergütung !

Fahrtkostenerstattung

Bei einem Hin- und Rückweg von Wohnung/Arbeitsstätte zur Übungsstätte von mehr als 12 km, werden ab dem 13. km je Fahrt 0,18 Euro/km erstattet, jedoch höchstens 5,12 Euro/Tag (z.B. Hin- und Rückweg 21 km \rightarrow $9 \times 0,18 = 1,62$ Euro). Herzgruppen-Übungsleiter erhalten 0,26 Euro/km erstattet, jedoch höchstens 5,12 Euro/Tag.

Ein Anspruch besteht nicht, wenn die Fahrt zur Übungsstätte/Veranstaltung in Zusammenhang mit persönlicher Vereinsaktivität erfolgt.

Die Übungsleiter-Richtlinien gelten ab 01.01.2003.

» Alter Brauhoof «

Restaurant & Biergarten

Badische Küche

Unsere Küche ist durchgehend geöffnet.

Beiertheimer Allee 18a,
Karlsruhe, Tel.: 0721-3 40 44

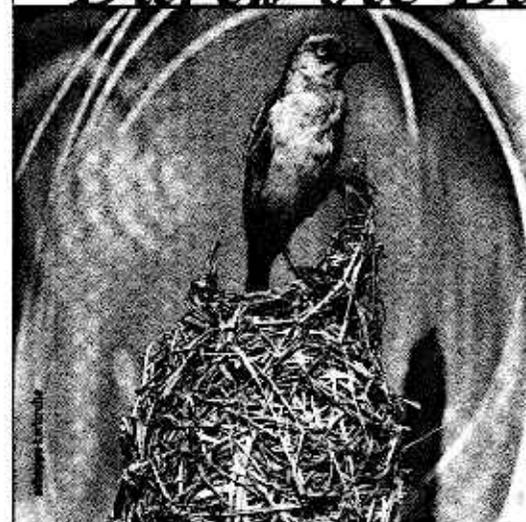
Trainingszeiten

Gruppe/Übungsleiter	Zeit/Ort
1. Herren Thomas Schuler Tel 0721-705523 Handy 0172 -4612553	Mo 20:30 - 22:00 Di 20:30 - 22:00 Do 19:00 - 20:30 Tennesseeallee Fr 19:00 - 22:00 Emil-Arheit-Halle
2. Herren Mounir Chehafi Tel 0721-9686617 Handy 0170-9608699	Mo 20:30 - 22:00 Di 19:00 - 20:30 Do 19:00 - 20:30 Tennesseeallee
3. Herren Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138	Mo 20:30 - 22:00 Tennesseeallee Fr 19:00 - 20:30 Emil-Arheit-Halle
ab 18 Jahre Fitnessraum / Tennesseeallee	Mo 19:00 - 20:30

Abteilungsleiter Basketball Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138

B
A
S
K
E
T
B
A
L
L

Mietfrei. Durch die Bank!



Ein eigenes Zuhause bedeutet
Unabhängigkeit, Lebensqualität
und Sicherheit.

Eine optimale Beratung
und Baufinanzierung
bilden das Fundament.
Eben – durch die Bank.

Noch Fragen?

Ihr Ziel. - Ihr Weg:


VOLKSBANK
KARLSRUHE
www.volkbank-karlsruhe.de

Alter	Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
6 - 10	Kinder Ballsport <i>Birgit u. Karl-Josef Sandmeier</i> Tel 0721-491206	Do 16:45 - 18:15 Hch.-Hübsch Schule
Basketball		
bis 11	Minis gemischt <i>Patrick Lehmann</i> Tel 0721-474007	Mo 17:30 - 19:00 Di 17:30 - 19:00 Tennesseeallee
bis 11	Schul AG-Marylandschule <i>Luigi Borella</i> Tel 0721-375789	Fr 14:00 - 15:15 Tennesseeallee
bis 6. Klasse	Schul AG Hans-Thomaschule <i>Christian Roggenhofer</i> Tel 0721-612249	Fr 16:45 - 18:00 Hch.-Hübsch Schule
12 - 13	D-Jugend gemischt <i>Christian Roggenhofer</i> Tel 0721-612249	Di 17:30 - 19:00 Tennesseeallee Fr 16:45 - 18:00 Hch.-Hübsch Schule
13 - 15	C+D-Jugend weiblich <i>Christian Roggenhofer</i> Tel 0721-612249	Sa 10:00 - 12:00 Tennesseeallee
14 - 15	C-Jugend männlich <i>Cagatay Basar</i> Tel 0721-756017 <i>Mateusz Chlipala</i> Tel 0721-754897	Mo 19:00 - 20:30 Tennesseeallee Fr 18:00 - 19:30 Hch.-Hübsch Schule
14 - 17	B- und C-Jugend weiblich <i>Harald Fiedler</i> Tel 0721-9483982 <i>Dominik Gröning</i> Tel 0721-9613511	Mo 19:00 - 20:30 Mi 19:00 - 20:30 Tennesseeallee
16 - 17	B-Jugend männlich <i>Tina Schuler</i> Tel 0174 7501524	Mi 19:00 - 20:30 Tennesseeallee

Abteilungsleiter Kinder- und Jugendsport
Christian Roggenhofer Tel 0721-612249 Handy 0177 5717747

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele) <i>Susanne Friedel</i> Tel 0721-752136	Mo 19:00 - 20:30 Turnhalle Schillerschule
Damen-Gymnastik und Spiele <i>Monika Möhrle</i> Tel 0721-469703	Mo 20:30 - 22:00 Turnhalle Nebeniuschule
Männer-Gymnastik und Spiele <i>Dieter Borcharding</i> Tel 0721-491130	Di 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen
Er + Sie funktionelle Gymnastik <i>Monika Möhrle</i> Tel 0721-469703	Do 19:00 - 20:00 Schulsporthalle Grötzingen
Freizeit-Basketball <i>Jonathan Mac Quarrie</i> Tel 0721-827709	Do 20:30 - 22:00 Kantgymnasium
Freizeit-Badminton <i>Roland Zöller</i> Tel 0721-811567	Do 20:00 - 22:00 Hch.-Hübsch Schule
Body-Check (Kurs) <i>Susanne Friedel</i> Tel 0721-752136	Do 19:00 - 20:00 Tullabad

Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer Tel 0721-491311

Er + Sie Freizeit <i>Eva-Maria Enderlein</i> 0721-888105	Di 18:00 - 20:00 Eichelgartenschule Rüppurr
Er + Sie Freizeit <i>Herbert Schuh</i> Tel 0721-688588	Di 20:00 - 22:00 Goethegymnasium (ob.Halle)
Er + Sie Mixedrunde <i>Franz Falkner</i> Tel 07244-93162	Fr 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen

Abteilungsleiter Volleyball Franz Falkner Tel. 07244-93162

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Trainingsgruppe Emil-Arheit-Halle G. Diefenbacher-Ganzhorn Dr. Sexauer	Mo 18:00 - 19:00 Emil-Arheit-Halle
Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium M. Borcharding, Dr. Nitzsche, Dr. Völker	Mo 19:00 - 20:00 Humboldt-Gymnasium
Übungsgruppen Bismarck-Gymnasium G. Diefenbacher-Ganzhorn, Dr. Nied, Dr. Bühler, Dr. Schulte	Di 18:00 - 19:00 (1. Gruppe) Di 18:30 - 19:30 (2. Gruppe) Di 19:30 - 20:30 (3. Gruppe) Bismarck-Gymnasium
Trainingsgruppe Draisschule ab Dez. 02 - Herr Hecht Dr. Raetz, Dr. Stötzner	Di 19:00 - 20:00 Draisschule
Trainingsgruppe Lessing-Gymnasium D. Ersing-Blaich, Dr. Hettich	Mi 19:00 - 20:00 Lessing-Gymnasium
Trainingsgruppe Schulsporthalle Grötzingen G. Diefenbacher-Ganzhorn, Dr. Schober	Fr 19:00 - 20:00 Schulsporthalle Grötzingen
Übungsgruppe Schulsporthalle Grötzingen H. Schreyeck, Dr. Schober	Fr 19:00 - 20:00 Schulsporthalle Grötzingen

Ärztliche Organisation Herzgruppen: Dr. Schwenke Tel 0721-5961127
Herz-AG: Frau Cremer-Schauerte Tel 0721-5961127

Abteilungsleiter Herzgruppen Wolf -Dieter Häss Tel 0721-695343

Präventionsgruppe M. Borcharding Tel 0721-491130	Mo 17:30 - 19:00 Humboldt-Gymnasium
Fit und Gesund im Freien Dr. P. Reuß Tel 0721-684299	Mi 8:30 KTV / Linkenheimer Allee 8
Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken) M. Borcharding Tel 0721-491130 Herbert Spandl Tel 0721-689528	Sa 8:00 KTV / Linkenheimer Allee 8

Abteilungsleiterin Gesundheitssport Marlies Borcharding Tel 0721-491130

-SPORT

Vorstand

1. Vorsitzender	Kurt Lehmann Bockweg 8, 76228 Karlsruhe, Tel: 0721-474007
2. Vorsitzende	Sascha Grobba Großschneldersweg 2A, 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-6654215
	Jürgen Möhrle Wiesenackerweg 24, 76229 Karlsruhe, Tel: 0721-469703
	Herbert Schuh Im Eichbäumle 106, 76139 Karlsruhe, Tel: 0721-688588
	Helga Traub August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe, Tel: 0721-378804
Geschäftsführer	Thomas Schuler Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523 E-Mail: egek-ka@t-online.de
Schriftführer	Kurt Löb Hermann Löns Weg 33, 76275 Ettlingen, Tel: 07243-17608
Kassenwartin	Roswitha Schuler Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523
Jugendwart	Christian Roggenhofer Vellchenstr. 13, 76131 Karlsruhe, Tel: 0721-612249
Ältestenrat	Ehrenvorsitzender Willi Dauth , Fröbelstraße 9, 76229 Karlsruhe, Tel: 0721-482193
	Dr. Peter Reuß , Oppelner Straße 9, 76139 Karlsruhe, Tel: 0721-684299
	Dieter Borcharding , Steinbügelstr. 24, 76228 Karlsruhe, Tel: 0721-491130

Ambulantes Zentrum



Praxen

- Praxis für Ergotherapie
 - Praxis für Krankengymnastik
 - Praxis für Logopädie
 - Praxis für Massage und Lymphdrainage
- Info-Tel.: 07 21 / 9 52 06-21

Ambulante Rehabilitation

- Ambulante Orthopädische Rehabilitation
 - Ambulante Neurologische Rehabilitation
 - Tagesklinik für Altersrehabilitation
- Info-Tel.: 07 21 / 9 52 06-14

• Gesundheitsförderung

- Med. Muskelaufbautraining
 - Kurse für Bewegung
 - Kurse zur Entspannung
- Info-Tel.: 07 21 / 9 52 06-19

Am Entenfang 12-14 · 76185 Karlsruhe · Fon 0721/95206-0 · Fax 95206-32

(www.azr.de)