

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

Ärztliche Organisation Herzgruppen:

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

Sportliche Organisation Herzgruppen:

Abt. Leiter Hans Brüstl 42 722

Mo	17.45-19.00	Humboldt-Gymn.	Präventionsgruppe M. Borchering, E. Kirschenmann
Sa	Febr.-November Dez.+Januar	8.00 Uhr 8.30 Uhr	Adenauerring Trimm- Pfad Ausdauerreff M. Borchering, J. Gossenberger

SPORT-
GEMEINSCHAFTEICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

Inhaltsverzeichnis

Rundblick

Einladung zur Jahreshauptversammlung	Seite 1
Basketball 1. Mannschaft	Seite 2
Basketball 2. Mannschaft	Seite 3-6
Basketball, B-Jugend männlich	Seite 7
Basketball, B-Jugend weiblich	Seite 8
Basketball, C-Jugend männlich	Seite 9-10
Basketball, D-Jugend männlich	Seite 11
Basketball, Meilenstein in der Geschichte	Seite 12
Basketball Oldie Turnier	Seite 13-14
Basketball Spielplan	Seite 15
Gesundheitssport	Seite 16-18
Radtour	Seite 19-21
Herzgruppen	Seite 22-29
Alpentour	Seite 30-33
Alte Herren	Seite 34-36
Jahrestermine	Seite 37
Kapitänsbinde an	Seite 38
Trainingszeiten	Seite 40-42

Februar 1996

Jahreshauptversammlung

Einladung zur Jahreshauptversammlung
am Mittwoch, 27.03.1996, 20.00 Uhr,
im Oberwaldstadion Durlach-Aue

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Bericht über das abgelaufene Jahr ✓
2. Kassenbericht ✓
3. Bericht der Kassenprüfer ✓
4. Aussprache über die Berichte ✓
5. Entlastung des Vorstands ✓
6. Neuwahl des 1. Vorsitzenden → Pfadschi! → als 2. zurück
übernehmen
Büchle für 2. mal
malen
7. Satzungsänderung ✓
8. Haushaltsplan 1996 ✓
9. Wahl eines Kassenprüfers → ich Büchle
M. Bucher
10. Verschiedenes
Wahl 2. Vorsitzender
(3 Jahre, Juni)

↳ Spotttag 10/11/96
Ausrichter 2

Redaktion:	Sportgemeinschaft EK Karlsruhe e.V. Wiesenäckerweg 24, 76229 Karlsruhe-Grötzingen Tel. (0721) 46 97 03
Layout:	Alexandra Urban/Anke Worch
Satz:	Monika Stuber
Repro:	Rigobert Kolb/Hans Stuber
Druck:	Druck- und Werbeservice Jürgen Möhrle
Auflage:	700 Stück

Anträge bitte schriftlich bis 08.03.1996
an die Geschäftsstelle.

Basketball

1. Mannschaft Basketball

Verstärkt durch zwei neue junge Spieler, Mounir Chehalfi und Lordino Soriano, sowie den "Rückkehrer" Ebi Wanner hatten wir uns von dieser Saison doch einiges versprochen. Unter der Leitung unseres neuen Spielertrainers Reinhard Pfann wurden die ersten Trainingseinheiten auch engagiert angegangen. Durch die, wie leider fast jede Saison vorkommenden Ausfälle durch Verletzung, Bundeswehr oder Urlaub war aber schon bald kein geregelter Trainingsbetrieb mehr möglich. Vor allem der Einbau der neuen Spieler und die Erarbeitung sinnvoller Spielsysteme wurde dadurch sehr beeinträchtigt. Trotz der guten Einzelspieler fehlte es an der mannschaftlichen Geschlossenheit, und die Vorrunde wurde denkbar schwach mit 2:12 Punkten begonnen.

Inzwischen hat sich die Mannschaft jedoch auf ihre Stärken besonnen. So wurden die letzten vier Spiele in Folge gewonnen (unter anderem auch gegen den bis dahin ungeschlagenen Tabellenführer TV Baiersbrunn). Leider werden wir wohl in den Kampf um den Aufstieg in die Landesliga nicht mehr eingreifen können, die letzten Spiele versprechen aber doch einiges für die Zukunft. Somit sind Abstiegsorgen sicher kein Thema.

Abschließend wäre noch zu sagen, daß wir uns über Zuschauer immer freuen; darum hier noch die Heimspieltermine für den Rest der Saison (immer in der Emil-Arheidt-Halle in Grötzingen):

So, 11.02.1996, 17.30 Uhr:	EK 1 - Ettliger SV
So, 10.03.1996, 17.30 Uhr:	EK 1 - TS Durlach
So, 24.03.1996, 17.30 Uhr:	EK 1 - FSV Hardeck.

M. Heier

Basketball

Hoch und Tief

Mit diesen beiden Worten wäre der bisherige Saisonverlauf zwar knapp aber präzise beschrieben. Beim nochmaligen Lesen meines letzten Berichts im Rundblick Februar 95 stellte ich fest, daß die Spiele und Ergebnisse von damals sich sicher von denen in dieser Saison unterscheiden, aber daß doch die Situationen, Umstände und Ursachen anscheinend immer die gleichen sind.

Alle waren heiß auf die neue Saison und gingen mit vollem Einsatz in die ersten Spiele, was sich auch in zwei klaren Siegen niederschlug. Erwähnenswert wäre im zweiten Spiel eine überragende Leistung durch Knut Lembke, der mit 28 Punkten ein Drittel der Punkte beisteuerte und eine Freiwurfserie von Thomas Schuler in der letzten Minute des Spieles, bei der er von 10 Wüfen 8 Treffer erzielte.

Darauf folgte das Spiel gegen die TS Kehl, bei dem wir trotz eines großen Rückstandes mit viel Kampf noch den Ausgleich erreichten und durch zwei Freiwürfe von mir 2 Sekunden vor Schluß sogar hätten gewinnen können. Die anschließende Verlängerung verloren wir dann mit 3 Punkten. Im nächsten Spiel gegen den TV Mörsch waren dann wieder das gute Zusammenspiel und die jahrelange Routine ausschlaggebend für einen klaren Sieg.

Die Schiedsrichter waren das Zünglein an der Waage beim Spiel gegen die BG Post/Südsterne. Durch eine sehr schwache Leistung wurde die Begegnung sehr körperbetont geführt, was -wie so oft- zu einem hektischen, zerfahrenen und emotionsgeladenen Spiel führte. Insgesamt 79 Fouls und 73 Freiwürfe für beide Mannschaften zusammen waren das Resultat. Unsere schlechte Trefferquote von der Linie aus -17 Treffer von 47 Wüfen- war sicher mit entscheidend für unsere Niederlage. Hinzu kam das verletzungsbedingte Fehlen von Michael Petermann, der einen Muskelriß

in der Wade hatte, daß Jörg acht Minuten vor Schluß mit 5 Fouls vom Spielfeld mußte. Aber weiter hielten wir dagegen bis zum 62:61 in der 16. Minute. Dann erwischte es Tommy mit einem sehr umstrittenen 5. Foul. Ab da war dann leider nichts mehr zu machen. Wir versuchten unser Heil noch durch mehrere Drei-Punkte-Würfe, trafen jedoch nicht und mußten prompt Schnellangriffe hinnehmen, die uns den Rest gaben. Trotz allem ein Super-Spiel.

In der letzten Begegnung der Vorrunde gegen die TG Baden Baden konnten wir nur mit 7 Spielern antreten. Unsere A-Jugendlichen konnten nicht mit und ich war immer noch verletzt. Das Spiel verlief sehr ausgeglichen, wobei die TG durch eine ungewöhnlich gute Drei-Punkte-Wurfausbeute immer wieder in

Basketball

Führung ging. Die Seiten wurden beim Stand von 41:38 gewechselt und auch in der 2. Hälfte ergab sich das gleiche Bild. Führung durch die TG und Aufholjagd durch uns. Eine gute Phase zwischen der 16. und 19. Minute brachte uns dann die erste Führung. Doch ein Dreier der TG in der letzten Minute brachte sie wieder mit einem Punkt in Front. Vier darauf folgende Freiwürfe des Gegners hätten eigentlich schon das Aus für uns bedeuten müssen, doch sie brachten nur einen Punkt gegen uns und damit einen 2-Punkte-Rückstand. Bei unserem nachfolgenden letzten Angriff griff sich Andi Reuss den Ball und erzielte kurz vor Schlußpfeif noch den Gleichstand. Die anschließende Verlängerung ging jedoch mit 4 Punkten verloren. Insgesamt traf die TG alleine 13 Dreier und wir konnten leider nur 5 dagegensetzen. Zum Rückrudenaufakt mußten wir zum Skiclub in die Heinrich-Hübsch-Schule. Das Hinspiel hatten wir ja klar gewonnen und so waren wir guten Mutes. Jedoch erwartete uns diesmal mehr Gegenwehr und wir lagen zur Pause mit 35:32 Punkten zurück. In den kommenden 20 Minuten wechselte die Führung ständig bis zum Stand von 66:66.

Es waren nur noch vier Sekunden zu spielen und der Gegner hatte den Ball. Dann ereignete sich ein unklares Block-foul und Mambo erhielt zwei Freiwürfe. Einen davon konnte er verwandeln und wir gewannen glücklich mit nur 1 Punkt. Vom Hinspiel her war uns die Dreierstärke der TG Baden Baden wohl bekannt. Unser Vorhaben sie dabei entscheidend zu stören mißlang uns jedoch und hinzu kam noch eine schlechte Chancenausnutzung durch uns unter des Gegners Korb. Der Halbzeitstand von 27:34 ließ jedoch noch Chancen offen. Aber die Schwarzwälder trafen weiter gut verwandelten insgesamt 14 Dreier, sodaß wir deutlich verloren.

Die Sporthalle der Pestalozzischule war Schauplatz der Begegnung gegen den TSV Ettlingen. Wir konnten fast komplett antreten und führten ein ausgeglichenes Spiel. 2 Minuten vor der Halbzeit beging Jörg sein 3. Foul. Ich wechselte für ihn ein um die Gefahr eines vierten Fouls abzuwenden. Doch eine Minute später wars wieder passiert.

Ich landete beim Rebound auf dem Fuß eines Mitspielers und knickte mit dem rechten Fuß nach außen um. Auch eine Eispackung in der Halbzeit half da nichts mehr. In den zweiten 20 Minuten rannten wir dem Pausenrückstand von 5 Punkten ständig hinterher, kamen zweimal fast zum Ausgleich und konnten dann jedoch dem Endspurt von Ettlingen in den letzten 5 Minuten leider nichts mehr entgensetzen.

Basketball

Hier die Ergebnisse und die jeweils besten Korbschützen im einzelnen:

07.10.95	SG EK Karlsruhe - Skiclub Karlsruhe	68:40	2:0
	(Kloske 14, Bucher 13, Lembke 12)		
20.10.95	SG EK Karlsruhe - TSV Ettlingen	84:72	4:0
	(Lembke 28, Kloske 19, Schuler 12)		
04.11.95	TS Kehl - SG EK Karlsruhe	61:58	4:2
	(Ziuber 20, Kloske 12, Bucher 9)		
12.11.95	SG EK Karlsruhe - TV Mörsch	75:64	6:2
	(Bucher 17, Ziuber 17, Kloske 10)		
18.11.95	BG Post/Südst. - SG EK Karlsruhe	63:55	6:4
	(Reuss 16, Ziuber 12, Lembke 8)		
26.11.95	SG EK Karlsruhe - TSV Berghausen	60:64	6:6
	(Ziuber 18, Kloske 14, Reuss 12)		
03.12.95	SV Ettlingen - SG EK Karlsruhe	77:74	6:8
	(Lembke 19, Petermann 17, Bucher 16)		
10.12.95	SG EK Karlsruhe - TV Pforzheim	66:75	6:10
	(Lembke 27, Bucher 18, Reuss 12)		
14.12.95	TG Baden Baden - SG EK Karlsruhe	89:85	6:12
	(Petermann 23, Lembke 21, Ziuber 15)		
14.01.96	Skiclub Karlsruhe - SG EK Karlsruhe	66:67	8:12
	(Petermann 21, Bucher 13, Lembke 13)		
19.01.96	SG EK Karlsruhe - TG Baden Baden	62:93	8:14
	(Bucher 12, Kloske 12, Schuler, 10)		
27.01.96	TSV Ettlingen - SG EK Karlsruhe	70:53	8:16
	(Lembke 19, Petermann 15, Bucher 6)		

Mit diesem Tabellenstand belegen wir in der Kreisliga A bei 10 Mannschaften den 6. Platz.

Basketball

Auf alle Fälle erfreulich ist, daß wir aus der A-Jugend die drei Spieler Markus Gröning, Timo Stiegler und Christian Roggenhofer für unser Team gewinnen konnten. Sicher senkt das nicht nur unseren Altersschnitt enorm, sondern ihre jugendliche Kraft und Schnelligkeit wird für uns eine wertvolle Unterstützung sein. Die noch fehlende technische Sicherheit und Routine führen derzeit leider noch zu nur kurzen Spieleinsätzen. Wichtig ist, daß sie sich dadurch nicht entmutigen lassen und wir ihnen den notwendigen Teamgeist vermitteln können. Der Rest ist dann nur eine Frage der Zeit.

Hans Peter Kloske



zum Bild: 10 Lembke, 14 Bucher, 13 Kloske, 15 Garic, 11 Ziuber, 9 Schuler, 12 Kuld, 4 Petermann, 6 Stiegler 5 Gröning. Es fehlen Reuss und Roggenhofer.

Basketball

Basketball B-Jugend männlich

Für diese Saison haben wir 15! Neuzugänge, wodurch wir jetzt einen Kader von 20 Spielern haben, die alle dem ersten B-Jugend-Jahrgang (1980) angehören. Dadurch sind wir zwar dieses Jahr den Mannschaften mit Spielern des Jahrgangs 1979 unterlegen, aber für die nächste Saison (und alle weiteren) bleibt die Mannschaft immer in gleicher Besetzung. Im mannschaftlichen/taktischen Bereich kann ich deshalb das Training viel kontinuierlicher gestalten, was uns langfristig bestimmt Vorteile bringt. Zur Zeit bin ich noch dabei, die optimale Position für jeden Spieler und die beste Zusammensetzung der Mannschaft auszutesten. Da ich nur 10 Spieler für jedes Spiel nominieren kann, ist der Konkurrenzdruck natürlich groß und der Trainingsbesuch entsprechend gut, denn es kann auch passieren, daß ein Spieler glaubt, einen sicheren Platz zu haben und im Training fehlt oder den nötigen Einsatz vermissen läßt, er beim nächsten Spiel nur Zuschauer ist. Von den Rundenspielen haben wir bis jetzt 3 gewonnen und 7 verloren (davon 2 ganz knapp), was zeigt, daß wir auch diese Saison schon ganz gut mithalten können. Besonders freuen wir uns, daß wir ab Februar in der großen Sporthalle der ehemaligen amerikanischen Schule 2 komplette Spielfelder allein für uns zum Training zur Verfügung haben.

Thomas Schuler



Stellvertretend für die A- und B-Jugend bedanken sich (oben von links nach rechts): Erik Kautz, Marius Weber, Tom Pulimootil, Johann Merkowski, Christian Roggenhofer (unten von links nach rechts) Timo Stiegler, Markus Gröning, Osman Inan, Tomislav Vinaj, Zoran Ciric bei unseren Spendern Jürgen Möhrle und Miroslav (Micki) Somi für die schönen Vereins-T-Shirts.

Basketball

Basketball B-Jugend weiblich

In der Saison 1995/96 hat die Mannschaft der B-Jugend weiblich zwei Neuzugänge bekommen. Die Mannschaft trainiert 2x wöchentlich in der Kant- und Schillerschule. Ziel ist es, den letztjährigen Erfolg zu wiederholen. Auf dem Weg dorthin haben wir zuerst TV Pforzheim und eine Woche später Durlach geschlagen. Auswärts hatten wir Probleme gegen Linkenheim und SSC, wo die Erfahrung des Gegners die Spiele entschieden hat. Das Ganze hat die Mannschaft durch den Auswärtssieg gegen den traditionell stärksten Gegner GS Keltern ausgeglichen. Wir hoffen, daß wir in den nächsten Spielen weiter so gut spielen können wie zuletzt gegen Keltern, wo besonders unsere gute Verteidigung zum Sieg beigetragen hat. Mit den bisherigen Ergebnissen sind wir zufrieden, da der diesjährige B-Jugend-Jahrgang 1979/80 ist, unsere Mannschaft aber nur aus Spielerinnen des Jahrgangs 1980/81 und sogar 1982 besteht.

Mario Maric

PS.: Das Rückspiel gegen den SSC Karlsruhe am 03.02.1996 haben wir mit 37:36 Punkten gewonnen.



Nach dem Spiel
oben: Franziska Schneider, Johanna Reutemann, Judith Mohr, Nana Haeusler
Mitte: Yasmina Benadda, Tina Schuler, Leonie Hauser, Christina Boicekofski, Wera Schirmmacher
unten: Sofie Alasti
Trainer: Mario Maric

Basketball

Basketball C-Jugend - Saison 1995/96

Nach nun 8 Spielen hat sich unsere C-Jugend mit 2:14 Punkten doch in der unteren Tabellenhälfte festgespielt, was jedoch über die eigentliche Leistungsfähigkeit der Mannschaft hinwegtäuscht. Die Tatsache, daß wir mit einem Trainings- und Spielerkader von 22 fast gleich starken Spielern in der doch ziemlich kleinen Halle der Kantschule trainieren, macht es natürlich schwer, ein Training für die gesamte mannschaftliche Abstimmung und Geschlossenheit wie auch besonders für die Individualschulung (vor allem Wurfraining, Dribbeln usw.) abzuhalten. Vor allem durch die "meist" disziplinierte Trainingseinstellung der Mannschaft wird dieses Problem doch ganz gut überbrückt und erleichtert. Erfreulich ist, daß die Jungs langsam ein grundsätzliches, taktisches Verständnis entwickeln und dieses immer mehr auch anwenden. So waren nach den ersten 3 Spielen, die relativ deutlich gegen den CVJM Offenburg, GS Keltern und BG Karlsruhe verloren gingen, deutliche Steigerungen in der mannschaftlichen Geschlossenheit, dem Zusammenspiel, aber auch bei den Einzelleistungen in den Spielen gegen den TV Pforzheim, die TS Durlach und den SSC Karlsruhe festzustellen. Gegen den auf Platz 2 stehenden SSC konnten wir sogar durch eine gute Verteidigung und ein aggressives Angriffsspiel eine 10-Punkte-Führung verbuchen, die aber durch eine drastische Abnahme der Leistung und besonders des Teamgeistes in der 2. Halbzeit wieder verspielt wurde. Bei den übrigen 2 Spielen gegen GS Keltern und BG Karlsruhe waren wiederum "gute" Phasen zu sehen, welche die Mannschaft aber (noch) nicht über die gesamte Spielzeit weiterspielen konnte.

Wenn sich die Trainingseinstellung noch etwas steigert, die Mannschaft etwas "ruhiger" in manchen Situationen des Spiels auftritt und die eigentliche Leistung endlich mal über die Gesamtspielzeit gebracht wird, können wir der Zukunft zuversichtlich entgegensehen - gerade weil ein großer Teil der Spieler noch dem "jüngeren" Jahrgang 1982 angehören. An Talenten mangelt es nicht.

Patrick Lehmann, Victor Asseiceiro

PS.: Zum Schluß möchten wir uns noch bei den engagierten Eltern bedanken, die uns durch "problemlose Fahrdienste" vor organisatorischen Meisterleistungen bewahren.

Basketball

Basketball C-Jugend - Bericht 1995/96

Der Saisonauftakt verlief nicht ganz so, wie wir es uns gedacht hatten. Das erste Spiel gegen Offenburg haben wir sehr hoch verloren, denn es herrschte Chaos auf dem Feld. Diese Chance nutzte Offenburg natürlich und gewann das Spiel. Wir dachten uns, daß das nur ein Ausrutscher war. Jedoch gegen Keltern verloren wir das Heimspiel mit 63:115 Punkten. Wir hatten keine Kondition und waren auch nicht so gut aufeinander eingespielt. Es gab viele Fehlpassé und leichtsinnige Ballverluste. Dies war nur zum Vorteil für Keltern.

Unsere schwachen Leistungen sollen nun durch härteres Training verbessert werden.

Es gab auch Unstimmigkeiten in der Mannschaft, dies trug auch zu den Niederlagen bei. So verloren wir auch die nächsten 2 Spiele gegen BG Post und TV Pforzheim. Dann kam ein sehr spannendes Spiel gegen den SSC Karlsruhe, das wir schon verloren glaubten, bevor es überhaupt begonnen hatte. Am Anfang lagen wir sogar mit 10 Punkten kurzzeitig in Führung, verloren jedoch noch mit 20 Punkten. Gegen Durlach, eine schwache Mannschaft, gewannen wir mit 94:55 Punkten, obwohl wir nicht allzu besonders gut gespielt hatten.

In der Rückrunde hoffen wir, daß wir besser abschneiden als in der Hinrunde.

An unsere Trainer möchten wir an dieser Stelle Lob aussprechen, daß sie uns trotz unserer schlechten Leistung immer wieder Mut machten und uns anspornten, das nächste Mal besser zu spielen.

Dominik Gröning

Basketball

Basketball D-Jugend männlich

Im September 1995 haben wir, Markus Gröning und Christian Lehmann, die D-Jungen männlich (Jahrgang 1983/84) übernommen. Da von der letztjährigen D-Jugend nur 3 Spieler übriggeblieben sind, litten wir anfangs unter einer sehr geringen Trainingsbeteiligung, weshalb wir Probleme hatten, ausreichend Spieler für die ersten Spiele zusammenzubekommen.

Dies hat sich nun glücklicherweise geändert, so daß der Trainingsbesuch von bis zu 11 Jungs eine sinnvolle, die technischen Grundlagen fördernde Trainingsgestaltung zuläßt. Obwohl inzwischen eine Steigerung der Spielstärke zu erkennen ist, konnten wir bis jetzt leider noch keines unserer 6 Spiele gewinnen.

Der Hauptgrund für die bisherigen Mißerfolge liegt darin, daß wir bisher nur mit maximal 6 Spielern antreten konnten. Daher ist die Möglichkeit, den Spielern ihre dringend benötigten Verschlaufpausen zu geben, stark eingeschränkt mit der Folge, daß wir am Anfang eines Spiels meist gut mithalten können, dann aber gegen Ende des Spiels die Kraft immer mehr nachläßt und das Niveau nicht gehalten werden kann. Ein weiterer Grund ist, daß wir in der Bezirksliga (einer Leistungsklasse) uns mit sehr starken Mannschaften messen müssen. Deshalb ist es unser Ziel, die Trainingsbeteiligung zu stabilisieren und das eine oder andere Spiel zu gewinnen.

PS.: Wir bedanken uns bei unserer Mannschaft, deren kämpferischer Einsatz auch in aussichtslosen Situationen immer voll vorhanden ist.

Basketball

Meilenstein in der Geschichte der Basketball-Abteilung

Zum ersten Mal seit Bestehen der Basketball-Abteilung haben wir eine große, zweiteilige Halle im Stadtgebiet, in der jede unserer Jugend- und Senioren-Mannschaften mindestens ein Training haben.

Aber der Reihe nach:

Als Anfang 1995 klar war, daß die Amerikaner den Standort Karlsruhe bis September aufgeben werden, sah ich die Chance, für das Training der 1. Herrenmannschaft endlich eine Sporthalle im Stadtgebiet zu bekommen. Außerdem suchte ich noch Hallentermine für unsere inzwischen 6 Jugend-Mannschaften (s. Trainings-Zeitenplan). Als Ideallösung schwebte mir eine Halle vor, in der möglichst alle Mannschaften nacheinander ihr Training abhalten, um der Basketball-Abteilung eine "Heimat" zu geben und die Kontakte untereinander zu verbessern.

Also beantragte ich im April die mir bekannte Sporthalle der Smiley-Kaserne für 3 komplette Trainingsabende. Als im September die Kaufverträge für die Amerikaner-Siedlung und -Kaserne unterschrieben waren, mußte ich zwar erfahren, daß die Smiley-Halle abgerissen wird, aber auch daß die Sporthalle der amerikanischen Schule evtl. bald zur Verfügung stehen würde. Durch einen guten Kontakt zum Hausmeister konnte ich die Halle Ende September besichtigen. Ich war begeistert von der Größe und dem Zustand der Halle, so daß ich sofort den Hallenantrag auf die Schulsporthalle änderte und um die aktuelle Situation in den Mannschaften ergänzte. Für die Unterstützung des Antrags setzten sich besonders Herr **Heinrich Maul** und unser Ehrenvorsitzender **Willi Dauth** ein, denen ich an dieser Stelle danke. Im Januar 1996 war dann nach vielen Gesprächen und Telefonaten alles geklärt, so daß wir seit 05. Februar an 3 Abenden mit einer Damen-, drei Herren- und sechs Jugend-Mannschaften das Training dort aufnehmen konnten.

Die Lage der Halle gibt uns auch für die Zukunft die Chance, uns in diesem neuen Stadtteil besonders mit der Jugendarbeit zu etablieren.

Thomas Schuler
Jugendwart

Basketball

Oldie-Turnier 95

Auch in diesem Jahr haben sich die "Alten Herren" wieder getroffen um sich beim Kampf um die orangene Kugel zu messen. Austragungsort war diesmal der Freiplatz der ESG Frankonia Karlsruhe und das Turnier bildete einen sportlichen Beitrag zur 100-Jahrfeier dieses Vereins. Die Beteiligung war gegenüber dem letzten Jahr wieder erfreulich gut und so konnten am Sonntag den 23.07.95 acht Mannschaften in 2 Gruppen ihre Vorrundenspiele austragen. Als neue Teilnehmer konnten wir die Spieler vom TV Zuffenhausen begrüßen, die in ihrer Gruppe souverän Erster wurden. In der anderen Gruppe gewannen wir nach einem spannenden Spiel gegen den BV Linkenheim mit einem Punkt und belegten mit Glück ebenfalls den ersten Platz. Die nachfolgenden Plazierungsspiele standen weiter unter dem Motto Spaß und Fairness, was jedoch dem Kampfgeist und der Punktejagd der Oldies nicht entgegenstand. Das Wetter spielte ebenfalls gut mit und so stand am späten Nachmittag das Ergebnis fest.



Basketball

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. SG EK Karlsruhe 1 | 5. BV Linkenheim |
| 2. TV Zuffenhausen | 6. SG EK Karlsruhe 2 |
| 3. TB Rohrbach/Boxberg | 7. ESG Karlsruhe |
| 4. TS Durlach | 8. Karlsruher TV |

Als Siebprämien gab es je nach erreichtem Platz verschiedene Geldprämien. Dazu noch Tassen oder Krüge, die von der ESG Frankonia gestiftet wurden. Beim gemeinsamen Abendessen mit Freibier saßen wir noch gemütlich auf der Terrasse im lauen Juliabend und schmiedeten schon die Pläne für das Turnier im nächsten Jahr.

Hans Peter Kloske



Gesamtspielplan Senioren Saison 95/96

Rückrunde

Stand 09.12.95

Nr	Liga	Tag	Datum	Zeit	Team 1	Team 2	Halle
48	H-1	SO	14.01.96	17.30	SG EK Karlsruhe	BV Linkenheim	E-A
51	H-2			19.00	Skiclub Karlsruhe	SG EK Karlsruhe	Hübsch
34	D-1	MO	15.01.96	18.45	SG EK Karlsruhe	CVJM Offenburg	Schiller
52	H-2	FR	19.01.96	19.30	SG EK Karlsruhe	TG Baden Baden	E-A
36	D-1	SA	20.01.95	17.15	Karlsruher TV	SG EK Karlsruhe	List
51	H-1	SO	21.01.96	17.30	TV Baiersbronn	SG EK Karlsruhe	Murgtal
58	H-2	SA	27.01.96	16.30	TSV Ettlingen	SG EK Karlsruhe	Pesta
31	D-1			18.30	TSV Ettlingen	SG EK Karlsruhe	Pesta
57	H-1	SO	28.01.96	11.30	SSC Karlsruhe	SG EK Karlsruhe	Otto
59	H-1	SA	03.02.96	19.00	Karlsruher TV	SG EK Karlsruhe	List
43	D-1	SO	04.02.96	16.00	TV Baiersbronn	SG EK Karlsruhe	Murgtal
46	D-1	SA	10.02.96	15.30	Post Pforzheim	SG EK Karlsruhe	Haidach
66	H-1	SO	11.02.96	17.30	SG EK Karlsruhe	SV Ettlingen	E-A
69	H-2	DO	29.02.96	20.00	TV Mörsch	SG EK Karlsruhe	Kelten
49	D-1	SA	02.03.96	15.00	BG Post/Südstern	SG EK Karlsruhe	Eichel
72	H-2			18.00	TSV Berghausen	SG EK Karlsruhe	TSV
74	H-1	SO	03.03.96	18.45	BG Post/Südstern	SG EK Karlsruhe	Dragoner
54	D-1	SO	10.03.96	13.30	SG EK Karlsruhe	BG Post/Südstern	E-A
77	H-2			15.30	SG EK Karlsruhe	SV Ettlingen	E-A
78	H-1			17.30	SG EK Karlsruhe	TS Durlach	E-A
80	H-1	SA	16.03.96	17.15	Post Pforzheim	SG EK Karlsruhe	Erlar
81	H-2	SO	17.03.96	15.30	SG EK Karlsruhe	TS Kehl	E-A
56	D-1	MO	18.03.96	18.45	SG EK Karlsruhe	TV Baiersbronn	Schiller
85	H-2	SO	24.03.96	13.15	TV Pforzheim	SG EK Karlsruhe	Erlar
86	H-1			17.30	SG EK Karlsruhe	FSV Hardeck	E-A
86	H-2	FR	29.03.96	19.30	SG EK Karlsruhe	BG Post/Südstern	E-A

Legende:

Mannschaften: H-1 1. Mannschaft Herren Bezirksliga
D-1 1. Mannschaft Damen Bezirksliga
H-2 2. Mannschaft Herren Kreisliga A

Heimspielhallen: E-A Emil-Arheit-Halle
Schiller Schillerschule

Pluspunkt Gesundheit - DTB

Ich freue mich, Ihnen mitteilen zu können, daß der Deutsche Turnerbund der **"SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V."** für ihre gesundheitsfördernden Bewegungsangebote das Prädikat **"Pluspunkt - Gesundheit DTB"** verleiht.... Folgenden Angeboten wird das Prädikat verliehen:

Herz-Kreislauf-Training	Marie-Luise Borchering
Lauftreff - Ein Treff für alle	Marie-Luise Borchering

Ich wünsche Ihnen eine weiterhin erfolgreiche Vereinsarbeit und verbleibe mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. J. Dieckert, DTB-Präsident"

Worin besteht der Sinn einer solchen Auszeichnung, und was will der DTB damit bezwecken? Die Angebot auf dem Gesundheitsmarkt boomen, denn Gesundheit läßt sich heute gut verkaufen. Allein im Bereich des Sports ufert das Angebot gesundheitsförderlicher Kurse aus, daß selbst Experten den Überblick verlieren und Bewertungsschwierigkeiten haben.

Lösen wirklich alle gesundheitsorientierten Sportkurse das Gesundheitsversprechen ein? Zweifel an der Qualität vieler Angebote sind durchaus angebracht. Da Laien nicht ohne weiteres die Qualität eines Bewegungs- und Sportangebots beurteilen können, hat der DTB ein Bewertungssystem entwickelt, das Entscheidungshilfen geben soll. Alle Vereine, die gesundheitsfördernde Angebote machen, können diese beim DTB prüfen lassen. Halten diese den strengen Bewertungskriterien stand, werden sie durch den "Pluspunkt Gesundheit" ausgezeichnet. Diese Prüfung entspricht dem TÜV beim Auto und gilt nur für einen begrenzten Zeitraum. Danach muß der "Pluspunkt Gesundheit" neu beantragt werden, damit weiterhin die inhaltliche, methodische und personelle Qualität gewährleistet ist. Die strukturelle Anbindung der ausgezeichneten Gruppen von **Frau Borchering** an die "Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen" und die "Bürgermahe Gesundheitsvorsorge" sorgt neben der Qualität auch für zusätzliche Impulse im Hinblick auf die Gesundheitsförderung.

In Karlsruhe wurden insgesamt **13 Vereine** für die Jahre **1995/96** durch den Pluspunkt ausgezeichnet. Dies ist eine erstaunlich große Anzahl, wenn man bedenkt, daß in der gesamten BRD mit **tausenden Sportvereinen** nur **200 Vereine** diese Auszeichnung erwarben.

Aus "Sport in Baden" Nr. 11 vom 15.03.1995

Ausgezeichnete Gesundheitssport-Angebote bei 13 Karlsruher Sportvereinen

Im wahrsten Sinne des Wortes "ausgezeichnete" Angebote haben jetzt 13 Sportvereine der Vereinsinitiative Gesundheitssport Karlsruhe im Gesundheitssport im Programm. Für Wirbelsäulengymnastik, Haltungsschulung, Yoga usw. haben diese Vereine vom Deutschen Turnerbund (DTB) das neue Prädikat "Pluspunkt Gesundheit.DTB" verliehen bekommen. Bisher einmalig in Deutschland ist die Verleihung dieses Prädikates an 13 Vereine gemeinsam. Möglich gemacht hat dies die Vereinsinitiative Gesundheitssport, ein Zusammenschluß Karlsruher Sportvereine, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Gesundheitssport möglichst flächendeckend anzubieten. Ausgezeichnet wurden folgende Vereine:

ESG Frankonia, Karlsruher Turnverein, MTV Karlsruhe, Polizei-Sportverein, Post-Sportverein, **SG Eichenkreuz**, SG Siemens, SSC Karlsruhe, SVK Beiertheim, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TS Mühlburg, TuS Rüppurr.

Die bundesweite Auszeichnung "Pluspunkt Gesundheit.DTB" steht für geprüfte und besonders gesundheitsfördernde Angebote mit hohem Qualitätsstandard bei den Vereinsangeboten. Damit geben diese Vereine den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Sicherheit, daß ihre Gesundheitsangebote auch halten, was sie versprechen. Neben den Inhalten der Angebote legt der DTB größten Wert auf die Qualifikation der Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Nur wenn die Ausbildung stimmt, gibt es den "Pluspunkt".

Für die notwendigen Voraussetzungen sorgt der DTB seit 1993 mit einer konzentrierten Aus- und Fortbildungsaktion für Übungsleiter/innen im Gesundheitssport. So bilden der DTB und seine Landesverbände jährlich rund 1.000 Personen zu Übungsleitern im Fitneß- und Gesundheitssport aus. Daneben sorgen drei mobile Fortbildungsteams des DTB dafür, daß in insgesamt 240 Wochenendveranstaltungen in ganz Deutschland rund 25.000 Übungsleiter/innen im Gesundheitssport auf dem neuesten Stand bleiben.

Um das Prädikat "Pluspunkt Gesundheitssport.DTB" zu bekommen, muß jeder Verein seine Gesundheitssport-Angebote einer festgelegten Prüfung durch den DTB unterziehen lassen. Bei Erfüllung aller notwendigen Kriterien,

Gesundheitssport

besonders der Übungsleiter-Qualifikation, wird das Prädikat für das entsprechende Angebot für ein Jahr verliehen.

Wer sich also für günstigen und qualitativ hochwertigen Gesundheitssport interessiert, sollte sich nach den Angeboten mit dem "Pluspunkt Gesundheit. DTB" bei den Vereinsinitiativen Gesundheitssport oder direkt bei einem der 13 ausgezeichneten Vereine erkundigen.

Ausgezeichnete Gesundheitssport-Angebote bei EK:

- **Herz-Kreislauf-Präventionsgruppe**
ÜL: M. Borchering
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr, Humboldt-Gymnasium
- **Lauftreff - Ein Treffpunkt für alle**
ÜL: M. Borchering
Samstag, Februar - November um 8.00 Uhr
Dezember und Januar um 8.30 Uhr
Friedrichstaler Allee/Adenauerring, Zufahrt DJK Ost

Dieser Lauftreff findet in Zusammenarbeit mit der AG Herzgruppen und der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge statt.

Radtour 95

Radwanderung am 06.05.1995

- Eine Hoftour mit Quiz von Pfinztal ins Albtal -

Am Sonntag, 06.05., war es soweit: EK lud zur jährlichen Radtour ein. In diesem Jahr plante und führte sie wieder Peter (Schöffler). Wie immer bei seinen Radtouren ging es am Grötzinger Rathaus los. Schon früh lachte die Sonne vom "blitzblauen" Himmel und nach Einhaltung des "akademischen Viertels" ging es mit 22 Teilnehmern Punkt 10.15 Uhr los.

Durchs Oberviertel und Speitel in Grötzingen kamen wir an die Pfinz, deren Lauf wir bis Berghausen folgten, und wo uns schon die ersten 2 Radler für kurze Zeit verloren gingen. Von nun an führte die Route auch schon bergan, und man mußte kräftig in die Pedale treten. Am Berghof, dessen Name zu erraten war, wurde zum "ausschnaufen" abgestiegen, und dabei mußten alle Tiere des Hofes aufmerksam notiert werden. Nach ca. 2 km durch den Rittnerwald kamen wir zum Rittnerhof, wo es die Sonnenuhr zu entdecken galt. Bezeichnung, Hersteller und Herstellungsort wurden eifrig notiert. Lamprechts- und Thomashof waren die nächsten Ziele, und jedesmal wurde eifrig beraten und geschaut, um die



Radtour 95

Fragen auch ja richtig zu beantworten. Auf dem Thomashäusleweg ging es die Pappelallee entlang, wobei die Pappeln rechts und links zu zählen waren, was nur in Zusammenarbeit mit einem anderen Teilnehmer möglich war. So erreichte die Gruppe den Batzenhof und nach so vieler körperlicher, wie geistiger Anstrengung war eine Stärkung notwendig. Jeder suchte sich ein Eckchen, das ihm zusagte, denn die "Landluft" war an einigen Stellen sehr anrühlich. Nach der Stärkung führte uns Peter auf die Höhe in Richtung Palmbach weiter. Alle freuten sich an dem weiten Blick über die hügelige Landschaft mit den blühenden Obstbäumen und Rapsfeldern. Nach der Unterquerung der Autobahn führte uns die Tour Richtung Waldbronn, wo wir die L 623 überquerten.



Nun radelten wir gemütlich ein Stück auf der Höhe entlang, und manchem wurde es in der Sonne schon warm. Am Wald angekommen, ging es auf einer "Mountainbiker-Strecke" bergabwärts, und so mancher stieg lieber ab, um ganz sicher zu sein. Nachdem alle ein etwas lädiertes Holzbrückle passiert hatten, mußte das Rad wieder steil bergauf gefahren (geschoben) werden. Nun hatten sich alle eine Verschnaufpause verdient!

Radtour 95

Dafür konnten wir es jetzt oberhalb des Albtals in Richtung Ettligen schön rollen lassen, und wenn nicht diese verdammten Querrillen gewesen wären, Ja, wenn.....! Doch bis Ettligen ging es nicht hinunter. Auf halber Höhe wieder aufwärts durch die alten Weinberge, jetzt zum Teil Kleingärten, von Ettligen-Mittelberg, Oberberg und Vogelsang mit einem schönen Blick auf Ettligen und in die Rheinebene. Bis Bismarckturm wollte niemand mehr, denn jetzt hatten alle "Durscht".

Auf, in den Sattel und flott auf dem Saumweg entlang zum Hedwigshof und von dort in Richtung Karlsruhe zum DJK Rüppurr, dem Ziel unserer Radtour.

Nun hatten sich alle ein Bier verdient! Eigentlich waren ja noch Spiele auf der Wiese geplant. Doch nach so viel rauf und runter mit dem Rad hatte niemand mehr Lust und dann gab es ja auch noch so viel zu erzählen. Die Auswertung des Fahrrad-Quiz ergab als Siegerin Helga Löb. Der 2. Preis ging an Evelin Schuh und den 3. Platz errang mit 21 Punkten Andrea. Alle waren sich einig, daß es eine rundum gelungene Radtour war, bei der so mancher Dinge gesehen hatte, die er ohne Quiz gar nicht beachtet hätte. Wir bedanken uns bei Peter!

Bäbel Schöffler



Herzgruppen

Nikolausfeier der Herzsportgruppe II (Bismarckgymnasium)

Am 05.12.1995 fand im Hotel "Kaiserhof" in Karlsruhe die diesjährige Weihnachtsfeier statt. Den Mitgliedern mit Ehegatten und Freunden wurde ein vorweihnachtliches Programm geboten. Im Mittelpunkt der Feier stand der Nikolaus, der in besonderer Weise weihnachtliche Atmosphäre verbreitete. Die von ihm mitgebrachten Geschenke verteilte er mit viel Witz und Humor (typisch für unseren Freund Litschauer). Herr und Frau Deuter ergänzten die Geschenke mit echten Nürnberger Lebkuchen, fein und liebevoll verpackt.



Adventslieder, musikalisch begleitet von Frau Rötzel auf ihrem Keyboard, Gedichte und Erzählungen umrahmten die Feier, die durch den Vortrag von Herrn Gramel, "ob es einen Weihnachtsmann gibt", eine besondere Note erhielt. Schließlich dankte der Gruppensprecher, Herr Gushurst, allen, die zum Gelingen des Abends in irgend einer Form beigetragen haben. Besonders dankte er der ÜL, Frau Ganzhorn, für ihr sportliches Engagements und den

Herzgruppen

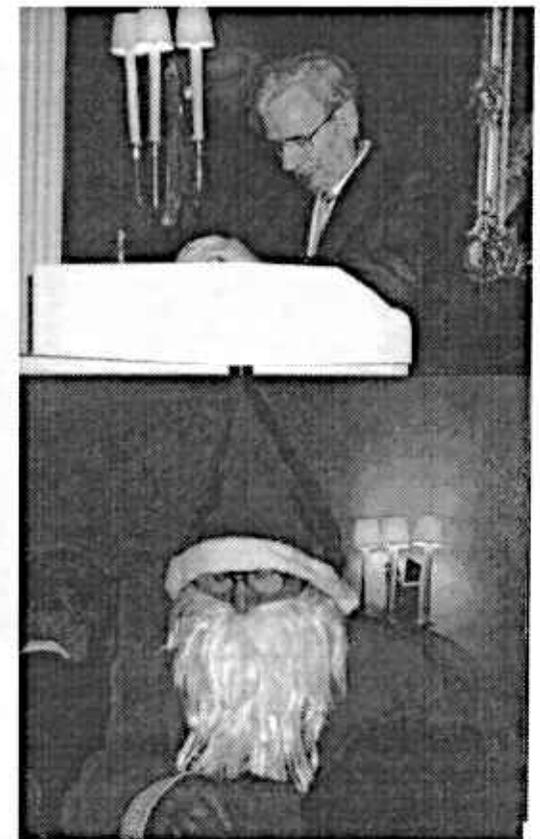
betreuenden Ärzten, Herrn Dr. Bühler und Herrn Dr. Nie, für ihre Bereitschaft und Treue zur Gruppe. Dank wurde auch den Familien Litschauer und Ochs zuteil, die die Wandertage 1995 organisiert und für das leibliche Wohl gesorgt hatten. Schließlich wurde auch Frau Pfülb für die vorbildliche Führung der "Gruppenkasse" geehrt.

Am Schluß sagte der Gruppensprecher mit Blick auf das bevorstehende Weihnachtsfest:

"Weihnachten ist, wenn Beleidigungen vergessen, wenn Tränen getrocknet und Nöte beslegt werden, und wenn der Mensch Frieden mit dem Nachbarn und mit sich selber gemacht hat. Denn der Friede ist das kostbarste Geschenk."

Herr Gushurst wünschte allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und für das Jahr 1996 Gesundheit und Wohlergehen.

M. Gushurst



Herzgruppen

Wandertage der Herzsportgruppe II

Die Herzsportgruppe II des Bismarckgymnasiums führte am 11.05.1995 einen Wandertag durch. Um 10.00 Uhr war beim Hause der Familie Litschauer in Hochstetten Abfahrt. Das Taxi-Unternehmen Stein brachte die Teilnehmer per Bus bis zum Rheindamm - Gemarkung Linkenheim -. Von dort ging es zu Fuß entlang des Rhein bis zur Insel Rott und weiter bis zur Seeterrasse "Giesen", Gemarkung Liedolsheim. Hier wurde das Mittagessen eingenommen. Nach dem Essen wanderte die Mehrzahl der Teilnehmer zurück nach Hochstetten, wo die Familie Litschauer traditionsgemäß für das leibliche Wohl sorgte.



Nach Kaffee und Kuchen gab es später ein umfangreiches Abendbrot. Es fehlte an "Nichts". Der Aufenthalt im Hause Litschauer war gesanglich und musikalisch ausgefüllt. Vom "Badnerlied" bis zum "Guten Abend, gute Nacht"-Lied reichte das Repertoire der sangesfreudigen Teilnehmer.

Der Familie Litschauer sei nochmals herzlich gedankt.

M Gushurst

Herzgruppen

Eine zweite Wanderung der Herzgruppe, die die Familie Ochs plante, fand am 17.08.1995 statt. Die Gruppe traf sich um 9.30 Uhr auf dem Waldparkplatz Völkersbach. Von dort ging es durch das idyllische Moosalbtal, vorbei am Lindenbrunnen (Quelle) nach Bernbach, das nach 1 1/2 Stunden Fußmarsch erreicht wurde. Hier kehrten wir im Gasthof zum "Löwen" ein, wo zu Mittag gegessen wurde. Danach ging es per Auto zur Wallfahrtskirche "Maria hilf" in Moosbronn. Im Gotteshaus sangen die Teilnehmer gemeinsam Marienlieder und beteten für den Frieden und die Gesundheit.



Nach dem Besuch der Kirche ging es nach Völkersbach, wo Familie Ochs für das leibliche Wohl sorgte. Bei sommerlichen Temperaturen war im Grünen eine festliche Tafel aufgebaut. Es gab zunächst Kaffee und Kuchen, serviert von der Tochter und der Enkelin. Als Abendbrot gab es einen köstlichen Wurstsalat. Für den musikalischen Teil sorgte Herr Deuter auf seinem Akkordeon; an Vorträgen fehlte es auch nicht.

Ein Dankeschön der Familie Ochs, der Tochter und der Enkelin für ihre liebevolle Betreuung. Auch dies war ein gelungener Wandertag.

M. Gushurst

Herzgruppen

Herzsportler der Freitagsgruppe Grötzingen Herbstwanderung im Naturpark Heuchelberg am 14.10.1995

Bei herrlichem Wetter starteten wir morgens mit der Stadtbahn von Durlach in Richtung Bretten. Dort angekommen, waren wir eine Gruppe von 25 Personen. Dann ging's mit dem Linienbus nach Kürnbach weiter.



Jetzt begann unsere Wanderung durch schöne Weinberge, wo gerade die Weinlese stattfand. Nach ca. 1 Stunde Marsch erreichten wir unser erstes Etappenziel, die Ravensburg bei Sulzfeld. Nach einer längeren Verschnaufpause und Besichtigung der Burg gingen in Richtung Mühlbach weiter.

Vom Hunger und Durst angetrieben, kamen wir - wie geplant - zur Gaststätte, wo es dann gute Speisen und Getränke gab. Obwohl es uns schwerfiel, mußten wir uns nach 2 Stunden Aufenthalt auf den Nachhauseweg machen. Es lagen noch 7 km Wanderung vor uns. Durch Waldpfade und Felder gingen wir jetzt zur Ochsenburg, wo man einen schönen Blick zum Sternenfels hat.

Herzgruppen

Mit müden Beinen ("besonders die Kinder") kamen wir am frühen Abend wieder in Kürnbach an. Ein anstrengender, aber schöner Tag ging zu Ende.



Meinen besonderen Dank möchte ich Herrn Schweitzer, der die Wanderung organisierte, und unserem Doctor Schober, der immer aktiv mit uns verbunden ist, aussprechen.

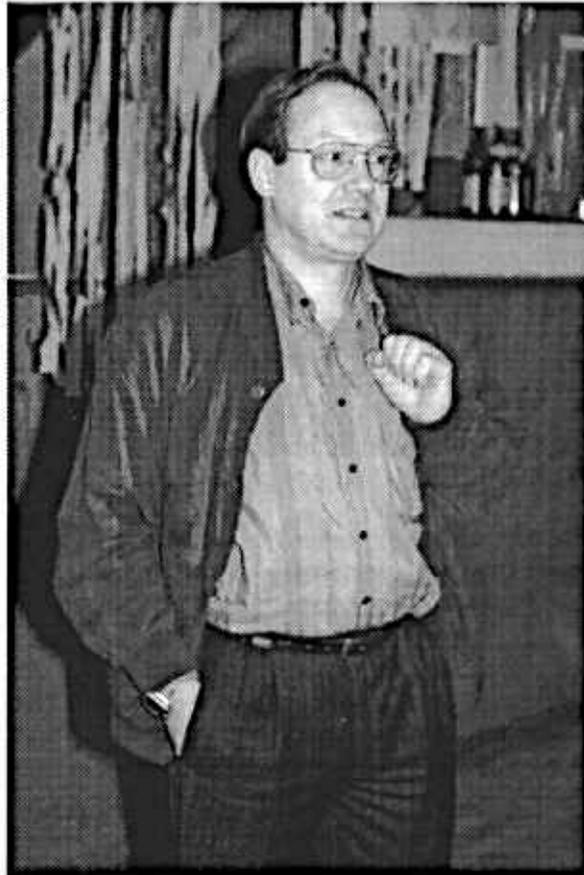
Hans Brüstl

Herzgruppen

Koronargruppe Karlsruhe

Am 25.04.1995 hielt unser Gruppenarzt, der Internist Dr. med. Gerhard Bühler, wiederum einen interessanten Vortrag u. a. über das Thema **Herzinsuffizienz**. Bisher wurde der Herzpatient ruhig gehalten, durfte sich nicht belasten, und man hat den Patienten praktisch vegetieren lassen. Heute ist man in der Erkenntnis der Herzpatienten ein ganzes Stück weiter gekommen.

Die neuesten Studien ergaben, daß Herzpatienten bei einer entsprechenden Bewegungstherapie trotzdem enorm leistungsfähig sind. Allerdings darf der Herzpatient nicht überfordert werden, da ansonsten eine Dekompensation eintreten kann. Bei einem gezielten Training läßt sich die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessern. Ziel durch Bewegungstherapie ist es, den Sauerstoffbedarf des Körpers zu vermindern, da das Herz dafür verantwortlich ist, daß der Sauerstoffbedarf des Körpers gedeckt wird und wir weniger Sauerstoff verbrauchen. Dies erreicht man z. B. durch gezieltes Training. Dann muß das Herz weniger arbeiten und bleibt uns länger erhalten.



Herzgruppen

Ein weiterer Punkt war die **Bewegungskoordination**. Die Koordination ist ein Prozeß, der sich im Gehirn abspielt. Wir können etwas erreichen, wenn wir die Bewegung ständig üben, bis es zum Reflex wird, eine bestimmte Bewegung zu machen. Bei einem automatischen Ablauf spart man Sauerstoff.

Flexibilität muß ebenfalls geübt werden. Eine große Rolle spielt die körperliche Ausdauer, die trainiert werden muß, um genügend Sauerstoff zu erhalten und so auch das Herz zu schonen. Geeignete Sportarten für Herzpatienten sollten mit "Laufen und Gehen" verbunden sein, so z. B. neu aus den USA das "Walking", d. h. im zügigen Tempo wandern. Ebenfalls empfohlen ist das Ergometertraining. Vorher ist jedoch vom Arzt die Belastungsgrenze, Puls usw. festzulegen. Beim **Schwimmen**, Bewegungsbad, Thermalbad ist Vorsicht geboten. Dabei ist auf Wassertemperatur, hydrostat. Druck zu achten. 20 m schwimmen pro Minute entspricht 60 Watt, bei 50 m bereits 190 Watt. Tauchen ist für Herzpatienten verboten.

Die Anwesenden haben diesen Vortrag nicht nur mit großem Interesse verfolgt, sondern wieder dazugelernt und mit Zwischenfragen belebt. Wir danken Herrn Dr. med. G. Bühler für dieses Engagement.

Hellmuth Gramel



Alpentour

**Tödi, dreigipfliger, eisgekrönter Monarch,
3.614 m, 03. - 06.09.1994**

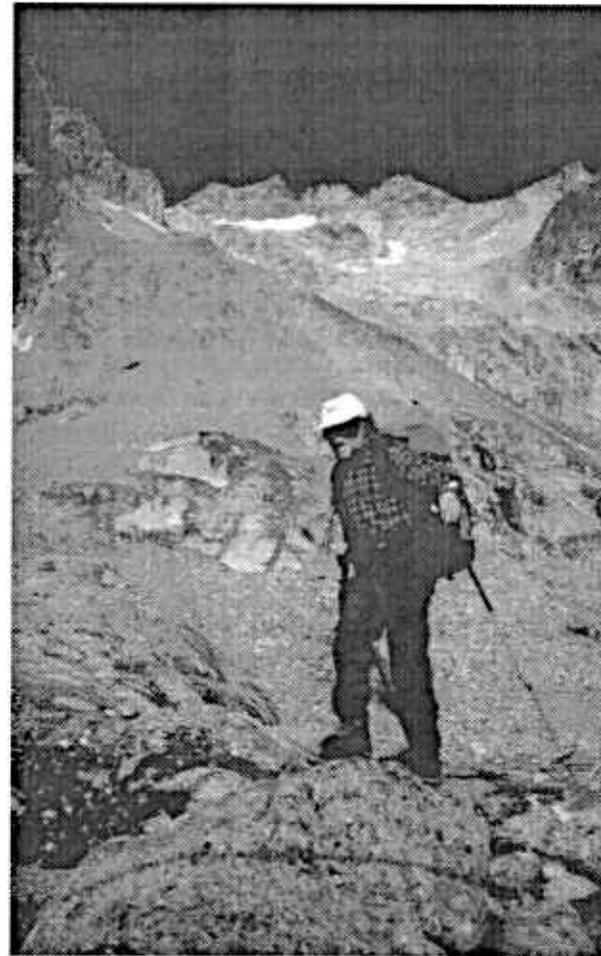
Es fängt an wie letztes Jahr: Regen auf der ganzen langen Anfahrt nach Trun vom Vorderrheintal. Zelt aufbauen im quatschenden Gras und nichts wie rein in die warmen Schlafsäcke.

Am Morgen des Samstag dann einige lichte Stellen am Himmel, und wir machen uns an den langen Aufstieg zur Camona da Punteglias. Nach 4 Stunden ist das und wir geschafft. Ruth und Kurt Rüttschi, die Hüttenbewirtschafter, empfangen uns freundlich auf der kleinen, sauberen Hütte, werden uns während der nächsten Tage verköstigen und als Neulinge in diesem Revier zu unseren Touren wertvolle Tips geben. - Der Rest des Samstags wird zur Erkundung des Anstiegsweges, wie er im Führer beschrieben ist, genutzt. Die Sonne ist herausgekommen, und wir können mit Muße die Urwelt des von Gletschern umschlossenen Hochtales Val Punteglias in uns aufnehmen.

Neben unserer 8köpfigen Gruppe sind noch 2 Schweizer Gruppen und frondienstleistende Sektionsmitglieder (der Locus wird neu gebaut) auf der Hütte. Ziel aller Bergsteiger ist der Tödi.

Sonntagmorgen, 4.30 Uhr geht's im Schein der Taschenlampen auf schmaler Bohle über den gurgelnden Gletscherbach. Die Lampen suchen wie mit Geisterfingern die wegweisenden Steinmänner im ansonsten durch keinerlei Spuren kenntlichen Weg. Hier gibt es keinen Massenandrang mit seinen Trampelpfaden. Und auf einmal nicht mal mehr Steinmänner und immer noch stockdunkle Nacht. Die Lichter der folgenden Gruppe kommen näher, und wir vertrauen auf ihre hoffentlich bessere Ortskenntnis. So ganz optimal die steile Moräne hinauf war es dann doch nicht, aber wir waren schließlich froh, im aufkommenden Morgenlicht auf dem von der Fuorcla Puntegliasherabfließenden Gletscher zu stehen. Brigitte, von den "Nepalschuhen" schmerzgeplagt, schlägt vor, mit Ludwig eine eigenständige Seilschaft zu bilden, um die übrigen nicht allzusehr im Vorankommen zu hindern. Bei Bilderbuchwetter und übersehbaren Verhältnissen erscheint das akzeptabel und so gehen Pit, Juler und Reiner sowie Knägges, Kurt und Jürgen als Seilschaften den weiteren Weg.

Alpentour



Über den geschlossenen, mächtig steilen Gletscher geht's noch ohne Steigeisen. Erster Höhepunkt die Fuorcla da Punteglias mit 2.814 m und zugleich Übergang zum Gletscher da Gliems. Durch riesige Schuttfelder abwärts gelangen wir an den Fuß des Gletscher da Gliems. Wir seilen an. Mit Steigeisen wird der steile Gletscher ziemlich direkt in Richtung Porta da Gliems angegangen. Der Neuschnee der vergangenen Tage war im Mitteilteil des Gletschers als Lawine abgegangen. Am linken Rand des Gletschers kommen wir zur technischen

Schlüsselstelle unserer Tour. Entlang einer geschieferten, brüchigen Felswand führt ein stark geneigtes Felsband zur Porta da Gliems. Ein Stahlseil, so dünn wie eine Wäscheleine, die Verankerungen zum Teil herausgerissen, Neuschnee auf dem Fels und wo man anfaßt nichts wie Bruch in den Händen. Mit Bandschlinge und eingeklinktem Karabiner als moralischem Halt arbeiten wir uns einzeln das Band hoch. Ein mühsames Gerangel mit Steinschlag

Alpentour

gewürzt. Endlich kommen wir aus dem Schatten der Wand in den Schnee und die Sonne auf der Porta da Gliems. Aufgepaßt, verläuft doch da tatsächlich eine durch den Neuschnee verdeckte Spalte quer zur Porta (Pforte, Joch).

Eine Rast ist mehr als verdient. Es ist 11.00 Uhr, wir sind auf 3.260 m. Die Porta da Gliems trennt den gleichnamigen Gletscher vom gewaltigen vom Tödi herabziehenden Bifertenfirn. Unser Ziel ist in Sicht. Nach kurzer Erholung folgen wir einer vorhandenen, neuen Spurschräg hinunter zum Bifertenfirn. Mit aufmerksamer Seilsicherung überwinden wir die Randkluft, balancierend auf einer schmalen Schneebrücke über dem gähnenden Schlund. Der Bifertenfirn, im oberen Teil nur mit wenigen großen Spalten, liegt im gleißenden Sonnenlicht.

Immer steiler werdend, stapfen wir im lockeren, tiefen Neuschnee mühsam aufwärts. Feuchter Altschnee klumpt unter den Steigeisen. Selbst das ganz bewußt langsame Steigen, ganz zu schweigen vom immer wieder vorkommenden Ausrutschen oder Einbrechen im tiefen Schnee, endet nach wenigen Metern in Atemlosigkeit und Herzklopfen.

Gegen 12.00 Uhr betreten wir den Gipfel des Piz Russein, mit 3.618 m höchster der drei Gipfel des Tödi. Mit 2 Schweizern, auch von der Puntegliashütte, sind wir die einzigen Menschen hier oben. Vom höchsten Punkt der Region haben wir einen fabelhaften Rundblick, erkennen die Berner Alpen mit dem Finsteraarhorn, im Wallis die Mischabelgruppe mit dem Dom, Monte Rosa und Mont Blanc, Bernina mit dem Biancogrät und sogar den Ortler können wir ausmachen. Auch das Rheinwaldhorn, unser letztjähriges Ausweichziel, ist gut zu erkennen.

Nach ausgiebiger Umschau steigen wir ab. Die Randkluft ist noch etwas schwieriger geworden, der Abstieg von der Porta da Gliems im wahrsten Sinne des Wortes ein Drahtseilakt. Aber dann heißt es nur noch laufen, im Schnee abrutschen, über Blockgeröll stolpern, den Bach queren, die Hütte erreichen, Rucksack ab und nur noch eins - ein Bier - oder eine Schale heißen Kaffee. Es ist 18.00 Uhr, 13,5 Stunden nach unserem Aufbruch. Brigitte und Ludwig sind auch da. Trotz der Schuhprobleme haben sie noch eine große Rundtour über die obere Fuorcla da Punteglias gemacht. Der Gipfelsieg wird am Abend je nach Neigung mit trockenem Riesling, Büchsenbier oder alkoholfrei gefeiert.

Alpentour

nach Neigung mit trockenem Riesling, Büchsenbier oder alkoholfrei gefeiert.

Montag, Wetter immer noch gut, Verschlechterung wird angekündigt. Nach gemütlichem Frühstück Aufbruch mit leichtem Rucksack zur Posta Biala. Über Geröll, Moränenschutt, großes Blockwerk, walfischrückengroße, rundgeschliffene Granite und einen Gletscher erreichen wir den SW-Grat und von dort mit leichter Kletterei den 3.074 m hohen Gipfel. Wiederum sehr schöne Rundsicht und zudem fast vollständige Einsicht in unsere gestrige Route. Bei Sonne und angenehmen Temperaturen lassen wir uns Zeit und kehren gegen 16.00 Uhr zur Hütte zurück.

Unsere Ziele sind erreicht. Ludwig, Brigitte und Jürgen steigen um 17.00 Uhr ab und wollen noch nach Karlsruhe. Der Rest der Gruppe erlebt noch einen angenehmen Abend zusammen mit den Rütschis. Am Dienstag nach Abschied und Abstieg kommen wir wohlbehalten nach Karlsruhe zurück. - Wie geht's weiter?

Das nächste Mal vielleicht etwas weniger Anstrengendes?

Dieter Borcharding

Alte Herren/ Bärenfest

Bärenfest der Alten Herren im Jagsttal (13. - 14. Mai 1995)

Wie schon seit vielen Jahren, keiner von uns weiss es mehr, seit wie vielen Jahren eigentlich ganz genau, hat auch wieder im Jahr 1995 das Bärenfest der alten Herren stattgefunden. Dieses Jahr führte uns - das waren im einzelnen unsere alten Herren Wolfgang Bösen, Dieter Borchering, Karlheinz Gabel, Hanno Jakob, Kurt Löb, Fritz Löwenberger, Jürgen Möhrle, Klaus Schübel, Otmar Schübel und Gerhard Walter - unser Wochenendausflug in das schöne Jagsttal bei Crailsheim. Der Insider erkennt sofort, dass nur 10, anstatt wie so oft in früheren Jahren 16, alte Herren teilgenommen haben, aber das ist halt - auch bei uns - der allseits bekannte und bejammerte Schwund.

Gefahren wurde wie üblich mit dem Unternehmen mit Zukunft, mit der Deutschen Bahn A.G., jedoch nicht wie früher mit Gruppenfahrtschein (im Volksmund auch Hammelschein genannt) sondern mit dem neuen Supersonderangebot "Schönes Wochenende" für ganze bzw. schlaffe 15 deutsche Mark / 5 Personen im Eilzug.

Wir trafen uns also gegen 6 Uhr 45 am Karlsruher Hauptbahnhof, um mit dem Eilzug E3001, Abfahrt 7.Uhr 07, nach Stuttgart zu fahren. Unsere Sportfreunde aus dem Pfinztal nutzten die Zustiegsmöglichkeit in Durlach. Im Zug wurde wie üblich zuerst gevespert - Brezeln, Butter und Rotwein der Sorten Trollinger, Trollinger-Lemberger und Schwarzriesling gab es. In Stuttgart hiess es umsteigen in den Eilzug E3101 Richtung Nürnberg, Abfahrt Stuttgart Hbf. 9Uhr 05, Ankunft in Crailsheim 10:27 Uhr.

In Crailsheim angekommen begann der ernste Teil unseres Ausfluges. Es hiess Rucksäcke aufnehmen und die richtigen Klamotten und Schuhe anlegen, denn die Wetterprognose für diesen Tag war alles andere als gut. Niederschläge zwischen 30 und 35 l/qm waren für ganz Deutschland angesagt. Wir verliessen Crailsheim in nördlicher Richtung und folgten dem Wanderweg Richtung Kirchheim, der mit rotem Rechteck auf weissem Grund markiert war. Vorbei ging es an der Heldenmühle, Gaismühle und Heinzenmühle immer der Jagst entlang nach Bölgental. Hier verlor sich die uns vertraute Markierung und wir orientierten uns nach Himmelsrichtung und dem Flussverlauf. Wir stiegen hinunter zur Jagst, immer schmaler, nasser und rutschiger wurde dieser Pfad. Als er schliesslich gänzlich unpassierbar wurde, ging es durchs Unterholz wieder hinauf zum Waldrand, wo eine Neuorientierung notwendig wurde. Der weitere Weg führte über Mistlau, wo uns ein kleiner Dorfgasthof zu einer Rast mit ZWICKEL Bier, - einem süffigen trüben Bier nach Vogel Art -

Alte Herren/ Bärenfest

einlud. Nach einer weiteren Stunde erreichten wir unser Ziel für diesen Tag, die Ortschaft Kirchberg wo im Gasthaus "Zum Ochsen im Tal" Zimmer reserviert waren.

Es war wohl das SZENE Lokal von Kirchberg, am Abend besetzt bis auf den letzten Platz. Im Ausschank gab es das bereits bekannte Zwickel Bier, und auch die Küche steckte voller Überraschungen, insbesondere voller fleischloser, alternativer Spezialitäten. Unser Martin und Ludwig wären bestimmt hellauf begeistert gewesen, leider waren sie jedoch nicht dabei. Man sieht also sofort, für das leibliche Wohl unserer Bärenfestteilnehmer war bestens gesorgt, einer gemütlichen Runde am Abend stand nichts mehr im Wege.

Am Sonntagmorgen ein weiterer Höhepunkt des Ausfluges. Frühstück komplett aus biologisch alternativen und kontrolliertem Anbau. Von A wie Almkäse über B wie Bioland Joghurt .. M wie Malzkaffee ...bis hin zu Z wie Zuckerrübensirup war fast alles vorhanden. Gestärkt durch Vollwertkost und Vegetarische Erzeugnisse setzten wir unsere Wanderung fort in Richtung



Alte Herren/ Bärenfest

Gerabronn. Kurz nach der Ruine Werdeck wechselten wir die Richtung. Durch das wildromantische und schöne Brettachtal wanderten wir in Richtung Amlishagen, wo ein altes Wasserschloss zu bestaunen war. Vorbei an einem kleinen Stausee führte unsere Wanderung über Kleinbrettheim nach Rot am See, dem Ziel unseres Ausfluges. Gerade 1/4-Stunde vor Abfahrt des letzten Zuges erreichten wir den Bahnhof. In Crailsheim wurde umgestiegen in den Eilzug E3582 über Hessental und Schwäbisch Hall nach Heilbronn.

Nach einer halben Stunde Wartezeit, die die letzte Gelegenheit zu einer Einkehr im Heilbronner Bahnhof bot, ging es mit dem Nahverkehrszug N3322 zurück nach Karlsruhe. Gegenüber der direkten Verbindung mit dem Interregio hatten wir bei der Rückfahrt eine um ca. 45 Minuten längere Fahrzeit bei einem Preisvorteil von ca. 46DM/Person. Pünktlich erreichten wir Karlsruhe Hauptbahnhof und wir werden nächstes Jahr bestimmt wieder ein Bärenfest veranstalten.

Abschliessend sei noch erwähnt, dass dieser Ausflug gesponsort wurde von unseren Dr.(ucker) Jürgen Möhrle. Er wählte die Wanderung aus, reservierte die Zimmer und last not least spendierte er den in der Einleitung erwähnten Rotwein .

Kurt Löb

Jahrestermine

Termine Sportgemeinschaft EK Karlsruhe 1996

- 27.03.96** **Jahreshauptversammlung**
(Geschäftsstelle, Tel. 0721 - 68 70 58)
- Nach Ostern**
7.-10.04.96 **Skitouren** genaue Termine erfragen
(Dieter Borchering, Tel. 0721 - 49 11 30)
- 16.-19.05.96** **Paddeltour Hochrhein** (Christi Himmelfahrt)
(Dieter Borchering, Tel. 0721 - 49 11 30)
- 23.06. 96** **Radtour** Ausrichter Männer-Gymnastik
(Dieter Borchering, Tel. 0721 - 49 11 30)
- Juli-August** jeden Montag 19 Uhr Hardtwaldjogging
(Trimmstrecke Adenauerring) Duschmöglichkeit vorhanden
- 7.- 9.09. 96** **Alpentour -**
(Dieter Borchering, Tel. 0721 - 49 11 30)
- 14.09. 96** **Sportabzeichen-Abnahme**
(oder Ende September - Anfang Oktober, genauer Termin wird in den Gruppen bekanntgegeben)
(Dieter Borchering, Tel. 0721 - 49 11 30)
- 06.10. 96** **18. Volleyball - Turnier für Freizeitmannschaften**
Emil-Arheit-Halle (Herbert Schuh, Tel. 0721 - 68 85 58)
- 19.10.96** **Herbstwanderung**
(Dieter Borchering, Tel. 0721 - 49 11 30)
- 10.11. 96** **Sporttag Emil-Arheit-Halle (Info folgt)**
(Geschäftsstelle, Tel. 0721 - 68 70 58)
- 17.11.96** **Böser - Buben - Lauf (5-10 km, Grötzingen)**
(Ottmar Schübel, Tel. 0721 - 48 19 39)

Februar-November jeden **Samstag 8-9 Uhr Laufen DJK Adenauerring**
(im Dezember und Januar jeweils 8.30-9.30 Uhr)
(Marlies Borchering, Tel. 0721/49 11 30)

Bitte beachten.....und fröhlich/zahlreich/regelmäßig teilnehmen!!!!
Basketballtermine noch nicht bekannt.....

Kapitänsbinde an Sternberg

Marathonmeister und Pfarrer leitet den Arbeitskreis

Karlsruhe. Unter neuer Führung geht der Arbeitskreis Kirche und Sport in Baden in das 31. Jahr seines Bestehens: Bei einem Begegnungsabend anlässlich des kleinen Jubiläums in der Karlsruher Sportschule Schön-eck überreichte der bisherige Vorsitzende Prof. Dr. Bernd Seibel seinem Nachfolger Dr. Torsten Sternberg symbolisch die Spielführerbinde des Gremiums von Vertretern der beiden badischen Sportbünde sowie der beiden Landeskirchen. Damit hat im Arbeitskreis nach dem inzwischen pensionierten Akademiedirektor Gerhard Langguth und dem Professor für Pädagogik und Sportpädagogik, Bernd Seibel, nun ein Leistungssportler und Pfarrvikar die Spitze übernommen.

Nicht nur der Karlsruher Seibel, der früher beim Handball-Bundesligisten TSV Rintheim auf Torjagd ging, betonte die Wichtigkeit dieser doppelten Qualifikation für den Kreis, der gemeinsame Probleme von Kirche und Sport lösen sowie unterschiedliche Interessen der beiden Organisationen ausgleichen helfen will. Torsten Sternberg ist Marathonläufer und Pfarrer. „Daher kenne ich beide Seiten.

Als Jugendlicher habe ich Basketball gespielt und hatte am Sonntag dieselben Probleme wie viele Jugendliche heute, die Kirche und Sport unter einen Hut bringen wollen“, erzählt der 34-jährige, der mit EK Karlsruhe in der Jugend baden-württembergischer Vizepokalsieger und 1994 mit dem TSV Adelberg Dritter der deutschen Marathon-Mannschaftsmeisterschaften geworden war.

Als besondere Schwerpunkte seiner Arbeit hat sich der Seelsorger der südbadischen Gemeinde Gernsbach-Staufenberg, der sich mit Ehefrau Petra eine Pfarrstelle teilt, daher die Verbesserung der Zusammenarbeit von Pfarrern und örtlichen Sportvereinen sowie die Fortsetzung der Arbeit Bernd Seibels gesetzt. „Der Arbeitskreis hat die Möglichkeit geschaffen, daß kirchliche Mitarbeiter sich zu Freizeitsportübungsleitern ausbilden lassen können“, erklärt Sternberg: „Aber der innerkirchliche Stellenwert des Sports muß noch wachsen, genauso wie sich der Sport ethischen Grundfragen nicht verschließen darf. Daran müssen wir mit viel Ausdauer weiterarbeiten.“ Und die haben Marathonläufer ja.

Ute Maag

Bericht der B N N vom 22. 01 1996

über unseren ehemaligen Mitspieler Torsten Sternberg

Sind Sie Sicher

daß Sie von uns

etwas gedruckt

haben wollen ???

Bei uns druckt der Chef persönlich !!

Lassen Sie sich aber davon nicht zurückhalten.

Druck und Werbeservice

Jürgen Möhrle

Wiesenäckerweg 24

76229 Karlsruhe GRÖTZINGEN

Tel. 0721 / 46 97 03

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
76 u. älter	1. Mannschaft Herren	Di.20.30-22.00 Fr.20.00-22.00	Ami-Schule E.-Arbeit -	Reinhard Pfann Reinhard Pfann
	2. Mannschaft Herren	Mi.20.30-22.00 Fr.19.00-20.30	Ami-Schule E.-Arbeit	H. P. Kloske H. P. Kloske
	3. Mannschaft Herren	Mi.20.30-22.00 Fr.19.00-20.30	Ami-Schule E.-Arbeit	Dieter Decker Dieter Decker
	1. Mannschaft Damen	Mo.20.30-22.00	Ami-Schule	Dieter Egin

Abteilungsleiter Basketball: Hans-Peter Kloske 07202/71 38

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

Abteilungsleiter Freizeitsport: Jürgen Fischer Tel. 40 52 17

Di	18.00-20.00	Eichelgarten- Schule Rüppurr	Freizeit - Volleyball Er+Sie Gretel Viesel Tel. 88 81 52
Di	20.00-22.00	Turnhalle Goetheschule	Freizeit - Volleyball Er+Sie Herbert Schuh Tel. 68 85 88
Fr	20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	Freizeit - Volleyball Er+Sie Franz Falkner Tel. 49 61 85

Abteilungsleiter Volleyball: N. N.

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
bis 4. Klasse 86 u. jünger	Schul-AG, H.-Thoma	Fr.16.45-18.00	H.-Hübsch	Timo Stiegler Christian Roggenhofer
4.-5. Klasse 85-86	Schul-AG, H.-Thoma	Do.16.45-18.00	H.-Hübsch	Patrick Lehmann
83-84	D-Jugend männlich	Di.17.30-19.00	Ami-Schule	Christian Lehmann Markus Gröning
		Fr.16.45-18.15	H.-Hübsch	Christian Lehmann Markus Gröning
5.-7. Klasse 83-85	Schul-AG, Fichte weiblich	Mi16.00-17.30	Fichte	Kurt Lehmann
81-82	C-Jugend weiblich	Mo.17.30-19.00 Do.18.00-20.00	Ami-Schule H.-Hübsch	Kurt Lehmann Kurt Lehmann
		Mo.17.30-19.00 Do.18.00-20.00	Ami-Schule Kant	Patrick Lehmann Victor Asseiceiro Patrick Lehmann
79-80	B-Jugend weiblich	Di.19.00-20.30 Fr.18.15-20.00	Ami-Schule Kant	Mario Maric Mario Maric
		Mo.19.00-20.30 Mi.19.00-20.30	Ami-Schule Ami-Schule	Thomas Schuler Thomas Schuler
79(78)-77	A-Jugend männlich	Di.19.00-20.30 Fr.19.00-20.30	Ami-Schule E.-Arbeit	Lordino Soriano Lordino Soriano

Jugendwart : Thomas Schuler 0721 / 70 55 23

Asseiceiro, Victor	07 21 / 85 39 35
Gröning, Markus	07 21/61 41 01
Lehmann, Christian	07 21/47 40 07
Lehmann, Kurt	07 21 / 47 40 07
Lehmann, Patrick	07 21 / 47 40 07
Maric, Mario	072 47/8 91 19
Roggenhofer, Christian	07 21 / 61 22 49
Schuler, Thomas	07 21 / 70 55 23
Soriano, Lordino	07 21 / 55 25 36
Stiegler, Timo	07255 / 2 00 30