

Skiclub

Offenbach

2018/19



Sportbrillen **für Profis** **von Profis**

Aerobic
Angeln
Ballsport
Billard
Golfen
Kampfsport
Laufen
Motorrad
Outdoor
Radsport
Reiten
Schießsport
Schwimmen
Skisport
Surfen
Tauchen
Wassersport

Auch mit optischen Werten!

Bieberer
Brillenladen
Brillen & Kontaktlinsen

Aschaffener Str. 17 63073 Offenbach - Bieber
Tel. 069 - 89 90 63 26 www.brillenladen.de

● ...und das erwartet Dich: ●

Artikel	Autor	Seite
Jahresrückblick	SCO-Vorstand	3
SCO-Programm 2018/19	SCO-Vorstand	5
Vorschau Behördenwaldlauf, Weihnachtsmarktausflug nach Bad Nauheim	SCO-Vorstand	6
Vorschau SCO-Fest, Mixtour	SCO-Vorstand	7
Vorschau und Rückblick Nikolausmarkt Bieber	SCO-Vorstand	8
Rückblick Weihnachtsmarkt Gelnhausen	Frank Riesenbürger	9
Rückblick Lichterfest	Manfred Fleischer	10
Bericht über das Schneeschuhwandern	Brigitte Riesenbürger	11
Rückblick Mixtour Oberstdorf	Frank Riesenbürger	13
Bericht Thüringen	Annette Schlegl	16
Bericht Trainingslager Mallorca	Frank Riesenbürger	18
Bericht Wanderwoche Stubaital	Annette Schlegl	21
Bericht Ikarus	Mike Hammerschick	23
Bericht Harz/Hohwacht	Manfred Fleischer	24
Kreuzworträtsel	SCO-Vorstand	26
Bericht Südeuropareise	Karola Langlitz	27
Bericht Läuferfahrt Bodensee	Ingrid Leitschuh	31
Bericht Wandertag Rheinsteig	Frank Riesenbürger	33
Bericht Zermatt	Dorothee Barth-Schultheiß	35
Bericht Radmarathon Toskana	Jürgen Kühlwein	39
Bericht Skiclubfest 2018	SCO-Vorstand	43
wöchentliche Trainingsangebote	SCO-Vorstand	45
Finischer	SCO-Vorstand	46
Protokoll Jahreshauptversammlung 2018	Manfred Fleischer	48
Unsere Jubilare / Aus dem Walkertreff / Läufertreff	SCO-Vorstand	49
SCO-Vorstand		50

Wir bedanken uns bei den Sponsoren und Werbeträgern in dieser Zeitung: Bieberer Brillenladen, Hörgeräte Bonsel Offenbach, Nowalala Bieber, Modehaus Zwickelbauer Bieber, Schuhhaus Röben Bieber, Sparkasse Offenbach, SFS Mühlheim, Anwaltskanzlei Haack Offenbach, Taunussparkasse Bad Homburg

***Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Skiclubmitglieder,***

kann es wirklich sein, dass die letzte Skiclubzeitung schon wieder ein Jahr alt ist? Die Tage sind scheinbar gerast – und wir mit ihnen. Wir sind den Berg herunter gerast, die Loipe entlang gerast, auf der Laufstrecke gerast und haben rasante Einkehrschwünge eingelegt.

Viele innere Schweinehunde wurden bekämpft, zahlreiche gute Leistungen und Ergebnisse sind dabei herausgekommen. Wir haben gemeinsam schöne Zeiten erlebt, haben viel gesehen, hatten jede Menge Spaß. Wir waren ehrgeizig, aber nicht verbissen, haben miteinander gesportelt und gelacht. Genau dieser Spaß ist es, der den Skiclub ausmacht und hoffentlich noch lange am Leben erhält.

Beim Entstehen dieser Zeitung haben wir uns genauso abgemüht wie im Sport. Manch einer hätte wohl lieber einen Halbmarathon absolviert, als sich selbst an der Tastatur mühsam die Wörter aus der Nase zu ziehen. Aber unser Hochglanzmagazin ist gut geworden – finden zumindest die Macher dieses Werkes. Und wir hoffen natürlich, dass ihr in vollkommener Harmonie in diesen Lobgesang einstimmt!

Auf jeden Fall möchten wir uns bei allen bedanken, die ihr Scherflein dazu beigetragen haben – sei es durch einen Artikel, durch Werbung, Bilder oder durch die Gestaltung. Und nun viel Spaß beim Lesen!

Euer Skiclubvorstand

● Programm 2018/19 ●

Termin	Veranstaltung / Kurzinfo	Veranstalter / Kontakt
21. Oktober 2018	Wandertag Rheinsteig von Kaub nach Lorch, Anreise mit dem Zug,	Frank Riesenbürger 0176-95549755
4. November 2018	Behördenwaldlauf im Hainbachtal, Kuchenspenden und Helfer willkommen	Ingrid Erk 069-858455
1. Dezember 2018	Skiclubstand auf dem Nikolausmarkt in Bieber, leckere Suppen und original Winzerglühwein	Vorstand
13. Dezember 2018	Glühweinlauf nach Oberrad Treffpunkt um 18:30 Uhr am Parkplatz Rosenhöhe	Lauftreff
15. Dezember 2018	Mit dem Zug zum Weihnachtsmarkt nach Bad Nauheim	Frank Riesenbürger 0176-95549755
Januar 2019	Skifreizeit, Termin und Ziel noch offen	Christina Schreier 0179-7073120
Januar 2019	Gemeinsamer Langlaufausflug in den Vogelsberg für Jung und Alt, Näheres per Newsletter bei entsprechender Wetterlage	Vorstand
25. Januar 2019	Skiclubfest für alle Mitglieder und Helfer des Skiclubs, Einladung folgt	Vorstand
Februar 2019	Langlaufwochenende in Thüringen, kurzfristig je nach Wetterlage	Ingrid Erk 0175-2012869
02. - 09. Februar 2019	Eröffnungsfahrt, Ziel wird noch bekannt gegeben	Christins Schreier 0152-54095250
17. (20.) -24. Februar 2019	Mix Skifreizeit an den Achensee, für Alpine, Langläufer und Schneewanderer, mit Schneeschuhwanderung unter professioneller Führung	Annette Schlegl 0173-9901551
Sommervorschau		
Mai 2019	Jahreshauptversammlung (Einladung erfolgt schriftlich)	Vorstand
Juli 2019	Sporttag beim Skiclub, u. a. mit Lauf-ABC und Selbstverteidigungskurs	Vorstand
August 2019	Kultur im Skiclub: Besuch Burgfestspiele Dreieichenhain	Rita Martin Tel: 069-858661
10. August 2019	Lichterfest Offenbach Büsingpark, Last Night of the Lounge	Stadt Offenbach
September 2019	Wanderwoche, mit dem Skiclub Offenbach in die Alpen	Vorstand
September/Oktober 2019	Läuferfahrt, Ziel noch offen	Frank Riesenbürger 0176-95549755
	Über weitere Radtouren und Wanderausflüge wird rechtzeitig informiert	

Terminänderungen per Newsletter oder auf unserer Homepage www.skiclub-offenbach.de

Volkslauf im Hainbachtal für Jedermann und jede Frau



47. Offenbacher Behördenwaldlauf Am 4. November 2018



6 km (2 große Runden)	Start: 10.00 Uhr, U18, U20 Aktive und Senioren/innen
3 km (1 große Runde)	Start: 10.00 Uhr, Schüler U16+U14
1 km (1 kleine Runde)	Start: 11.00 Uhr, Bambini-Lauf, U12+U10

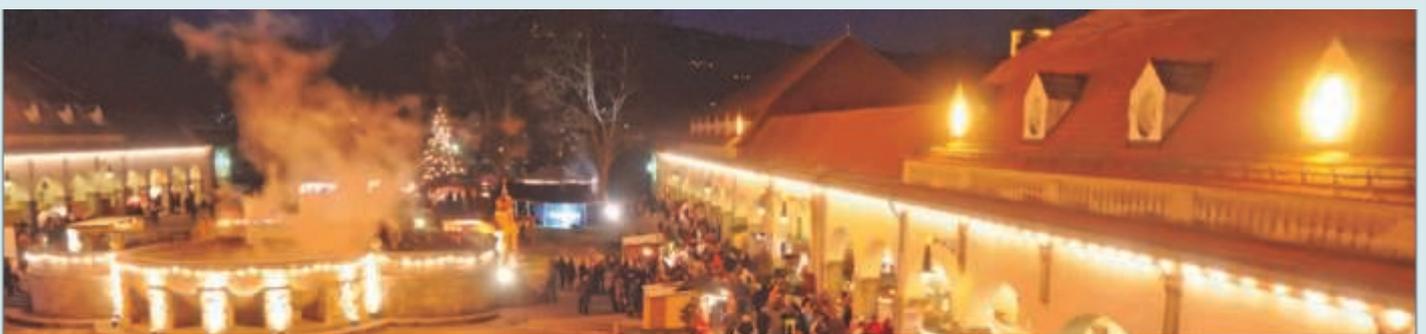
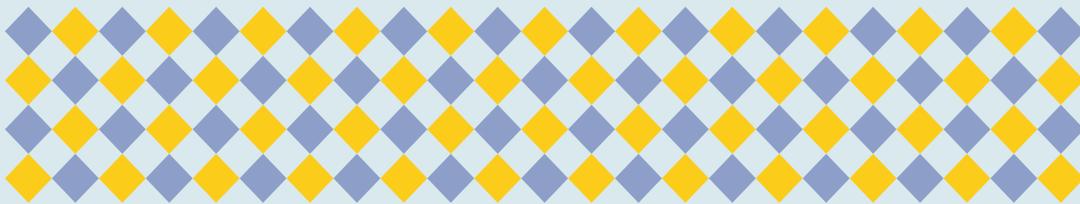
Teilnehmen können alle Laufbegeisterte, auch ohne Verein und ohne Behörde.

Anmeldung, Start, Ziel, Duschen, Verpflegung und Siegerehrung auf dem Gelände der AWOWHG Waldstraße, Offenbach.

Voranmeldung für Skiclubläufer und Helfer bei Ingrid Erk Tel. 069-858455

Zur Unterstützung der Veranstaltung bitten wir um eure Mithilfe. Wir benötigen Streckenposten, Kuchen- und Würstchenverkäufer. Kuchenspenden nehmen wir wie jedes Jahr sehr gerne an. Wir freuen uns über jeden Starter des Skiclubs.

LG Offenbach – Stadt Offenbach – Skiclub Offenbach
www.behoerdenwaldlauf.de



Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach
Bad Nauheim
am Samstag, den 15. Dezember 2018



Lageplan

Mit der Bahn fahren wir zum Weihnachtsmarkt nach Bad Nauheim. Treffpunkt um 14:00 Uhr am Hauptbahnhof in Offenbach. Rückfahrt gegen 19 Uhr.
Bei ausreichender Teilnehmerzahl ist auch eine Fahrt mit dem Reisebus möglich.
Anmeldungen bei einem der Vorstandsmitglieder bis zum 10.12.18



Skiclubabend

25. Januar 2019 19 Uhr

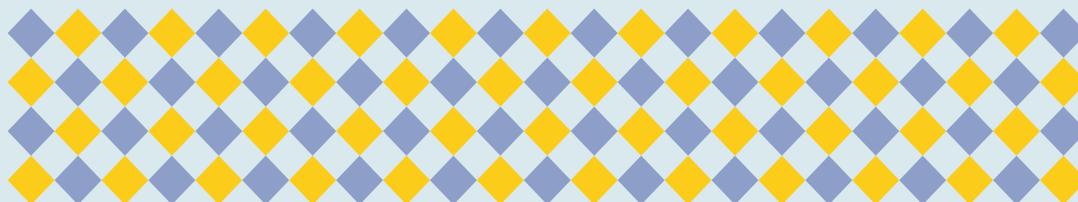
Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben



Der Vorstand freut sich, alle Mitglieder und Helfer zu einem gemeinsamen Abend einzuladen. Wir hoffen auf Euer zahlreiches Kommen!

Damit wir planen können, bitten wir um eine verbindliche Zusage bis zum 13. Januar 2019 bei einem der Vorstandsmitglieder oder per Mail an sco@skiclub-offenbach.de

Euer Vorstand



Mixtour 2019 an den Achensee in Österreich

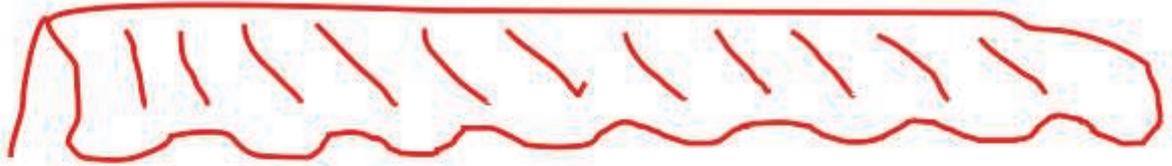
von Sonntag, 17. Februar, oder Mittwoch, 20. Februar, bis Sonntag, 24. Februar 2019

Es geht diesmal zum Wintersport nach Maurach am Achensee. Neben 4 Skigebieten ist die Region vor allem für ihr umfangreiches Langlaufangebot bekannt. Gepaart mit Langlaufen, Skifahren, Tourengehen, Winterwandern bis hin zu neuen Trendsportarten wie Snowkiten oder Paragleiten im Winter, bietet Urlaub am Achensee alles, was das Herz höher schlagen lässt.

Die Unterkunft: Hotel Rotspitz in Maurach

Die Preise: im Doppelzimmer 48,90 Euro p.P./Nacht, im Einzelzimmer 65,90 Euro p.P./Nacht, plus Kurtaxe 3€ pro Person und Nacht, inklusive Frühstücksbuffet und Halbpension.

Zur Absprache von Mitfahrgelegenheiten nehmt bitte untereinander Kontakt auf.
Wenn ihr Fragen habt, meldet euch bei Annette Schlegl per Mail annette2312@gmx.de



An unserem Glühweinstand auf dem Bieberer Nikolausmarkt, gibt es wieder

Weißer Glühwein

Wir besorgen den Wein extra für euch, vom Winzer, aus Rheinhessen.

An unserem Stand gibt es immer viel zu tun, wir freuen uns auf jeden, der an diesem Tag mithelfen möchte. Wenn ihr Lust habt mit anzupacken, meldet euch einfach bei einem Vorstandsmitglied.

Der Bieberer Nikolausmarkt öffnet am Samstag, dem 01. Dezember 2018, von 14:00 bis 21:00 Uhr auf dem Ostendplatz in Offenbach-Bieber.





Weihnachtsmarktausflug nach Gelnhausen

In das historische Gelnhausen führte es in diesem Jahr die Ausflugsgruppe des Skiclubs. Am dritten Adventwochenende wird die romantische Altstadt von Gelnhausen mit stimmungsvoller Beleuchtung in die Weihnachtsstadt Gelnhausen verwandelt, so der Veranstalter. Der Markt soll neben zahlreichen Ständen mit Kunsthandwerk auch reichlich Kulinarisches bieten. Das alleine war also ein Grund in den benachbarten Main-Kinzig-Kreis zu reisen, um nachzusehen, ob die Versprechungen der Stadt auch wirklich gehalten werden. Also ging es an diesem Samstag mit der Bahn nach Gelnhausen. Vor dem Bummel über den Weihnachtsmarkt stand zunächst das Kulturelle im Vordergrund. Wir hatten es uns nicht nehmen lassen eine weihnachtliche Altstadtführung zu organisieren. Wir lernten dabei eine Menge über die Geschichte der Barbarossastadt und von ihrem Namensgeber. Wir nahmen sogar Einblick in das histori-



sche Wassersystem in den Tiefen der Stadt. Nach dieser wirklich interessanten Führung schlenderten über den Weihnachtsmarkt. Nicht nur die vielen Buden luden dabei zum Verweilen ein, auch der eine oder andere Weinkeller fand mit einigen von uns seine Zielgruppe. Schließlich konnten wir auf dem Ober-

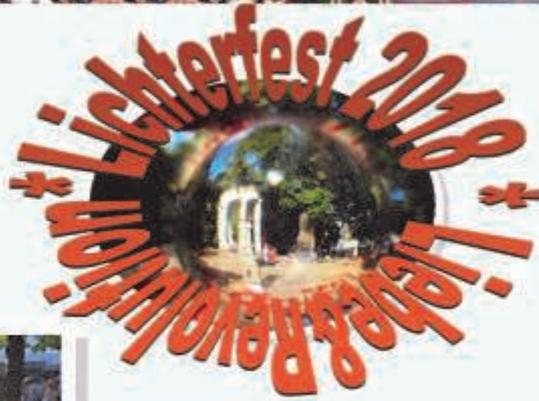
marktbrunnen den größten Adventskranz Deutschlands bewundern. Dort konnten wir mit dem Kauf einer Weihnachtskugel - natürlich für einen guten Zweck - am Schmücken des Kranzes teilhaben. Das Kulinarische kam freilich auch nicht zu kurz und was sich ein echter Offenbacher in jeder Burgerbraterei wünscht, wurde hier Wirklichkeit: Ein Handkäsfrikadellen-Burger! An Glühwein mangelte es nicht und bei der Zugfahrt gab es leckeren heißen Sliwowitz. Ein kurzweiliger Nachmittag mit dem Skiclub auf dem Weihnachtsmarkt! Freut euch schon jetzt in der Adventszeit auf den gemeinsamen Ausflug zum Weihnachtsmarkt in Bad Nauheim.



Frank Riesenbürger



● Rückblicke ●



*Vangelis Conquest of Paradise
Ari: Hector Berlioz La Marseillaise
Beethoven Egmont-Overture*

*Georges Bizet In vain pour enlever
(sur: Carmen)
Andrew Lloyd Webber Memory
Karl Jenkins Pallestrina*



*Klaus Dohlinger Das Boot
Adele Rolling in the deep
Ariosa We will rock you
Ariosa We are the champions*



Andrew Lloyd Webber Don't cry for me, Argentina



Klaus Bedelt Fluxus der Keribit

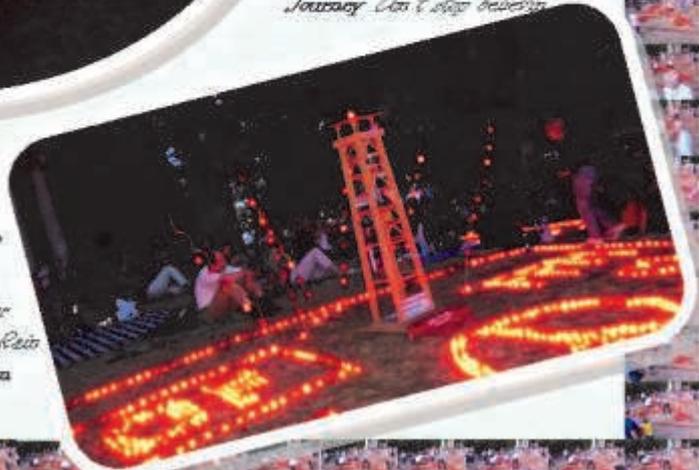


*Galaplay Vire le vide
Journey Don't stop believin'*



*Evanescence
Bring me to life
Hector Berlioz
Marsch au supplice*

*Bryan Adams
Summer of '67
Polar Gabriel
Sledge Hammer
Prince Purple Rain
Michael Jackson
Earth Song*



Schneeschuhwandern die neue Sportart im Skiclub

Wer mich kennt, weiß dass ich mit Wintersport nicht allzu viel am Hut habe. Wandern allerdings liebe ich! Warum nicht auch im Winter wandern?

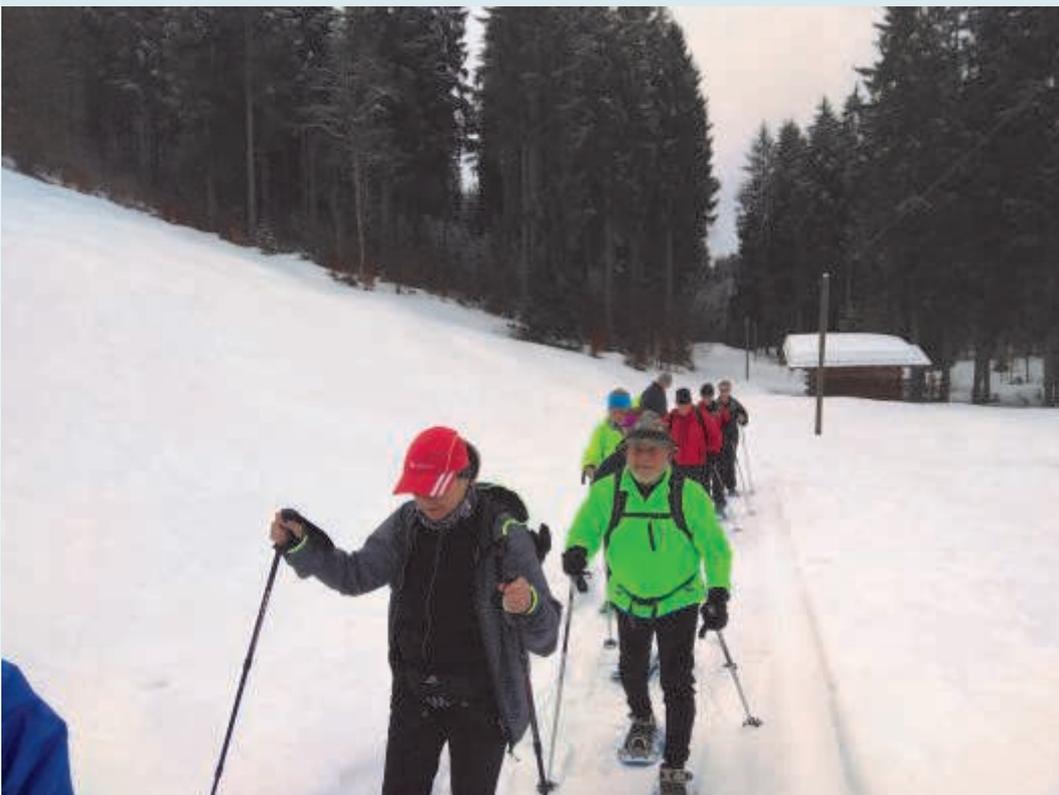
Menschen bewegen sich seit Tausenden von Jahren auf Schneeschuhen fort. Ist ja auch praktisch und außerdem auch lustig anzuschauen, sich auf Tellern an den Füßen fortzubewegen. Bereits bei unserer Mixed-Tour im März 2017 hatten wir Gelegenheit eine geführte Schneeschuhwanderung zu unternehmen. Schon bei dieser Tour hatte ich gemerkt, jawohl – das ist meine Art von Wintersport!



Nun sollte es für dieses Jahr professioneller werden! Mit der moralischen Unterstützung von Manni – auch er hatte sich für diese SCO-Freizeit ein Paar Schneeschuhe gekauft – habe ich mir ebenfalls welche ange-

schafft.

Eigentlich war die ganze Sache gar nicht so kompliziert, wie ich sie mir vorgestellt hatte. Man stellt die Schneeschuhe auf seine Größe ein und schlüpft mitsamt seiner Wanderstiefel hinein. Öffnen und schließen stellte sich als einfach heraus – selbst mit Handschuhen. Die Transportsicherung, die die Bindung an dem Teller fixiert, wird zum Wandern geöffnet – so kann man bequem die Ferse vom Teller heben und laufen. Zum steilen Bergaufgehen haben die Schneeschuhe einen Bügel, der unter die Ferse geklappt wird; der Fuß



● Rückblicke ●



steht ungefähr waagrecht und der Anstieg ist nicht so anstrengend. Es hat etwas von Stöckelschuhen.

Bei unseren Wanderungen ging es auch Passagen steil bergab. Hier garantierten die Schneeschuhe durch Stahlstifte und -krampen und den steigeisenartigen Frontzacken sicheren Halt.

Ich war erstaunt, wie leicht und angenehm es war, auf den Schneeschuhen zu gehen. Mit den Schneeschuhen geht man etwas breiter als normal und so mussten auch andere Muskelgruppen arbeiten – mit Muskelkatergarantie! Man gewöhnt sich aber schnell an die Art zu laufen.

Neugier geweckt? Vielleicht hat ja der eine oder andere Interesse, den kommenden Winter für eine Schnuppertour zu nutzen. Ich bin auf jeden Fall gerne dabei!

Brigitte Riesenbürger

IHR FACHGESCHÄFT

FÜR WÄSCHE UND MODE

WIR BERATEN SIE GERNE!

Triumph
INTERNATIONAL
monari

CALIDA
VIA APPIA
DUE

felina
KUNERT
LEUWEAR

VIA APPIA
Hudson

mey
first bodywear
CONTOURELLE
felina

ÖFFNUNGSZEITEN MO-FR 9.00-18.30 UHR SA 9.00-14.00 UHR

ASCHAFFENBURGER STR. 6 63073 OFFENBACH-BIEBER TELEFON 069.894050



Mixtour nach Oberstdorf

Sonne, Spaß, Pulverschnee und Entspannung oder Anstrengung - je nach Gusto. Das war das Erfolgsrezept für die Skifahrer, Langläufer, Schneeschuhgeher und Winterwanderer. Im Tal rund um Oberstdorf war's zwar wieder mal nichts mit einem direkten Einstieg in die Loipe, aber schon ein paar Höhenmeter weiter oben kamen alle auf ihre Kosten.

Wieder einmal führte es eine Reihe von Wintersportlern des Skiclubs zur Mixfreizeit nach Oberstdorf. Erneut checkten wir im Hotel Victoria ein, wo der Skiclub - das darf man wohl behaupten - bereits Stammgast ist.

Zur gewohnten Umgebung gehörte aber mittlerweile leider auch die gewohnte Menge an Schneemangel, die zu erwarten war. Nach einem langen, auch in den Mittelgebirgen schneereichen Winter, trafen wir „wie immer“ rechtzeitig zur Schneeschmelze in Oberstdorf ein.

„Wie immer“ war mal wieder Grün die dominierende Farbe in Oberstdorf, sodass die Langläufer „wie immer“ nicht direkt hinter dem Hotel in die Loipe gehen konnten. Wie sich aber im Laufe des Berichtes zeigen wird, kam der Wintersport während dieser Mixtour keineswegs zu kurz.

Zunächst einmal, galt es an der Bar „wie immer“ die Freunde der Mixtour zu begrüßen. In den letzten Jahren waren es oft die gleichen Teilnehmer. Erfreulicherweise konnten wir auch „neue“ Skiclubler und Freunde für die Freizeit begeistern.

In verschiedenen Fahrgemeinschaften kam schon auf der Hinfahrt der nötige Spaß auf, um schließlich hoch motiviert das Ziel im beschaulichen Ortsteil Rubi zu erreichen.

Wieder wurden alle gewünschten Wintersportarten abgedeckt: Langlauf, Alpinsport, Schneeschuhwandern oder einfach nur wandern, jeder sollte auf seine Kosten kommen.

Die **Langläufer**, das deutete sich ja bereits an, mussten schon das Auto bemühen, um zu den Loipen zu gelangen. Dazu bot sich erneut Balderschwang und das Stillachtal an. „Wie immer“ war hier ausreichend Schnee zu finden. Bestens präparierte Loipen

luden dazu ein, sowohl klassisch als auch auf Skatingski den Langlaufsport ausgiebig zu genießen. Charly zeigte wieder einmal seine pädagogische Kompetenz und machte die weniger geübten Skater ziemlich fertig. Um noch eins draufzusetzen, wurde schließlich eine Skilehrerin, mit reichlich Haaren auf den Zähnen, bemüht, die uns schließlich den Rest gab.



Und weil es nicht schon genügend Zuschauer gab, die amüsiert unsere Skatingversuche begutachteten, kamen schließlich noch zwei weitere Offenbacher aus der Skiclubumgebung, die rein zufällig auch in Balderschwang Urlaub machten, dazu. Tja, unsere Anke trifft man überall...



● Rückblicke ●



Und noch was zum Thema überall. Ausgerechnet im Skiverleih trafen sich zwei echte Bayern aus dem bayerischen Wald: Annette und der Skiverleiher. Das musste bei einem Schnäpschen in der Verleihstation begossen werden.

Während die einen auf den Loipen in Balderschwang

unterwegs waren, ließen es sich die **Alpinsportler** auf den Steilhängen links und rechts von Balderschwang gut gehen. In Balderschwang gab es zahlreiche Abfahrtsmöglichkeiten, die auch zahlreich genutzt wurden. Immer wieder das Motto mit dem Lift „aufi foan“ und mit dem Ski „owi foan“. Das Wetter war übrigens an allen Tagen meist sonnig und gelegentlich Schneefall. Auch in Oberstdorf boten sich mit Nebelhorn, Fellhorn und Söllereck beste Wintersportbedingungen, sodass zumindest in den höheren Lagen Oberstdorf als Top Wintersportregion seinem Namen gerecht wurde.

Nicht ganz so neu, aber immer beliebter ist das **Schneeschuhwandern** bei der Mixtour. Auch in diesem Jahr engagierten wir wieder Bettina als Guide. Mit ihr waren wir bereits in den letzten Zwei Jahren unterwegs. Wie im letzten Jahr wurde auch dieses Angebot sehr gut angenommen. Diesmal ging die Wanderung in Richtung Kleinalpertschertal. Einsame Wege, tiefer Schnee, wunderbare

Landschaften, konditionelle Ansprüche, viel Spaß und eine vorzügliche Einkehr waren die wesentlichen Eckpunkte dieser Tour. Aber Näheres zum Schneeschuhwandern könnt ihr in Brigittes Bericht in dieser Zeitung nachlesen.

Wie bereits erwähnt, die Mixtour sollte auch in diesem Jahr für jeden etwas bieten, und das tat sie auch. Wanderungen, Spaziergänge, Massagen und Wellness war das Alternativ- oder Ergänzungsprogramm zu den Klassikern.

Und schließlich traf man sich abends zum leckeren Abendbrot im Hotel oder bei bayerischer Zithermusik im benachbarten Almenhof. Es war „wie immer“ eine kurzweilige Woche, mit viel Sport, Erholung



● Rückblicke ●

und Spaß.

Naja Spaß! Nicht immer gab es nur Spaß sondern auch mal Schmerz. Fangen wir von vorne an: Es galt zum Ende der Tour noch ein persönliches Trauma aufzuarbeiten. Der Autor dieser Zeilen selbst war es, der vor einigen Jahren im Kleinwalsertal unsanft aus der Loipe flog. Das damalige Ergebnis: Schlüsselbeinbruch! Seither war für mich diese Loipe tabu. Für Annette war jetzt aber klar, wir fahren nach Riezlern, der Ort des Schreckens, um das Trauma aus der Welt zu schaffen. Ich fühlte mich sicher und war bereit - also ab



ins Kleinwalsertal. Mit Annette und Helmut ging es



auf die Schicksalsloipe mit dem Ziel, unfallfrei wieder

anzukommen. Um es vorweg zu nehmen, es gelang mir nicht, und so lag ich kurz vor dem Ziel „platsch“ in der Loipe. Gott sei Dank ohne Blessuren. Tragischer endete es für Annette. Ausgerechnet die Motivationskünstlerin haute es (unverschuldet) so hin, dass der Nachmittag im Krankenhaus endete. Der Finger nahm ihr diesen Sturz übel und sollte für ein paar Wochen geschient werden. Sport ist Mord? Keineswegs! Sport ist Spaß wenn der Skiclub unterwegs ist. Und auch diese schmerzhaft Verletzung sollte die gute Stimmung bei dieser Tour nicht trüben.

So sind sie halt, die Skiclubler! Und, wie heißt es so schön: nur die Hadde komme in de Gadde, Ski Heil.

Frank Riesenbürger

Am Rennsteig läuft so manches anders... Drei Februartage Langlauf in Oberhof und Umgebung



aber verächtlich Hundefutter nennen. Und noch mal in die Bindung rein. Nix mehr flach, jetzt werden Höhenmeter gemacht. Zweimal zwei Kilometer, dann ist der Akku leer. Ab nach Neustadt am Rennsteig. Quartier beziehen. Wenn du ein Zimmer im 2. Stock hast, das aber im Erdgeschoss liegt, dann bist du...? Im Hotel Kammweg. Und wenn du den Klodeckel zumachen musst, um an die Spülung zu kommen, dann bist du...? sprachlos. Und wenn du abends Schwämmbrühe trinkst, dann darfst du dir das auf gar keinen Fall bildlich vorstellen. Tags darauf am Vormittag in Neustadt der Marsch quer durch das Dorf zur Loipe. 9,5 km Gesamt-Loipenfahrt mit geplanter Einkehr im Gasthaus Drei-



Wenn ein Offenbacher tagsüber eine bestens präparierte Loipe unter den Füßen und abends Thüringer Klöße vor den Augen hat, dann ist er...? Richtig: am Rennsteig!

Erst mal fünf Kilometer schön flach dahin – zum Eingrooven in Oberhof. Sonnenschein, das Stadion rechts unten liegend. Dann noch zehn Kilometer hintendrauf. Gleiche Strecke, nur länger. HUUUUUNGER! Thüringer Bratwurst in der Thüringer Hütte, schmackhafte Sülze, die Ingrid und Stefan

● Rückblicke ●



herrnstein. An der Tür gerüttelt, an die Tür geklopft, alles umsonst. Unglaublich! Samstagmittag zur besten Loipenzeit ist das Gasthaus zu! Plötzlich Bewegung hinterm Fenster – und eine Hand stellt vor der Gardine erst ein Schild „Betriebsferien“ auf und dann ein Schild „Ruhetag“. Ein seltsames Völkchen, diese Thüringer...

Also zurück nach Neustadt. Doch vorher ist noch eine Höllenabfahrt zu bewältigen. Wir trauen unseren Augen nicht: Frank kommt nicht zu Fuß den Berg runter, sondern tatsächlich auf Skiern. Damit hat selbst seine Wintertrainerin nicht gerechnet. Ein Ha-



senfuß hat gerade sein Meisterstück gemacht und ist zu Recht stolz wie Oskar.

Auf zum netten Café am Loipeneinstieg. Fehlanzeige. Auch geschlossen. Haben's die denn mitten in der Saison nicht nötig, Geld zu verdienen?

Weiter geht's zum nächsten Café. Die Einrichtung stammt wohl noch aus der Zeit vor der Wende. Doch der bärbeißige Chef mit englischem Humor, super Kuchen und gestrickten Babyschuhen im Angebot kann bei uns punkten. Frank muss heim. 80. Geburtstag der Mutter.

Wir wollen nochmal auf die Loipe, einigen uns auf Masserberg. Eine Super-Empfehlung von Charly, wie sich dann herausstellt. Super Schneeverhältnisse, bestens gespurte Loipe, bergig, aber nicht zu schwierig.

Einkehr in einem kleinen Hotel, in dem du besser keinen schwarzen Tee mit Milch bestellen solltest. Nicht, weil die Milch schlecht wäre, sondern wegen der Wartezeit. Frag mal Ingrid...

Und nochmal auf die Loipe. Weil's so schön war noch ne kleine Runde hintendran gehängt.

Tags drauf nur noch zu dritt. Stefan will nicht mehr,

Wolfgang auch nicht, und schließlich Charly auch nicht mehr. Ingrid, Thomas aus Hamburg und ich gehen nochmal in Masserberg auf die Loipe. 6,5 Kilometer zum Abschluss bei strahlendem Sonnenschein. Herz, was willst du mehr? Wir werden wieder kommen...

Annette Schlegl

Impressionen aus einem Trainingslager



Wer einmal 180 km oder mehr auf dem Rad gesessen hat und das vielleicht noch gepaart mit 3,8 km Schwimmen und 42,2km Laufen, der weiß, nicht nur die Kraft und der Kopf ist entscheidend, sondern im wesentlichen die Ausdauer. Diese Ausdauer kommt nicht von einmal am Wochenende durch den Odenwald fahren. Die Ausdauer wird genau in einem solchen Trainingslager antrainiert.

Als ich im letzten Jahr bei einer Mitteldistanz in Erlangen kläglich beim Laufen „verreckt“ bin und mich mit buchstäblich letzter Kraft ins Ziel geschleppt hatte, wurde mir sehr schnell bewusst, das wäre dir mit einem Ausdauertraining im Frühjahr vermutlich nicht passiert. Aber leider fand dieses im letzten Jahr aus verschiedenen

Gründen für mich nicht statt.

Man kennt das von der FußballWM oder den Olympischen Spielen: Kurz vor dem großen Event fahren die Profis noch mal in ein Trainingslager um sich den letzten Schliff zu holen, meist in einem Luxushotel mit Rundumbetreuung. Dort wird dann systematisch bis zum sportlichen Höhenpunkt trainiert, analysiert, motiviert und der Körper mit Massagen und sonstigen wohltuenden Einheiten auf das anstrengende Turnier vorbereitet.

Aber was hat ein normaler, mittelmäßig ambitionierter Triathlet und Läufer wie ich in so einem Trainingslager zu suchen? Und warum nicht unmittelbar vor dem vermeintlich anstrengenden Wettkampf einer Mittel- oder Langdistanz, sondern bereits im Frühjahr?

Nun werden vielleicht einige sagen, der will sich noch mal ausruhen, bevor er richtig anfängt zu trainieren! Weit gefehlt, so einfach ist es nicht.

Heute möchte ich ein wenig über „unser“ Trainingslager berichten, das „wir“ auf der geliebten Insel Mallorca absolviert haben. Keine Angst, ich werde hier nicht jede Etappe im Einzelnen statistisch nachbereiten, ich möchte einfach nur ein paar Eindrücke und Erlebnisse weitergeben.

Wir, das waren in diesen Jahr Brigitte, Dieter, Frank, Ingrid, Matthias, Rolf, Wolfgang R., Wolfgang M. und Walter. Also 80 % Skiclubler und ansonsten alle zusammen Mitglieder beim befreundeten Schwimmclub EOSC.



● Rückblicke ●

In dieser oder ähnlicher Besetzung fahren wir bereits seit vielen Jahren auf die Insel, mal mehr, mal weniger Teilnehmer.

Mallorca ist insbesondere im Frühjahr ein Eldorado für Radfahrer. Und damit wäre auch schon geklärt, worauf der Fokus in diesen zwei Wochen liegt: auf dem Radfahren nämlich. Ja, Laufen und Schwimmen findet nebenbei für einige auch noch statt, aber wir wollen uns die Ausdauer auf dem Rennrad holen.

Diesmal fahren alle auf Leihrädern, gelegentlich nimmt der Eine oder die Andere auch das eigen Rad mit. Vor einer Langdistanz möchte man lieber auf dem eigenen Rad trainieren, darauf soll der Körper bis zur letzten Wechselzone im Wettkampf während der ganzen Trainingsvorbereitungen kleben.

Der Trainingsplan für die Rennradfahrer: Einrollrunde, dann Touren mit Steigungen 3-4-5 Stunden, ein Tag Ruhe, den ich lieber in Laufschuhen verbringe, dann 4-5-6 Stunden, Ruhetag, und schließlich 5-6-7 Stunden. Die sieben Stunden schaffen diesmal nicht alle und auch mit den 6 Stunden wird es eng. Aber auf Mallorca hat man genügend Gelegenheit, dieses Defizit mit Höhenmetern zu kompensieren.

Nicht alle haben die gleichen Ziele und mancher geht es etwas ruhiger an; dafür gibt es unter-



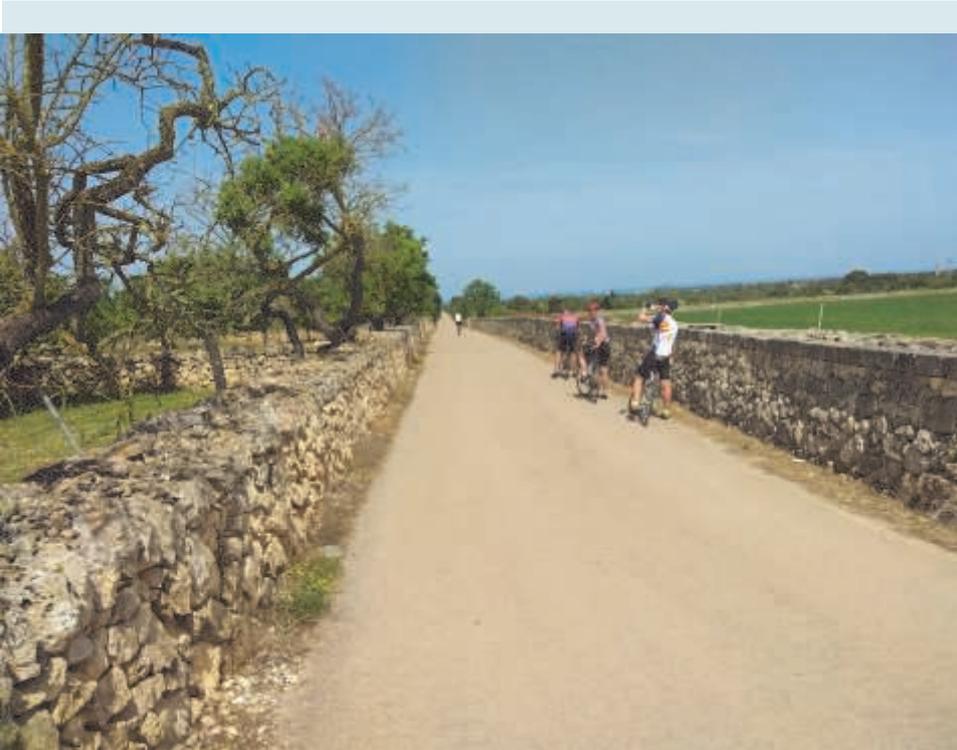
schiedliche Räder, die geliehen werden können. Jeder soll sein persönliches Trainingsziel mit geeigneter Technik erreichen.

Kommen wir auf das Eldorado zurück, und die Frage nach dem Warum. Mallorca verfügt über ein für Radfahrer hervorragend geeignetes Straßennetz. Man muss all die Nebenstraßen kennen, um mit dem Individual-Autoverkehr so wenig wie möglich in Berührung zu kommen. Insider, und dazu zählen wir bestimmt, benennen Sie oft nach ihren geografischen und landschaftlichen Eigenschaften: Orangenstraße, Wellblechstraße, Küstenstraße usw. Es gibt viele Routen und viele haben es in sich.



Die von einem großen Radverleiher als Küstenklassiker deklarierte Etappe durch die Serra de Tramuntana ist die Königsetappe und verlangt einiges an Kondition ab. Aber z.B. auch Cura, Kloster Lluc, San Salvador, Cap Formentor, Orient, oder die mit unzähligen Kehren bestückte Auf- und Abfahrt Sa Calobra sorgen für reichlich Höhenmeter.

● Rückblicke ●



Neben vielen Kilometern und Höhenmetern genießen wir natürlich auch die herrlichen Landschaften auf der Insel. Fährt man etwa auf das in 543 m Höhe liegende Santuari de Nostra Senyora de Cura - kurz Kloster Cura -, wird man mit einem herrlichen Ausblick über die Insel belohnt. Vieles kann man mit dem Auto auf der Insel gar nicht erleben, da viele der Radstraßen für das Auto nicht zugänglich oder für Touristen verborgen sind. Im Süden gibt es Landstriche, in denen man über längere Zeit überhaupt keinem Auto begegnet, dafür aber unzähligen Radfahrern, und mancher für Rennräder asphaltierte Weg führt mitten durch Pinienwälder. Alleine dafür lohnt es sich auf die Insel zu kommen. Neben der Ausdauer wird aber auch die Technik trainiert. Mit Technik meine ich nicht die richtige Radfahrtechnik, die natürlich auch geübt werden muss, sondern die Fahrradtechnik. So wie im Wettkampf ist bei einer Panne jeder auf sich alleine gestellt. Hat einer von uns während des Trainings einen Platten, so muss er auch alleine damit klar kommen. Freundlicherweise wird

die Zeit für den Wechsel eines Schlauchs mitgestoppt.

Also wie war das mit dem Ausdauertraining? Die meisten von uns konnten wie geplant ihr Trainingsziel erreichen, es sei denn, es kam etwas Ungeplantes dazwischen. Pech für Wolfgang, den eine Erkältung erwischt hatte, und Schicksal für Rolf, dem eine Pannentasche in den Speichen zum Verhängnis wurde und den Ärzten einiges an Euros einbrachte.

Bleibt abschließend noch zu erwähnen, dass die Abende ausreichend Gesprächsstoff boten, um bei inseltypischen Getränken über das geleistete Tagespensum zu philosophieren.

Wir konnten beobachten, wie einige Trainingsgruppen noch spät am Abend oder bereits vor dem Frühstück ihre Trainingseinheiten absolvierten. Größten Respekt, aber das hatten wir uns erspart.

Fazit: Das Grundlagenausdauertraining war aus meiner Sicht erfolgreich. Auch der Wohlfühl- und Spaßfaktor kann nicht zu kurz, denn schließlich ist dieses Trainingslager ein nicht unerheblicher Teil des Jahresurlaubs, in dem man sich schon mal was Gutes gönnen darf.

Frank Riesenbürger



Ciao, bella, ciao – ganz normaaaaal! Reminiszenz an die Wanderwoche des Skiclubs im Stubaital

Wanderwochen des Skiclubs sind immer für besondere Wortkreationen gut – es sei nur an das Bumperl vom letzten Jahr erinnert. Diesmal war das Wort der Woche sehr delikat: Penisalm. Brigitte malte das Wort lieber als es auszusprechen, andere schauten verschämt zu Boden, wenn es fiel. Wer es kreiert hat, sei hier nicht verraten. Ich petze nicht! Fest steht nur: Die Bergwiese hieß eigentlich Pinnisalm...

Die Wanderwoche im Stubaital hatte aber noch mehr Attraktionen zu bieten, allesamt in der Antik-Wellness-Pension Holzknechthof in Neukirch-Milders zu finden. Attraktion Nummer eins war gleichzeitig die größte und hieß Ursula. War sie nun der Hausdrachen der Pension, oder war sie der Lockvogel von „Verstehen Sie Spaß?“ oder gehörte sie dem österreichischen Geheimdienst an – wir konnten es in den sieben Tagen leider nicht ergründen.

Attraktion Nummer zwei: feste Sitzplätze. Bei der Bahn zahlst du für so was, hier gab es die völlig umsonst. Jeden Morgen wurdest du also an deinem Frühstückstisch mit den gleichen müden Gesichtern



sonst setzt man einen Fuß aus der Sauna raus und steht mit dem anderen Fuß schon zur Abkühlung im großen hauseigenen Gesundheits-See? Mit dem Saunaofen stand das männliche Geschlecht aber auf Kriegsfuß. Axel brachte regelmäßig die Flammen zum Erstickern, und Frank merkte das erst, als er ohne Erfolg mit dem Handtuch wedelte.

Der Holzknechthof gehörte quasi ganz uns. Abends, wenn der Hausdrache in seiner Höhle verschwunden war, konnten wir uns im gemütlichen Sozialraum nach Herzenslust daneben benehmen, konnten singen, tanzen und grölen, weil wir die einzigen Gäste waren und uns aus den Kühlschränken in der Küche selbst bedienen durften.

Apropos grölen: Wer in der Gondel mit Unterstützung von YouTube ein „Ciao, ciao, bella ciao“ lautstark und vielstimmig anstimmt, der hat schon einen an der Klatsche oder einen Schnaps zu viel oder zu viel gute Laune. Ich denke, wir hatten alles. Und wer freiwil-



beglückt. Wehe, du saßest falsch, dann kam – na, wer wohl? Richtig, Ursula. Und schon herrschte wieder Zucht und Ordnung. Das falsche Messer für den Nusskuchen genommen? Der Hausdrachen war schneller da, als du „bab“ sagen konntest. Wer sich so daneben benahm, der musste sich auch nicht wundern, dass die Föhne in der Schublade blieben und das Bademäntel-Versteck im Holzschrank nicht verraten wurde.

Aber nicht, dass hier ein falscher Eindruck entsteht: Wir haben uns im Holzknechthof sawohl gefühlt – auch wenn wir im Supermarkt nebenan dringend für 2,69 Euro eine Muckebatsch kaufen mussten. Wo sonst bekommt man zur Begrüßung einen doppelten hausgemachten Zirbenschmacks eingegeschickt, nur weil man Journalistin ist? Und wo



● Rückblicke ●

lig zwei Stamperl von Axels Horrorschnaps Lockstedter trinkt, ist auch nicht ganz normaaaaal – genauso wenig wie derjenige, der bei Quetschkommoden-Musik ein „Yippie-ya-yeah im Pulverschnee“ auf der Tanzfläche zelebriert. Ganz zu schweigen von derjenigen, die beim Tiroler Abend im Hotel mit dem Kinderstuhl statt mit einem Mann tanzt...

Aber nun zum Wanderprogramm. Der Stubaier Gletscher war ein Muss. Mit der riesigen Gondel wurden wir nach oben gehievt, dann noch eine kleinere Gondel, dann eine lange Stahltreppe hinauf, die sogar unsere Triathleten zum Schnaufen brachte. Und schon standen wir auf der Aussichtsplattform auf 3210 Metern Höhe und konnten bei Kaiserwetter den Blick über sämtliche Gipfel schweifen lassen. Traumhaft!

Um Brigitte zu huldigen – sie hatte an diesem Tag Geburtstag – besuchten wir ein paar Meter weiter unten die Eisgrotte, durchkämmtten das unterirdische, kalte Labyrinth, bis wir ihn endlich fanden, den großen weißen Gletscherthron. Schwuppdiwupp, saß



peltem Leberknödel alle zehn Finger ab. Oben auf dem Elfer bekam dann Brigitte ihre Finger abgeschleckt. Eine Kuh wollte gar nicht mehr von ihr lassen, machte einen Hofknicks, um weiter gestreichelt zu werden.

Auch in Innsbruck wollten wir hoch hinaus: Die Bergisel-Skisprungschanze wollte erklommen werden. Aber der Weg dorthin war nichts für schwache Mägen. 18 Kilometer mit der Stubaitalbahn hören sich harmlos an, können aber zur Hölle werden, wenn dein Mageninhalt wegen der ständigen Kurvenfahrt mit dir spricht. Eine gesunde Gesichtsfarbe ist jedenfalls nicht grünlich...

Der Rest ist schnell erzählt: Regen, Nebelschwaden, wieder Regen, wolkenverhangene Berge, erneut Regen, Skiclubler als unerwünschte Personen auf der Almhütte, und nochmal Regen. Immerhin wissen wir jetzt, dass wir umdrehen sollten, wenn schicke BMW-Limousinen neben uns Wanderern den Berg hinauffahren. Da oben sitzen dann die Großkopferten, und für den gemeinen Offenbacher ist kein Platz mehr.

Vier Tage Regen – nachdem der Sommer nur Trockenheit und heiße Temperaturen kannte. Aber wir haben uns den Schneid nicht abkaufen lassen, sind trotzdem gewandert, haben Schlick 2000 und die Serles noch bezwungen. Dass dann die Rückreise auch noch siebeneinhalb Stunden dauerte, hat irgendwie ins Bild gepasst. Trotzdem: Schee woar's!

Annette Schlegl

Brigitte auch schon oben und ließ sich von uns in einer lasziven Pose feiern.

Feiern konnte sich zwei Stunden später auch Vladimira. Sie hatte ihre Angst besiegt, hatte in der Gruppe den felsigen Abstieg bis zur Mittelstation bezwungen – auch wenn sie mit den Nerven völlig am Ende war. Dafür weiß sie jetzt, wofür Wanderstöcke gut sind.

Der Weg auf den Elfer lohnte sich gleich in dreifacher Hinsicht. Gott sei Dank haben wir das Auto stehen lassen, sind erst mal durch das Tal gewandert, haben den Brückenweg genommen und sind so auf eine wunderbare kleine Schnapsstation inmitten eines Gartens gestoßen, die natürlich besucht werden wollte. Die nachfolgende Autenalm – von uns zur Autan-Alm umbenannt – war für Axel das Schlaraffenland: Hier schleckte er sich für seine Suppe mit dop-



Fit per Flugmaschine

Ein Selbstversuch mit dem neuen Trainingsgerät Icaros



verbunden ist, das einfachste Programm „Erkunden“. Ich starre auf den Bildschirm – und schon fliege ich in der Vogelperspektive an einem virtuellen Berg vorbei. Langsam, ganz gemächlich sehe ich mir von oben die Gebirgslandschaft an, lege mich mit meinem Körper auf dem Stahlgestell in die Kurven, um mal nach rechts und mal nach links zu fliegen. Schließlich versuche ich mich am Gas. Unter mir eine Schlucht. Mit aller

Ein Fitnessgerät, mit dem man fliegen kann. Das klingt doch mal interessant! Und so versuche ich mich in den Räumen des Offenbacher Outdoorspezialisten Hammerschick an Icaros, dem neuen Trainingsgerät.

Maik Hammerschick hat Icaros auf der Messe für die Vergnügungsindustrie in Berlin entdeckt – und war so begeistert, dass er es ein paar Wochen später beim Hersteller in München gekauft hat.

„Flug, Unterwasser oder Weltraum?“ fragt er mich. Ich entscheide mich für den Flug und bekomme eine große Virtual-Reality-Brille auf den Kopf gesetzt. Gespannt besteige ich das mannsgroße Gestell aus weißem Stahl, das sich in alle Richtungen bewegen lässt. „Nicht komplett drauflegen, sondern den Hintern oben lassen“, werde ich instruiert. Erst mal den Mittelpunkt auf der Flugmaschine finden.

Ein seltsames Gefühl. Meine Hände umklammern die Griffe. Am rechten Griff ist der Controller für die Geschwindigkeit befestigt. Mit dem Zeigefinger gibt man Gas, mit dem Mittelfinger nimmt man Gas weg, erklärt mir Maik, und wählt auf seinem Handy, das mit dem Bildschirm vor mir

Macht drücke ich mein Körpergewicht nach vorne. Im Sturzflug geht es nach unten. „Hoch ziehen“, ruft Maik. Ich bekomme meinen Körper aus der Kopfüber-Haltung nicht schnell genug wieder hoch. Es kommt, was kommen muss: Ich streife einen Bergrücken.

Gerade mal fünf Minuten bin ich im einfachsten Level geflogen – und schwitze am ganzen Körper. Was für ein außergewöhnliches Training!



● Rückblicke ●

Altenau/Harz und Hohwacht/Ostsee

Vorweg: es ist mühsam im Auto durch Deutschland zu fahren. Rückreise für 670 km 10 1/2 Stunden und das an einem Sonntag.

Die Hinreise war entspannter: 320 km bis Altenau im Harz und fünf Tage später 370 km bis Hohwacht an die Ostsee.

Ein Urlaub - zwei gegensätzliche Landschaften: die eine nicht gerade flach und die andere nicht gerade windstill - obwohl auch im Harz gibt es windige Ecken bzw. Spitzen. Fahrrad blieb zu Hause und so mussten zwei Paar Wanderschuhe leiden!

Die erste Wanderung ging rund um das Torfhaus. Dank schlechter Beschilderung (und das war nicht nur am Torfhaus so) eine lange Wanderung. Aber gute Wege, schöne Aussichtspunkte, auch etwas für Naturfotografen. Das Hochmoor ist auf dieser Strecke etwas besonderes. Nur die Tierwelt machte sich rar. Dafür waren die „Unsichtbaren“ übermächtig und leisteten ganze Arbeit: Borkenkäferplage rund um das Torfhaus. Ganze Landstriche mit abgestorbenen Bäumen.

men.

Die zweite Wanderung ging rund um den Oderteich, wobei Teich ...? Aber auch ein Teich sollte Wasser haben. Der



Wanderung. Aber gute Wege, schöne Aussichtspunkte, auch etwas für Naturfotografen. Das Hochmoor ist auf dieser Strecke etwas besonderes. Nur die Tierwelt machte sich rar. Dafür waren die „Unsichtbaren“ übermächtig und leisteten ganze Arbeit: Borkenkäferplage rund um das Torfhaus. Ganze Landstriche mit abgestorbenen Bäumen.



nicht - Sommer 2018! Überhaupt, alle Talsperren hatten Minimallpegel erreicht. Die Schifffahrt war eingestellt. Dafür kamen alte Straßen zum Vorschein. Letzte Wanderung: der Wurmberg bei Braunlage, aller-



dings die entschäfte Version - mit der Gondel rauf und fünf Stunden runter. Auch hier wieder: Wanderwege kaum gekennzeichnet, die „Downhillwege“ der MB-Fahrer dagegen klar deutlich. Und das hatte ich noch nie gesehen: mit dem Monsterroller den Berg runter.



● Rückblicke ●



Am „Weiterreisetag“ lag der Harz im tiefen Nebel. In Hohwacht an der Ostsee dann wieder das gewohnte „Sommerbild 2018“. Auch hier litten die Wanderschuhe. Endlose und teilweise menschenleere Strände, Steilküsten! Nur der Bernstein war nicht auffindbar.

Rund um Hohwacht gibt es zwei Naturschutzgebiete. Alles da, was es so an Federvieh gibt. Und auf den wenigen Aussichtspunkten Fotografen mit richtigen „Kanonen“ sprich Objektiven. Bei mir war der Seeadler immer noch sehr klein.



In der zweiten Woche kam dann richtig Wind auf: Stärken zwischen 7 und 9. Beim Spiel mit den Lenkdrachen wurden die Arme immer länger!

Die Folgen des starken Westwindes waren auch nicht zu übersehen: das Wasser wurde gen Osten gedrückt und es war wie am Wattermeer. Die Boote lagen im Schlick.



Und jetzt noch etwas hessisches in Schleswig-Holstein: Gut Panker.Familie von Hessen, Gestüt, Künstlerdorf. Es ist kein Museumsdorf und trotzdem war viel los.

Und ich weiß nicht: Original oder Fälschung?



Fazit: war eine schöne, aber auch anstrengende Reise!

Manfred Fleischer



9000 Kilometer, sieben Länder und ein Auto Reisebericht eines Roadtrips durch Süd-West-Europa

In der letzten Ausgabe der Skiclub-Zeitschrift kündigte ich bereits die nächste große Autoreise meines Mannes und mir an: dieses Mal sollte es die südlichste Spitze Europas sein. Unsere Reise führte uns durch Belgien, Nord- und Westfrankreich, durch die Pyrenäen nach Nordspanien, Portugal, Südspanien, Gibraltar, die Ostküste Spaniens mit einem Zwischenstopp auf Ibiza, durch Andorra, nach Südfrankreich, die Alpenstraße hoch in die Schweiz und zurück nach Deutschland. 9000 Kilometer nach Reiseantritt waren wir wieder einmal reicher an unvergesslichen Eindrücken und Erfahrungen.

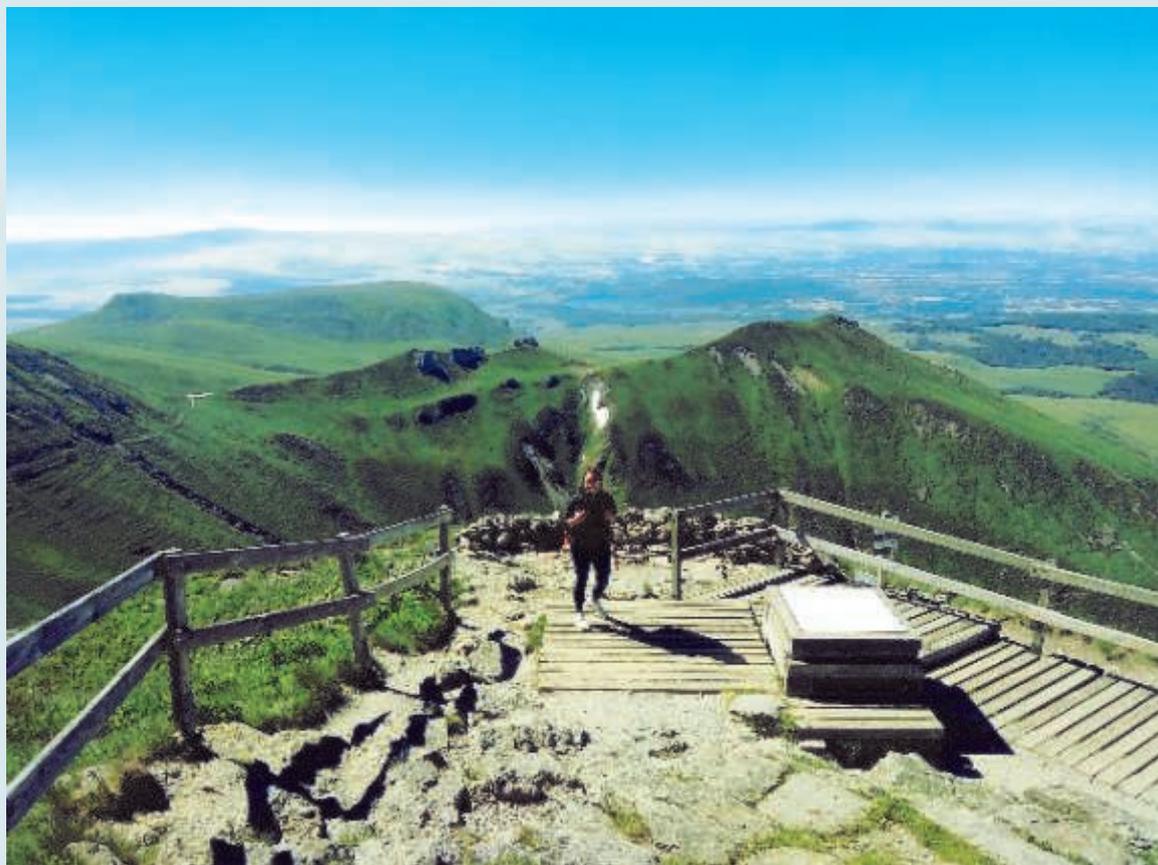
Unser erstes Ziel führte uns nach Étretat, in die wunderschöne Normandie. Die steilen weißen Kalkküsten sind auf jeden Fall einen Besuch wert. Ein unterirdischer Fluss und die maritime Erosion haben hier einen natürlichen Brückenbogen geformt, die Arche, auch Porte d'Aval oder Elefantennüssel genannt, sowie die 70 m hohe Felsnadel Aiguille. Nordfrankreich hat wirklich ein ganz besonderes Flair: mit seinen nordischen Bauten unterscheidet es sich komplett vom Rest des Landes.

Weiter ging es nach Point de Pen Hir in die Bretagne. Dies ist ein felsiges Kap auf der Crozon-Halbinsel ist dermaßen schroff, dass dort Alpinisten das Bergsteigen üben. Von der Pointe de Penhir hat man einen wunderbaren Ausblick auf die anderen Kaps der Halbinsel Crozon. Auf dem Weg zum Kap liegen die Alignements von Lagat-Jar, wo fast 150 eindrucksvolle Menhire aus weißem Quarzit aufgestellt wurden.

Von der Küste führte unsere Reise nun in die Berge. Wir fuhren ins Zentralmassiv, um hier den Puy de Sancy zu besteigen, der mit einer Höhe von 1885 m die höchste Erhebung des französischen Zentralmassivs darstellt, etwa 35 km südwestlich von Clermont-Ferrand in der Bergkette der Monts Dore. Es

handelt sich um einen erloschenen Vulkan. Man kann den Gipfel des Puy de Sancy über Wanderwege (ca. 1 Stunde 30 Minuten Aufstieg), aber auch über die Puy-de-Sancy-Seilbahnen erreichen (danach noch ca. 20 Minuten Fußweg). Zahlreiche Vulkane – allen voran der bekannte Puy de Dôme – geben der Landschaft ihre besondere Prägung und sorgen für einen atemberaubenden Blick vom Gipfel.

Auf die nächste Station habe ich mich besonders ge-



freut: wir besuchten die größte Wanderdüne Europas, die Dune du Pilat. Sie ist bis zu 110 Meter hoch, 500 Meter breit, etwa 2,7 Kilometer lang. Der harte Aufstieg lohnt sich! Da wir auf einem Campingplatz direkt hinter der Düne die Nacht verbrachten, konnten wir den Sonnenuntergang von der Düne aus betrachten. Zufällig waren an diesem Abend Musiker mit einer Ziehharmonika und einer Klarinette ebenfalls auf der Düne, die mit französischen Chansons eine unbezahlbare Atmosphäre zauberten.

Wir fuhren weiter durch die eindrucksvollen Pyrenäen nach Nordspanien. Unser Ziel: die Halbwüste Bardenas Reales. Die bizarre Landschaft besteht zu einem großen Teil aus ockerfarbenem Lehm und ist

● Rückblicke ●

auf vielen ausgewiesenen Wegen mit Fahrrad oder PKW befahrbar. Ich konnte kaum glauben, dass sich eine Landschaft, die mich so sehr an Arizona erinnerte, mitten in Europa zu finden ist!



Von hier aus fuhren wir weiter nach Lissabon und an die Algarve Portugals, um dann die Südspitze Europas zu erreichen. Wir verweilten drei Tage in Tarifa, einem Surfer-Paradies, das sich für uns als Geheimtipp für Hundeurlauber entpuppte. Der lange Strand lädt aufgrund des kühlen Atlantiks nicht gerade zum klassischen Badeurlaub ein und das macht den Ort so interessant: hier hat man einen riesigen Strand und trotzdem seine Ruhe. Der Blick auf Marokko ist beeindruckend, schließlich sind es nur noch 15 Kilometer bis zur marokkanischen Küste. Von hier aus machten wir auch einen Ausflug ins Vereinigte Königreich von Großbritannien, zum nahe gelegenen Gibraltar, auf den berühmten Affenberg, der nicht nur einen traumhaft schönen Ausblick, sondern tatsächlich Affen zu bieten hat, sowie eine Tropfsteinhöhle und Hängebrücke.

Das nächste Reiseziel war wieder eine Wüste. Diesmal in Südspanien. Die Wüste Tabernas ist eine Landschaft in Andalusien und erstreckt sich über 280 km². Das Gebiet besteht

aus einem ausgedehnten Komplex von Erosionsrinnen zerschnittener Hügel. In und um die Wüstenregion sieht es hier wieder aus als befände man sich in New Mexico, aber nicht in Europa. Eine zehn Kilometer lange Wanderstrecke zieht sich mitten durch die Wüstenlandschaft. Tatsächlich ist eine Wanderung innerhalb der Sommermonate nicht zu empfehlen. Zehn Minuten außerhalb des klimatisierten Autos reichen völlig aus, um sich bewusst zu werden, dass man sich in der Wüste befindet.

Von Denia aus sind wir mit der Fähre nach Ibiza gefahren. Die Insel war die Enttäuschung der Reise: völlig überlaufen, überteuert und unfreundlich. Wir haben sehr lange gesucht und sind die komplette Insel abgefahren, um etwas Schönes zu finden. Letztendlich gibt es ein paar wenige schöne Orte, aber im Großen und Ganzen leider nicht zu empfehlen.

Ein Abstecher in das schöne Barcelona durfte nicht fehlen. Der Park de Güell ist immer einen Besuch wert. Ein kleiner Tipp: wer vor acht Uhr den Park betritt, muss keinen Eintritt zahlen und hat noch dazu den Park nahezu für sich allein. Das frühe Aufstehen lohnt sich!

Ein Highlight für mich war Andorra. Ich war noch nie zuvor in dem Zwergstaat, der mich nachwirkend beeindruckte. Die Berglandschaft mit den vielen Pass-



● Rückblicke ●

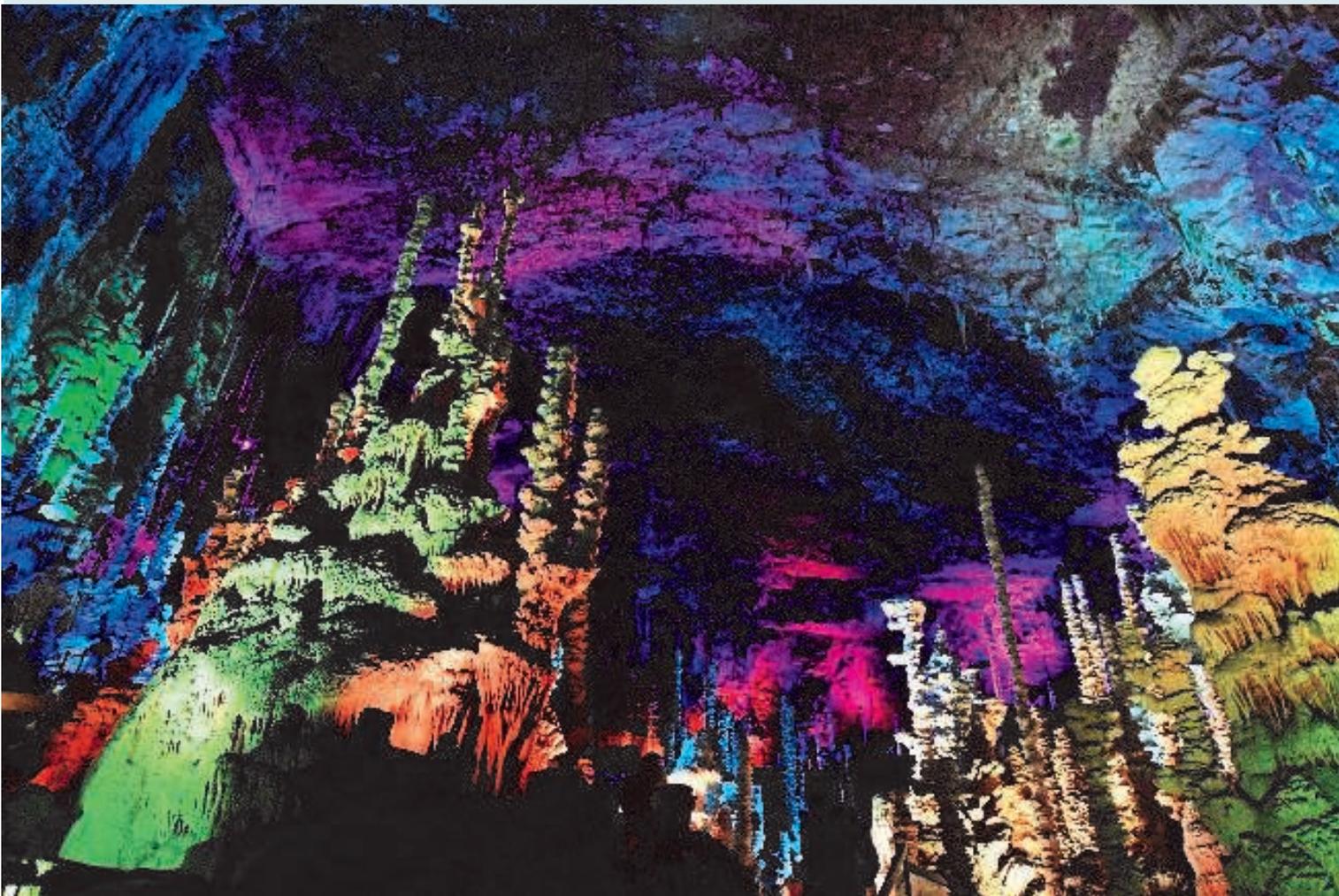
straßen, die malerischen Dörfer und die sauberen Städte. Man merkt, hier fließt Geld. Für Touristen jedoch ist Andorra erschwinglich und vor allem für Fahrradtourismus zu empfehlen. Fahrradfahrer sind hier sehr willkommen, egal ob Rennrad oder Mountainbike.

Nach Andorra folgte für mich der schönste Teil der Reise: Südfrankreich hat für Naturliebhaber viel zu bieten. Wir besuchten die Höhle Aven Armand auf dem Causse Méjean in der Nähe des Ortes Meyrueis. Der Causse Méjean ist eine sehr dünn besiedelte Kalk-Hochebene. Wir campen dementsprechend wild in dieser Nacht und bekamen einen atemberaubenden Sternenhimmel zu sehen. Die Milchstraße war in einer Deutlichkeit zu erkennen, die einen ehrfürchtig werden lässt. In die Höhle gelangt man durch einen 208 m langen künstlichen Tunnel mit einer Standseilbahn. Die französische Führung ist mit Licht- und Videosequenzen zwar etwas kitschig, die Anspielungen auf Jules Vernes Reise zum Mittelpunkt der Erde aber dennoch sehr treffend.

In der Nähe befindet sich das Chaos von Montpellier-le-vieux, eine Felsformation, durch die sich mehrere Wanderwegen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen ziehen.



Highlight der Reise war für mich die wundervolle Verdonschlucht in der französischen Provence. Sie beginnt flussabwärts nach der Stadt Castellane und endet nahe Moustiers-Sainte-Marie im Stausee Lac de Sainte-Croix. Durch den etwa 21 km langen und bis zu 700 Meter tiefen Canyon fließt der türkisfarbene Fluss Verdon, den wir mit dem Kajak befahren durften. Auf dem Hochplateau des Canyons erst-



● Rückblicke ●



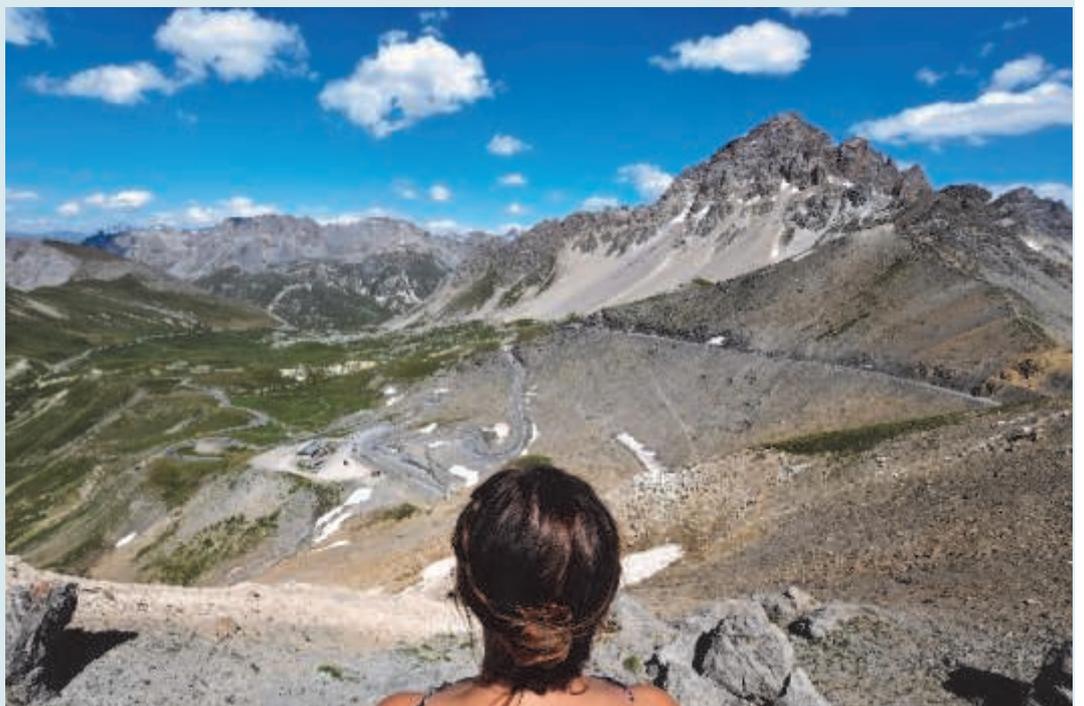
ecken sich viele Wanderwege mit Blick in die Schlucht. Einmalig in dieser Gegend sind auch die Lavendelplateaus. Wir waren genau zur richtigen Zeit vor Ort, denn der Lavendel stand in seiner vollen Blüte.

Zum Abschluss der Reise fuhren wir die Route des Grand Alpes von Nizza hoch in die Schweiz. Diese asphaltierte

Alpenroute ist rund 685 Kilometer lang (mit gefühlten 10000 Kurven) und führt über 21 Pässe, darunter einige der bekanntesten und schönsten der Französischen Alpen wie Colombière, Aravis, Roselend, Iseran, Galibier und Izoard.

Der nächste Roadtrip ist selbstverständlich schon geplant: im nächsten Jahr fahren wir die südliche Balkanroute mit dem Schwerpunkt Rumänien.

Karola Langlitz



● Rückblicke ●

Läuferfahrt 2018 vom 6. - 8. 10. 2018 nach Lindau am Bodensee zum Drei-Länder-Marathon - Mein erster Wettkampf



Lindau zeigte sich von seiner Sonnenseite und wir genossen Cappuccino, Bier, Kuchen u. ä. Das von Charly ausgesuchte Hotel lag etwas außerhalb, mit Buslinie 1 gut erreichbar. Wir wissen jetzt alle, was ZUP bedeutet (Zentraler Umsteigepunkt). Mit dem Hotel hatten wir Glück bzw. Unglück, deutlich in die Jahre gekommen, schloss es am Montag. Die Fernsehgeräte in den Zimmern waren schon abmontiert, der Kühlschrank und die Heizung abgeschaltet. Das Frühstück war jedoch okay und es gab einen Preisnachlass. Das größere Problem war, am Samstagabend ein Restaurant mit freien Plätzen für

Samstag, 6. 10. 2018:

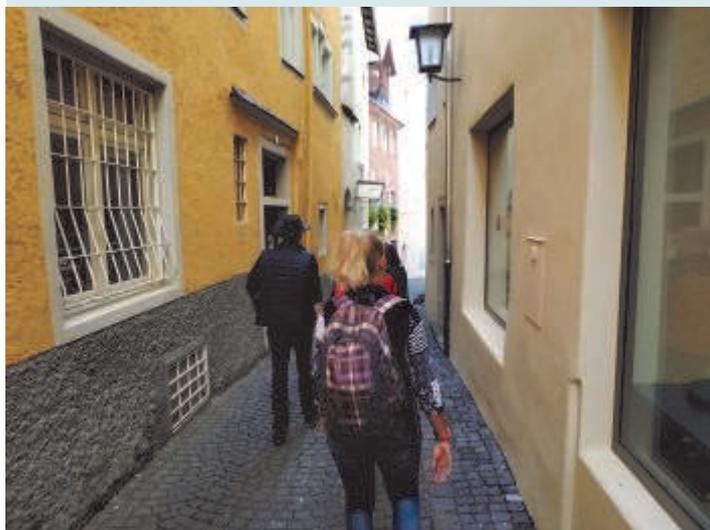
Um 8 Uhr morgens begann unsere Reise nach Lindau an der S-Bahn-Station OF-Ost mit Ziel Ffm-Flughafen. Da waren wir neun noch guter Dinge. Dann war Geduld angesagt. Mit 40 – minütiger Verspätung startete unser IC Richtung Süden. Bahn-App-kundige Gruppenmitglieder erstellten eine neue Reiseroute, so dass wir Lindau „noch“ am Nachmit-



neun Personen zu finden. Mit Hilfe von „Google“ landeten wir dann in einem netten griechischen Restaurant.

Sonntag, 7. 10. 2018:

Bei schönstem Sonnenwetter, allerdings noch frisch am Morgen, zogen wir mit unseren Kleiderbeuteln los. Bald war der Bus stadteinwärts mit Sportsfreunden mit gleichem Ziel überfüllt. Etwa 10 000 TeilnehmerInnen wollten am Läufer-Event teilnehmen. Am Lindauer Hafen war ein riesi-



tag erreichten. Mit reichlich Verpflegung und Prosecco, dazu lustige Unterhaltung, wurde es uns nicht langweilig.

Das Gepäck wurde am Bahnhof deponiert und wir zogen Richtung Messehalle los. Leo und ich waren froh, erfahrene BegleiterInnen dabei zu haben, die mit allen Wettkampfformalitäten vertraut waren. Dann ging es zur Pasta-Party. Anschließend wurden erhaltene Gutscheine eifrig eingelöst (z.B. Wandersocken für 5,00 Euro!).



● Rückblicke ●



ger Trubel, Volksfeststimmung. Dazu ständig Begrüßungen über Lautsprecher und eine Band spielte fetzige Oldie-Musik. Zum Warmmachen schwangen wir

ihren guten Zeiten unsere ganze Hochachtung. Keiner musste durstig oder hungrig bleiben, es gab am Ziel reichlich zu essen und zu trinken. Am Nachmittag wurden die sportlichen Erfolge kräftig im Biergarten gefeiert. Dies fand am Abend seine Fortsetzung in einer gemütlichen Weinstube.

Montag, 8. 10. 2018:

Auch am Montag war sportliche Betätigung angesagt. Das schöne Wetter lockte die Bodenseeregion zu erkunden. Wandern oder Fahrradfahren? Kurz entschlossen mieteten wir Fahrräder. Auf diese Idee waren noch etliche andere gekommen. Der Fahrradverleiher hatte alle Hände voll zu tun. Über Wasserburg und Nonnenhorn fuhren wir durch wunderschöne Bodenseelandschaft. Mittagessen gab es in einer lauschigen Biergartenlaube. Den kulinarischen Endpunkt setzten Eis, Kaffee und Kuchen an der Seepromenade in Lindau, bevor es am Nachmittag mit dem Zug zurückging.



das Tanzbein. Die Stimmung war super. Unsere beiden Halbmarathonis Brigitte und Frank starteten zuerst, wir übrigen um 11 Uhr 15, vier von uns zum Viertelmarathon und drei zum Walken. Ich hätte gar nicht gedacht, dass es so viel Spaß macht in so einer Riesenmenge zu laufen. Die Zuschauer taten ihr Bestes, um uns anzufeuern. Meine Laufstrategie bewährte sich, zunächst moderates Tempo und ab den letzten Kilometern zügiger. Axel und ich erreichten zusammen das Ziel im Bregenzer Stadion, Leo kurz darauf auch, dann Joachim. Wir waren super zufrieden mit uns. Dann kam unsere Walkerin Annette mit ihren Begleitern Charly und Thomas, alle bester Laune. Unsere beiden Halbmarathonis Brigitte und Frank hatten mit



Uns beiden „Neuen“, Leo und mir, hat die Fahrt sehr gut gefallen. Wir sind beim nächsten Mal bestimmt wieder dabei. Bis dahin heißt es eifrig trainieren. Herzlichen Dank an Charly und Frank für die optimale Organisation der Läuferfahrt.

Ingrid Leitschuh



● Rückblicke ●

Erster Wandertag auf dem Rheinsteig



Es muss ja nicht gleich eine Woche sein, ein einziger Wandertag kann auch viel Spaß machen. Mit dem Zug fuhr unsere Wandergruppe, an diesem (na ja, wir sind ja nicht aus Zucker) verregneten Sonntag im Oktober nach Assmannshausen an den Rhein. Die Wanderung führte uns bei fast permanenten Nieselregen über eine Teiletappe des Rheinsteigs nach Lorch. Der Regen konnte die gute Stimmung,

auf das Rheintal. Die rot und gelb leuchtenden Weinreben der Weinberge boten ein farbenprächtiges Bild. Für die Wandergruppe des



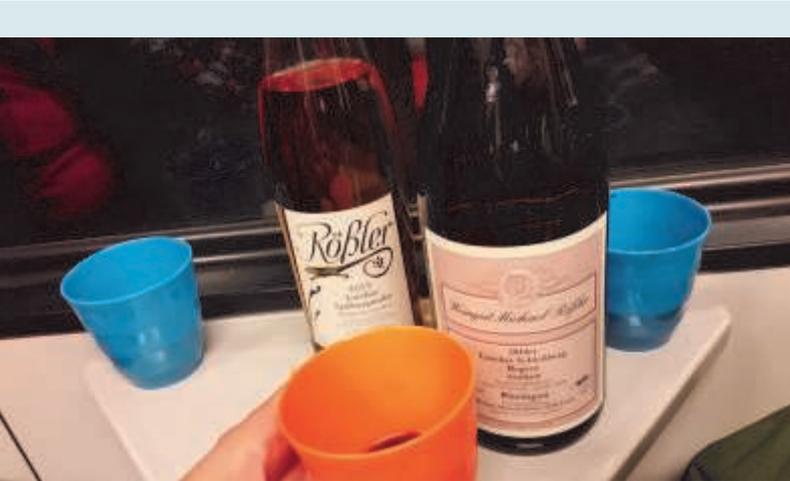
Skiclubs war diese Farbenpracht das besondere I-Tüpfelchen.

wie immer im Skiclub, nicht beeinflussen. Es waren immerhin rund 14 km die bewältigt werden mussten, und am Ende waren es sogar – man kann es kaum glauben – ca. 600 Höhenmeter die absolviert wurden. Die Etappe war abwechslungsreich und für alle ohne Probleme zu bewältigen. Immer wieder bot sich eine herrliche Aussicht hinab

„Ich weiß nicht was soll es bedeuten, ich bin so allein auf der Welt“ - diese Weisheit der Loreleysage traf auf die Gruppe des Skiclubs jedenfalls nicht zu, denn: im Skiclub ist man nie alleine. Am Ende der Wanderung fanden wir in einem urgemütlichen Weingut in Lorch einen kulinarischen Abschluss bei bestem Wein und leckerem Essen.



● Rückblicke ●



Natürlich durfte auf der Rückfahrt nach Offenbach ein guter Tropfen aus dem Rheingau nicht fehlen. Und so wurde auch die Rückfahrt mit dem Zug sehr kurzweilig.

Frank Riesenbürger



Wir sind der Spezialist für:

- Sportwäsche von

- Sportkompression von



icebreaker
NEW ZEALAND MERINO



Löffler
PREMIUM SPORTSWEAR



Outdoorstrümpfe
und Wäsche von
von Icebreaker



Ski- Outdoor-
Kompressionsstrümpfe
von CEP



CEP



Transtex Wäsche
von Löffler



Ihr Team NOWALALA

UNSERE ERFAHRUNG - IHR ERFOLG

Seligenstädter Str. 16a ● 63073 Offenbach ● Tel. 069-89990351 ● www.nowalala.de



Vom Trailfieber infiziert - Go Wild in Zermatt - Ultraks 2018

Beim Triathlon hatten wir unsere Rennräder schon längst gegen Mountainbikes abgelöst. Es war also nur noch eine Frage der Zeit, wann wir unsere Laufschuh-Sammlung mit geländetauglichen Schuhen erweitern würden.

Natur mit allen Sinnen erleben, weit ab vom Straßen- und Großstadtlärm, war genau unser Ding! Im Spätsommer letzten Jahres fassten wir den Entschluss, einen Traillauf in den Alpen zu bestreiten.

Schnell waren wir uns einig und meldeten uns für den „Matterhorn Ultraks“ an. Peter war noch nie in Zermatt. Ich kannte das Bergdorf aus meinen Ski-Urlauben. Zermatt im Sommer stand ganz oben auf meiner Wunschliste.

Der „Matterhorn Ultraks“ ist ein Laufwettkampf im August mit diversen Streckenlängen und Höhenmetern. Wir entschieden uns für die „Active“-Variante mit 19 km und 1.150 Höhenmetern. Insgesamt waren 2.300 Läufer am Start, davon 650 in unserer Kategorie.

Zuhause schlossen wir uns einem Frankfurter Laufftreff an und machten die Taunustrails unsi-

cher. Schon der allererste Lauf über Singletrails bestätigte, hier sind wir genau richtig! Fortan komplettierte eine Laufweste und Trailschuhe unsere Laufausrüstung. Das Querfeldeinlaufen zeigte schnell Erfolge. Spielerisch verbesserten wir unsere Beweglichkeit und Koordination.

Den ersten Formtest machten wir am Keufelskopf im Pfälzer Bergland. Wir liefen den Short-Trail mit 22 km und 1000 Höhenmetern. Die Höhenmeter wurden in einem ständigen auf und ab gesammelt, was sehr zermürend war. Der Keufelskopftrail zählt zu den anspruchsvollsten und schönsten Trailwettkämpfen hier in der Gegend. Im Ziel waren wir endgültig vom Trailfieber infiziert.

Mit dem Auto in Täsch angekommen, ging es mit Sack und Pack und zwei Mountainbikes per Zug in das autofreie Zermatt. Für eine Woche Urlaub hatten wir alles dabei: Laufzeug, Wandersachen und Radklamotten. Vom Zermatter Bahnhof aus, rollten wir mit Gepäckwagen und zwei Rädern in Richtung Chalet. Auf dem Weg dorthin hatten wir das magisch anmutende Matterhorn stets im Blick. Dort angekommen, begrüßten uns zwei Walliser Kühe mit ihrem Glockenklang.



● Rückblicke ●

Am darauf folgenden Tag holten wir unsere Startunterlagen ab. Diese beinhalteten: Startnummer mit integriertem Responder, Streckenkarte und praktische Armlinge. Spätesten jetzt stieg Anspannung und Vorfreude auf den Wettkampf in uns hoch. Schnell noch ein Bild für unsere Galerie und zurück in die Unterkunft.

terwegs. Das Treiben verfolgten wir auf einer riesigen Leinwand. Gänsehautfeeling pur! Die Emotionen kochten hoch und ich konnte die Tränen gerade noch zurückhalten.

Eine nette Lautsprecherstimme rief unseren Lauf auf. Wir ordneten uns gemäß unserer vermuteten Laufzeit ein. Peter ging in den Vier-Stunden-Abschnitt und ich in den Dreieinhalb-Stunden-Bereich. Der Startschuß fiel, noch ein Blick und Küsschen zu Peter, und los ging es. Die vorderen Reihen setzten sich relativ schnell von der Menge ab. Von einem anfänglichen Gehen, kamen auch wir ins Laufen. Das Klackern der Laufstöcke und Profilsohlen auf Asphalt irritierte mich ein wenig, ganz anders als im Winter, wenn der Schnee die Landschaft in Watte packt.

Wir liefen die Bahnhofstraße hoch, vorbei an edlen Schmuckgeschäften, riesigen Schokoladenplatten hinter Schaufenstern und an den verlockend riechenden Bratwürsten. Ruck zuck hatten wir Zermatt auf einer Höhe von 1.620 m verlassen und rannten Richtung Sunnegga. Zunächst auf

Am nächsten Morgen schnappten wir gut gelaunt und voller Tatendrang unsere Laufwesten und schlenderten Richtung Start-/Zielbereich. Der Rucksack war mit 1,5 Liter Wasser, Softbecher, Riegeln, Gel, Mütze, Handschuhen, Windjacke, Rettungsdecke und Mobiltelefon gefüllt. Bei unserem Lauf war keine Pflichtausrüstung vorgeschrieben, das lag im Ermessen eines jeden Athleten.

Die Wolken hingen tief und ließen nur ab und zu ein wenig blau durchblitzen. Die Temperatur betrug 13 Grad und sollte auch tagsüber 17 Grad nicht übersteigen.

Im Start-/Zielbereich herrschte mächtig Stimmung. Die Sky- und Mountain-Läufer waren einige Zeit vor uns gestartet und Richtung Gornergrat un-



● Rückblicke ●



Im Wallis hatte es nur selten geregnet. Sehr steile Passagen waren aufgrund der Trockenheit abgerutscht. Diese stieg ich zügig auf allen Vieren nach oben. Abenteuerlich ging es einmal über einen sehr, sehr schmalen Pfad um den Berg herum. Ein Halteseil brachte uns sicher auf die andere Seite. Immer wieder blickte ich zurück, von Peter keine Spur. Im Ziel erfuhr ich, dass er mir dicht auf den Fersen war. Auf Sunnegga in Höhe von 2.288 m angekommen, gab es die erste Versorgungsstation. Ich zog meinen Becher aus der Weste, ließ ihn mit Wasser füllen und lief weiter. Wer keinen eigenen Trinkbecher dabei hatte, ging leer aus.

Nach der Verpflegungsstation folgte ein knapp zwei Kilometer langer Weg talwärts. Das Starterfeld riss immer weiter auseinander. Schnell fand ich meinen Rhythmus und sauste ungebremst nach unten. Wir hatten den Wald hinter uns gelassen und einen überwältigenden Blick hinunter nach Findeln auf die für Zermatt typischen Berghütten. Vor mir ließ sich ab und zu das Matterhorn durch die tief hängenden Wolken blicken.

Unten angekommen, führte der Trail wieder gut drei Kilometer nach oben. Wir überqueren die Schienen der Gornergratbahn und gelangten zur Riffelalp. Auf der Riffelalp in Höhe von 2.211 m wartete die zweite Versorgungsstation auf uns. Auch hier gab es alles was das Herz begehrt - herzhaftes, salziges, süßes. Jetzt riss Peter hinter mir ab, die Schweizer

einem gut befestigten Wirtschaftsweg, der schnell in einen bewaldeten schmalen, steilen Pfad überging. Aufgereiht wie an einer Perlenkette schraubten wir uns immer höher. Gelegentlich bot sich die Möglichkeit, langsamere Läufer zu überholen bzw. schnellere Läufer ziehen zu lassen.

Der Umgang unter den Athleten war fair und sportlich. Der ein oder andere Läufer fuchtelte ungeschickt mit seinen Laufstöcken herum. Zum Glück konnte ich rechtzeitig ausweichen und wurde nicht aufgespießt. Die Trails waren sehr trocken, steinig und mit Wurzeln durchzogen.



● Rückblicke ●



Schokolade war einfach zu verlockend für ihn. Ich hielt mich strikt an meine Eigenverpflegung, Experimente können bei mir schnell in die Hose gehen. Ich ließ meinen Becher abermals mit Wasser füllen und rannte weiter.

Das Wetter konnte idealer nicht sein, ich fühlte mich großartig und überwältigt vom Hier und Jetzt. Die großen Anstiege waren geschafft und es ging die mehr als tausend Höhenmeter wieder nach unten! Die Bergab-Passagen waren streckenweise sehr steil und ich musste mich immer wieder ausbremsen. Hoch konzentriert lief, sprang oder balancierte ich über Stock und Stein. Tückisch waren die schräg verlaufenden in den Boden eingelassenen Steine

zur Umleitung des Wassers und die hohen Stufen. Nach oben konnte ich viele Plätze gut machen, aber jetzt flogen einige Mitstreiter regelrecht an mir vorbei, der ein oder andere im wahrsten Sinne des Wortes. Zum Glück trug keiner schlimmere Blessuren davon.

Drei Kilometer vor dem Ziel, überquerten wir eine kleine Holzbrücke, bevor es noch einmal über einen kurzen bissigen Anstieg hoch nach Blatten ging. In Blatten angekommen, feuerten uns Gäste aus einer Hüttenwirtschaft an. Der Wirt hatte für uns, zumindest ging ich davon aus, Gläser mit Wasser bereit gestellt. Also schnell noch ein paar Schlucke und weiter. Beim Vorbeilaufen vernahm ich von einem der Gäste „Jetzt hat die auch noch aus dem selben Glas getrunken“ und Gelächter. Okay, dachte ich, Gemeinschaftsgläser. Ich war froh, dass es Wasser war und wir nicht mit Schnaps abgefüllt wurden.

Zermatt lag vor mir im Tal und zum greifen nah. Ich gab noch einmal richtig Gas und machte einige Plätze wieder gut. Jetzt noch entlang des Flusses einmal links, dann rechts und Zieleinlauf.

Ich blieb unter drei Stunden und war stolz wie Bolle. Im Ziel gab es eine Medaille, Finishershirt, Essen und Trinken satt. Ich stopfte mich schnell mit Kuchen und Cola voll. Den Zieleinlauf von Peter wollte ich auf keinen Fall verpassen. Eh ich mich versah, klopfte mir jemand von hinten auf die Schulter. Peter war auch schon da! Er war weit unter seiner gesetzten Zielzeit geblieben und strahlte über alle vier Backen. Langsam fing es an zu nieseln. Uns wurde kalt. Wir zogen alles an, was wir dabei hatten. Schnell noch ein Bild und ab unter die Dusche.

Mit einer riesigen Pizza im Bauch und einem gutem Fendant fielen wir überglücklich, zufrieden und todmüde ins Bett.

Während unseres Urlaubes vernahmen wir immer wieder ein melodisches Vogelpfeifen. Wie heißt der Piepmatz mit dem schönen Gesang? Möglicherweise finden wir die Antwort irgendwann in Zermatt ...

**Gastbericht von
Dorothee Barth-Schultheiß**

L'Eroica 2018 - Radeln mit Freunden in der Toskana

Einmal im Jahr wird Gaiole in Chianti, ein kleiner Ort in der Toskana nahe Siena, zum Mekka für alle „Vintage Steel Bike“ Fan's. Auf mehr oder minder historischen Rädern, oder auch deren Nachbauten, gilt es bei der diesjährigen 22. Auflage der L'Eroica Strecken von 32, 46, 78, 130 oder 209 km zu bewältigen. Das Besondere dabei sind die Strada Bianca's, nicht asphaltierte Streckenabschnitte, die Anstiege wie Abfahrten zu echten Herausforderungen machen. Für die Teilnahme macht das Reglement folgende Vorgaben: Rennrad mit Stahlrohrrahmen, Rahmenschal-



wand findet reißenden Absatz.

Nach 2013 habe auch ich mich zusammen mit Freunden aus der alten Heimat wieder in den Bann der L'Eroica ziehen lassen. Spätestens beim Abholen der Startunterlagen am Samstag und dem anschließenden Spaziergang über den Fahrradmarkt kann man sich der einzigartigen Atmosphäre dieser Kultveranstaltung nicht mehr entziehen. Skurrile Typen zu Hauf und jedes nur er-

tung, klassische Bremsgriffe mit im Bogen über dem Lenker verlaufenden Bremszügen und Käfigpedalen. Mountain-, Trekking-, Cross- oder gar E-Bikes sind hier ein absolutes no go; auch das lieb gewonnene Carbon, Clickpedale oder Federungen jeder Art haben hier nichts verloren. Nicht zwingend, aber gerne gesehen, wenn man die gewohnte Funktionskleidung gegen Baumwollklamotten tauscht. Der spektakuläre Fahrradmarkt befriedigt diesbezüglich alle Bedürfnisse: Ledersturzringe, Schiebermützen und alles historisch wirkende Radge-



● Rückblicke ●



denkliche Ersatzteil, das darauf wartet, wieder irgendwo verbaut zu werden.

Ich habe mich nochmals für die Marathondistanz entschieden. Um 3Uhr30 reißt mich der Wecker aus dem Schlaf; nach kurzem Frühstück brechen Bernd und ich ins ca. 30 km entfernte Gaiole auf. Die schmalen, kurvenreichen Straßen bei Dunkelheit und unerwartet dichtem Nebel machen schon

unsere Anreise zum Abenteuer. Nach endlosen 45 Minuten sind wir in Gaiole! Wir zerren unsere Räder aus dem Auto, machen uns starkklar und radeln zum Startbereich. Pünktlich um 5 Uhr stehen wir im Startblock. Es dauert aber noch 20 Minuten bis wir den engen Durchlaß mit Radkontrolle und Startstempel passiert haben. Wir rollen los und nach kurzer Zeit

haben wir Gaiole hinter uns gelassen; jetzt muß uns das Radlicht den Weg durch die Nacht weisen. Leicht fallend auf Asphalt kommen wir in Tritt. Doch schon bald biegen wir zum ersten Anstieg zum Castello die Brolio ab. Immer noch auf Asphalt geht es zügig bergan, bis die stimmungsvolle Fackelzone den Beginn des ersten unbefestigten Abschnittes ankündigt: jetzt braucht es den

richtigen Pedaldruck um die steiler werdenden Serpentina zu bewältigen; die ersten Mitstreiter müssen absteigen und schieben. Ohne Probleme erreiche ich den Sattelpunkt und stürze mich mit der gebotenen Zurückhaltung in die erste Abfahrt; dieser Untergrund bei Dunkelheit verzeiht keine Fahrfehler. Ich wundere mich hier über besonders Mutige die allein auf die spärlichen Lichtschnipsel der anderen vertrauen. Bernd hat sich wie vereinbart, zurückfallen lassen. Es rollt, ich fühle mich gut, der Knotenpunkt Pianella liegt hinter mir; die anbrechende Morgendämmerung gibt den Blick auf Siena frei und es beginnt zu nieseln, oh je. Das zunehmende Licht läßt auf eine nebelverhangene Landschaft blicken. Gott sei Dank ist die Temperatur ok und der Regen hat auch wieder aufgehört. Ich biege in die nächste Strada Bianca Passage ein und pedaliere der ersten Verpflegungsstelle in Radi entgegen. Mich erwartet ein üppiges Büffet; Gels, Energieriegel und Isodrinks sucht man



● Rückblicke ●

hier allerdings vergeblich. Ich stärke mich mit Salami, Schinken und Käseschnitten lokaler Herkunft; zur Abrundung noch das eine oder andere italienische Süßgebäck, den feilgebotenen Chianti Classico verschiebe ich auf später.

Ich schwing mich wieder auf den Sattel; nächstes Etappenziel ist Montalcino der südlichste Punkt der Runde. Der Anstieg dorthin, selbstverständlich unbefestigt,

wartet mit diversen 15% Passagen auf. Hier zahlt sich die während der Saison gewonnene Beinkraft aus; ich verschwende keinen Gedanken daran abzusteigen und zu schieben. Im Gegensatz zu hiesigen Veranstaltungen verstecken sich die Verpflegungspunkte hier nicht in irgendwelchen abgelegenen Hinterhöfen oder auf freier Flur, sondern werden im Zentrum der jeweiligen Orte zelebriert. Auch hier in Montalcino mischen sich mitten in der historischen Altstadt Touristen und Radler. Trotz der zum längeren Verweilen animierenden Atmosphäre breche ich nach 15 Minuten wieder auf, schließlich habe ich bis hierher gerade mal 88 km absolviert. Über Pflasterplatten verlasse ich Montalcino und gehe auf Asphalt die schönste Abfahrt der ganzen Runde an. Das Wetter ist mittlerweile zur

Höchstform aufgelaufen und ich genieße den weiten Ausblick auf die für die Toskana typische Landschaft. Am Ende der Abfahrt empfängt mich nach scharfer Rechtskurve wieder die Strada Bianca: sie wird mich die nächsten 70 km auf den meisten Streckenabschnitten begleiten, alle relevanten Steigungen sind auf diesem holprigen Untergrund zu bewältigen. Die aus der Ferne sanft erscheinenden toskanischen



Hügelketten müssen immer wieder auf meist recht steilen Anstiegen erklommen werden, um dann kurz darauf in der nächsten Senke die mühsam gewonnenen Höhenmeter wieder zu vernichten. Auch bei einwandfreier Sicht sollte man hier nicht der Versuchung erliegen dem Drahtesel freien Lauf zu lassen: Schlaglöcher, Wellblechpassagen oder tiefgründiger Schotter könnten dem Vergnügen ein jähes Ende bereiten. Allein schon zu abruptes Bremsen kann leicht zu unerwünschtem Bodenkontakt führen. Entschädigt wird man durch die faszinierende Landschaft die man hier durchfährt; immer wieder schweift mein Blick auch zurück auf den Bergsporn, auf dem Montalcino thront. Ernüchternd wirken dann die alle 10 km aufgestellten Tafeln, die jedem Radler gnadenlos



● Rückblicke ●

vor Augen führen, mit welcher niedriger Durchschnittsgeschwindigkeit er unterwegs ist. So arbeite ich mich kontinuierlich über die Verpflegungsstellen in Buonconvento und Asciano bis nach Castelnuovo Berardenga durch. Nun habe ich 165 km bewältigt, was mir meine Beine auch gerne bestätigen. Der Schloßplatz glänzt in der späten Nachmittagssonne, es ist mittlerweile 16Uhr30. Hier lockt die Versuchung die Runde auf der 130 km Variante in noch verbleibenden, angenehm zu fahrenden 22 km bis Gajole zu beenden. Diese Option wird auch in diversen Grüppchen diskutiert. Für mich keine Option, zumal das Zeitlimit für die Einfahrt in 210er Schleife bei 18 Uhr liegt. Ich merke schnell, daß die Zahl der Aufrechten deutlich abgenommen hat. Die Fahrt nach Pianella ist trotz des kuppigten Verlaufs auf Asphalt eine Erholung. In den Abfahrten kann man es laufen lassen und somit auch den Schwung für die Gegenanstiege mitnehmen. Pianella habe ich in den frühen Morgenstunden schon einmal durch-fahren, jetzt ist es die Einfahrt zur Vollendung der oberen Achterschleife nach Gajole. Nach wenigen Metern erwartet mich wieder die Strada Bianca auf der ich die nächsten 10 km nach Vagliagli hinauf klettere; die Durchschnittssteigung ist weniger extrem und ich komme ordentlich voran. Dann wieder eine knackige Abfahrt und weiter einem Tal folgend. Dieser Streckenabschnitt scheint nicht enden zu wollen, von wirklich flach kann auch keine Rede sein. Endlich erreiche ich die Asphaltstraße nach Radda, jetzt noch einmal bergauf, dann habe ich das Meiste hinter mir. In Radda hole ich mir noch kurz den letzten Stempel für mein Road Book ab und pedalriere

weiter. Es wird auch Zeit, die Dämmerung schreitet gnadenlos voran. Aber auch jetzt sind noch diverse Höhenmeter zu bewältigen, bis endlich der ersehnte Abzweig nach Gajole erreicht ist. Dass das Finale hier nochmals auf der Strada Bianca eingeläutet wird, spielt keine Rolle mehr, es geht ja fast nur noch bergab. Nach pannenfreien 14 h bekomme ich nach Kontrolle meiner Stempelkarte die Finisherflasche Chianti und eine Medallie überreicht und blicke zufrieden auf eine herausfordernde, aber in dieser Form einzigartige Radveranstaltung zurück.

Mein Freund Bernd hatte technische Probleme und mußte sich mit der 130 km Runde zufrieden geben. Peter, Klaus und seine beiden Söhne Niklas und Max haben, wie geplant, die 78 km Runde erfolgreich bewältigt.

So konnten wir alle zusammen mit den Frauen, die alle froh waren, ihre Recken wieder unverseht in Empfang zu nehmen, einen erlebnisreichen Tag bei landestypischem Wein in unserer angemieteten Villa mitten in den Weinbergen ausklingen lassen.



Gefahren bin ich mit meinem De Rosa Schätzchen, 52/39 Kettenblatt, 7er Ritzelsatz 13-26

Jürgen Kühlwein



● Rückblicke ●

...einmal im Jahr kommen alle zusammen...



SCO-Fest 2018



● Rückblicke ●



SCO-Fest 2018



**MODE.
BERATUNG.
KOMFORT.**

Schuhhaus RÖBEN.

Wir haben sie:
Die Eleganten, die Trendigen, die Klassischen,
die Sportlichen, die Bequemen ...
Schuhe, die zu Ihnen passen.

- Markenschuhe für **Damen, Herren und Kinder**
- attraktive **Komfortschuhe**
- umfassende Beratung für das optimale Schuhmodell, **passend zu allen Einlagen**
- fachkompetente und freundliche **Beratung**



: Sabine Röben, Inhaberin

ecco
Gabor
rieker
ARTISTRESS
ara
Sioux
superfit
made for life
Jomos
RICOSTA
RÖHDE
WALDLÄUFER

110 Jahre
Mode, Beratung, Komfort.

Röben SCHUHHAUS
www.schuhhaus-roeben.de

Offenbach-Bieber · Philipp-Reis-Str. 6 · 069 891220
Mo - Fr 9 - 13 Uhr und 15 - 18:30 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr

● Unser regelmäßiges Trainingsangebot ●

Dienstag*:	20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	„Gesund und Fit“, die Gymnastik für Rücken, Bauch und Po Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper	Beethovenschule Offenbach
------------	---	--	------------------------------

Mittwoch*:	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Gelenkschonende Fitnessgymnastik Ausdauer und Ausgleich für Jung und Alt	Anne-Frank-Schule
	20 ¹⁵ - 21 ¹⁵	Yoga intensives Ganzkörpertraining mit Körperentspannung bitte Matte mitbringen	

Donnerstag:	19 ⁰⁰ - 20 ³⁰	Lauftreff (5 bis 15 km) Betreuung f. Einsteiger, Hobbyläufer u. Trainingsläufer	Treffpunkt Parkplatz am Sportzentrum Rosenhöhe <i>Laufbetreuung: Ingrid Erk Tel. 069 / 85 84 55</i>
	Achtung! Mitte September bis Mitte Oktober 18:30	Walking Anschließend Läufer - u. Walker- stammtisch auf der Rosenhöhe	<i>Walkingbetreuung: Horst Hof 069 / 85 48 82</i>

Skiken (Nording Cross Skating)

Jeden Freitag oder Samstag von Oktober bis April in Absprache mit Ingrid Erk und Joachim Linz.
Ingrid Erk Tel. 069/858455, Joachim Linz 069/844208

**Sollten sich das Angebot oder die Trainingszeiten ändern, wird dies per E-Mail und Homepage bekannt gegeben.
*Während der Ferien Übungsstunden nach Absprache.**

● Ergebnisse ●

Unsere Skiclubmitglieder nahmen dieses Jahr an einigen schweißtreibenden Wettkämpfen teil!

14.10.2018	Palma Marathon Mallorca, 21,1km Laufen	Yannick Plöger	1:36:30 Stunden
07.10.2018	Dreiländermarathon 11km Walken	Thomas Eichwald	1:34:29 Stunden
		Karl Killmer	1:34:29 Stunden
		Annette Schlegl	1:34:28 Stunden
	11km Laufen	Leo Büdel	1:09:20 Stunden
		Axel Hoff	1:06:52 Stunden
		Ingrid Leitschuh	1:06:52 Stunden
		Joachim Linz	1:19:19 Stunden
	21,1km Laufen	Brigitte Riesenbürger	2:08:08 Stunden
		Frank Riesenbürger	1:54:10 Stunden
07.10.2018	Tour de Tirol, 75-km-Lauf mit 3500 Höhenmetern	Andreas Mündlein	10:06,13 Stunden
05.10.2018	L'Eroica Toskana, 209km Rad	Jürgen Kühlwein	rd. 14 Stunden
16.09.2018	Schwarzwald-Ultra-Radmarathon, 230 km mit 4070 Höhenmetern	Jürgen Kühlwein	
05.09.2018	Afterwork-Run Bad Homburg, 5 km	Brigitte Riesenbürger Frank Riesenbürger	24:59 Minuten 25:59 Minuten
26.08.2018	Halbmarathon in Klagenfurt am Wörthersee	Ingrid Erk	1:58,16 Stunden
19.08.2018	Rodgau-Triathlon: 400 m Schwimmen, 14 km Radfahren, 4 km Laufen: 1,4 km Schwimmen, 41 km Radfahren, 10 km Laufen:	Dominik Schneider	52:02 Minuten
		Brigitte Riesenbürger	3:00:26 Stunden
		Frank Riesenbürger	2:56:38 Stunden
		Rolf Schneider	3:07:57 Stunden
15.07.2018	Churfranken-Triathlon, 1,5 km Schwimmen, 44 km Radfahren, 10 km Laufen	Ingrid Erk Frank Riesenbürger	2:53,20 Stunden 3:04,57 Stunden
14.07.2018	Maintal-Ultratrail (64-km-Lauf mit 1700 Höhenmetern)	Andreas Mündlein	8:06,13 Stunden
23.06.2018	Alb extrem, 260 km und 4800 Höhenmeter	Jürgen Kühlwein	13:13,40 Stunden
17.06.2018	Zugspitz-Ultra-Trail, 101,9 km und 5480 Höhenmeter:	Andreas Mündlein	22:08,31 Stunden
17.06.2018	Moret-Triathlon in Münster bei Dieburg, 1900 m Schwimmen, 92 km Rad und 21,2 km Laufen: Staffel	Ingrid Erk Yannick Plöger	6:34,21 Stunden 5:48,52 Stunden
		Brigitte Riesenbürger, Wolfgang Reuter, Frank Riesenbürger)	6:09,54 Stunden

Lösung Skiclubrätzel

1 Stoecke 2 Ruecken 3 Krieger 4 Butchers 5 Asics 6 Vogelsberg 7 Annette 8 Schneeschuhwandern
9 Mountainbike 10 Stübatal 11 Kickers 12 Lichteferst 13 Gerlinde 14 Bodensee 15 Lange 16 Aloha
17 Knochen 18 Kirchenlauf 19 Maria 20 Skiclubabend 21 Gondel 22 Weizen 23 Sonnenbrille 24 Atomic
25 Kurtaxe 26 Zugspitze 27 Eisgrotte 28 Eifer 29 Arthrose 30 Rheinsteig 31 Pistenraupe 32 Orange

● Ergebnisse ●

09.06.2018.	Kettelerlauf Offenbach , 5 km Laufen:	Ingrid Erk Manfred Fleischer Frank Hill Joachim Linz Brigitte Riesenbürger Frank Riesenbürger. Harald Rupp Darian Spencer	25:30 Minuten 41:27 Minuten 24:57 Minuten 39:52 Minuten 26:22 Minuten 25:30 Minuten 39:51 Minuten 26:23 Minuten
02.06.2018	Kirchenlauf Heusenstamm , 16,9 km Laufen:	Ingrid Erk Yannick Plöger Brigitte Riesenbürger Frank Riesenbürger Rolf Schneider Joachim Linz Annette Schlegl	1:31:39 Stunden 1:19:53 Stunden 1:33:28 Stunden 1:31:39 Stunden 1:33:43 Stunden 57,32 Minuten 1:01:57 Stunden
	6,9 km Laufen: 6,9 km Walken:		
01.06.2018	10. Rad-Marathon Tannheim , 220 km und 3500 Höhenmeter	Jürgen Kühlwein	9:16,16 Stunden
26.05.2018	Rennsteiglauf , 73,9-km-Lauf mit 1800 Höhenmetern:	Andreas Mündlein	8:27:51 Stunden
20.05.2018	Rhön-Radmarathon , 258 km Rennradfahren, 4700 Höhenmeter:	Jürgen Kühlwein	
28.04.2018	Innsbruck-Trailrun-Festival , 67,5-km-Lauf mit 2300 Höhenmetern	Andreas Mündlein	9:17:04 Stunden



Spitzenleistungen für spitzenlose Rundschleifmaschinen

NEUMASCHINEN

RETROFIT

BAUGRUPPENÜBERHOLUNG

SFS Werkzeugmaschinen & Kundendienst GmbH

Tel.: +49 6108 7080-0 ■ info@sfs-gmbh.de ■ www.sfs-gmbh.de

**Protokoll der Jahreshauptversammlung
Skiclub Offenbach 1976 e.V.
vom 28. Mai 2018**

Ort: Vereinsgaststätte des BSC 1899 Offenbach, Eichwaldweg 27, 63069 Offenbach
Dauer: 19⁴⁰ Uhr bis 21¹⁰ Uhr
Protokollführer: Manfred Fleischer

Tagesordnung

Begrüßung / Feststellung der Beschlussfähigkeit

Die 1. Vorsitzende Brigitte Riesenbürger begrüßte die anwesenden Mitglieder.
Die Einladung zur Jahreshauptversammlung erfolgte fristgerecht.
21 stimmberechtigte Mitglieder waren anwesend.
Die Teilnehmerliste ist dem Protokoll beigefügt.

Wahl des Versammlungsleiters

Karl Killmer wurde ohne Gegenstimme mit einer Enthaltung zum Versammlungsleiter gewählt.

Wahl des Protokollführers und der Beurkunder

Manfred Fleischer wurde ohne Gegenstimme mit einer Enthaltung zum Protokollführer gewählt.
Leo Büdel und Christina Schreyer wurden ohne Gegenstimme mit zwei Enthaltungen zu Beurkunder /-in gewählt.

Jahresbericht des Vorstandes

Frank Riesenbürger trug den Bericht des Vorstandes und des Sportwartes vor:
In den letzten 12 Monaten wurden sieben Vorstandssitzungen abgehalten.
Der Skiclub hat derzeit 154 Mitglieder. Im Berichtszeitraum gab es 14 Austritte und 2 Eintritte.

Es folgte ein Bericht über die Veranstaltungen der letzten 12 Monate:
08/2017: Lichterfest in Offenbach,
09/2017: Wanderwoche in Osttirol mit 16 Teilnehmern,
10/2017: Wandertag am Rheinsteig mit 8 Teilnehmern,
11/2017: Behördenwaldlauf, Nikolausmarkt in Bieber
12/2017: Fahrt zum Gelnhausener Weihnachtsmarkt,
01/2018: Skiclub-Helferfest
02/2018 Langlauffahrt nach Neustadt
03/2018: Mix-Tour nach Oberstdorf.

Die Sportergebnisse sind auf der Internetseite des SCO dargestellt.

In der Vorschau auf 2018/19 wurden die genauen Termine der Feste, Ausflüge und Sportveranstaltungen bekannt gegeben.

Die Sportergebnisse sind auf der Internetseite des SCO dargestellt.

In der Vorschau auf 2017/18 wurden die genauen Termine der Feste, Ausflüge und Sportveranstaltungen bekannt gegeben.

Bericht des Kassenprüfers

Der Bericht wurde von Ulrike Eichwald vorgetragen und ist dem Protokoll beigefügt. Er legte dar, dass die Buchhaltung ordnungsgemäß geführt wurde. Beanstandungen wurden nicht festgestellt.

Die Prüfung fand am 16.4.2018 in Gegenwart von Ingrid Erk und Joachim Linz durch Jürgen Kühlwein und Ulrike Eichwald statt.

**Kassenbericht –
Beschlussfassung über den Wirtschaftsplan 2018**

Der Kassenbericht wurde der Einladung zur Jahreshauptversammlung beigefügt und ist Anlage des Protokolls. Ingrid Erk erklärte den Kassenbericht sowie den Wirtschaftsplan. Des Weiteren berichtete sie, dass das Finanzamt die Verringerung des Vermögensstandes fordert. Für Fragen stand sie zur Verfügung.

Der Wirtschaftsplan 2018, der gegenüber dem Vorjahr Mehrausgaben vorsieht, wurde ohne Gegenstimme und ohne Enthaltung angenommen.

Aussprache

Es wurde über die weiteren Möglichkeiten der Leistungen des Skiclubs, wie Fahrtkostenzuschüsse, Übernahme von Startgeldern und Kurse, diskutiert.
Frank Riesenbürger informierte kurz über die bisherige Internetseite (Homepage) des Skiclubs. Die Seite war nicht mehr zeitgemäß und entsprach auch nicht mehr den rechtlichen Anforderungen.
Die Homepage wurde von Annette Schlegl neu gestaltet und ist seit dem 27.5.2018 erreichbar.

Wahl des/der Kassenprüfer

Jürgen Kühlwein (in Abwesenheit / Zusage liegt dem Vorstand vor) und Ulrike Eichwald wurden ohne Gegenstimme mit einer Enthaltungen gewählt.

Entlastung des Vorstandes

Ohne Gegenstimmen und mit fünf Enthaltungen wurde der Vorstand entlastet.
Der Versammlungsleiter dankte dem Vorstand für die geleistete Arbeit sowie den Mitgliedern, die den Vorstand bei dieser Arbeit unterstützten.

Wahl der Wahlkommission

In die Wahlkommission wurden Rolf Schneider, Ernst Dorfmann und Sabine Scheuermann ohne Gegenstimme und mit drei Enthaltungen gewählt.

Neuwahlen

Neu gewählt, jeweils für zwei Jahre, wurden

zum 2. Vorsitzenden Frank Riesenbürger ohne Gegenstimme und einer Enthaltung,

zum 1. KassiererIn Ingrid Erk ohne Gegenstimme und einer Enthaltung,

zur Schriffführerin Annette Schlegl ohne Gegenstimme und einer Enthaltung.

Anträge

Es lagen keine Anträge vor.

Aussprache und Verschiedenes

Frank Riesenbürger informierte über die neue Datenschutzgrundverordnung. Alle geforderten Maßnahmen wurden umgesetzt und rechtlich geprüft. Er wies darauf hin, dass nur Daten für den Vereinszweck gespeichert werden.

Das gleiche gilt für die Darstellung im Internet. Es werden nur zeitnahe Informationen, keine personenbezogenen Daten, die Datenschutzerklärung sowie die Skiclub-Zeitung dargestellt.

Ein Datenschutzbeauftragter ist nicht erforderlich.

Offenbach, den 28. Mai 2018

● Allgemeines ●

Unsere treuen Mitglieder 2018

35 Jahre im Skiclub Offenbach			30 Jahre im Skiclub Offenbach		
Scheuermann	Sabine	09.02.1983	Amerschläger	Jörn	13.01.1988
			Bange	Annegret	08.12.1988
20 Jahre im Skiclub Offenbach			15 Jahre im Skiclub Offenbach		
Hamann	Antje	01.07.1998	Knöfler	Egon	01.02.2003
Hüfner	Herma	01.01.1998	Pfeiffer	Manfred	01.03.2003
			Scheuermann	Svenja	03.07.2003
10 Jahre im Skiclub Offenbach			5 Jahre im Skiclub Offenbach		
Büdel	Leo	01.02.2008	Dorfmann	Hannelore	01.01.2013
Leitschuh	Ingrid	01.02.2008	Eichwald	Thomas	01.09.2013
Leitschuh	Laura Marie	01.02.2008	Hammerschick	Maik	01.09.2013
Rupp	Harald	01.09.2008	Langlitz	Karola	01.01.2013
			Marschall	Günter	01.04.2013
			Stoll	Thomas	01.01.2013
			Svestkova	Vladimira	01.11.2013
			Wagner	Julia	01.06.2013

Wir gratulieren zum besonderen Altersjubiläum		
Hüfner	Herma	85 Jahre
Kühne	Reiner	80 Jahre
Dorfmann	Ernst	75 Jahre
Gropp	Sebastian	75 Jahre
Büdel	Leo	70 Jahre
Dorfmann	Hannelore	70 Jahre
Gessner	Margot	70 Jahre
Ullrich	Herbert	70 Jahre

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder in der Zeit zwischen September 2017 und September 2018

Liv Plöger
Niklas Biehrer

Laufftreff Läufergruppe

Der Laufftreff des Skiclubs erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Jeden Donnerstag um 19 Uhr treffen sich Läuferinnen und Läufer auf dem Parkplatz des Sportzentrums Rosenhöhe. Gelegentlich gesellen sich auch Skiker dazu und drehen ihre Runden.

Egal ob Schnee, Regen, Winter oder Gluthitze, einen Ausfall des Laufftreffs gibt es nicht. Für die einen ist es ein wesentlicher Teil in Ihrem Trainingsalltag, für andere eine vergnügliche Runde in angenehmer Gesellschaft. Für jeden Leistungsstand findet sich garantiert ein Partner. Wir laufen 10, 12 oder 15 km. Kürzere oder längere Distanzen sind in Absprache möglich. Nach dem Laufen sind Duschkmöglichkeiten im Sportzentrum vorhanden. Anschließend geht es zum Stammtisch in eine der umliegenden Gaststätten. Gäste sind jederzeit willkommen, Bitte in der dunklen Jahreszeit Stirnlampen mitbringen.



Laufftreff Walkinggruppe

Donnerstags um 19.00 Uhr geht's nicht nur für die Läuferinnen und Läufer des Skiclubs rund. Auch eine Gruppe von Walkern startet vom Parkplatz Rosenhöhe. Wir alle haben Spaß an Bewegung in Gesellschaft und an frischer Luft. Sportliche Höchstleistungen können, müssen aber nicht sein! Die Standardstrecke, die mit und ohne Stöcke zurückgelegt wird, ist 5 km lang und wird von besonders ambitionierten Teilnehmern um 2 km erweitert. Die Sommerstrecke führt vom Parkplatz Rosenhöhe durch den Wald. Während des Winters geht's unter Einbeziehung des Gleisweges auf sicheren und gut ausgeleuchteten Wegen ebenfalls vom Parkplatz aus auf eine 5 km Runde. Ausklingen lassen wir den Abend in der Waldgaststätte Rosenhöhe bei Schumanns.

Vorstandsmitglieder



Manfred Pfeiffer Annette Schlegl Brigitte Riesenbürger Ingrid Erk Frank Riesenbürger Joachim Linz

1. Vorsitzende	Brigitte Riesenbürger	Gaußstraße 45, 63071 Offenbach	069-884358
2. Vorsitzende	Frank Riesenbürger	Gaußstraße 45, 63071 Offenbach	069-884358
Geschäftsführer	Manfred Pfeiffer	Am Entensee 45, 63075 Offenbach	069-869982
1. Kassiererin	Ingrid Erk	Boschweg 3, 63071 Offenbach	069-858455
2. Kassierer	Joachim Linz	Weikertsblochstraße 95, 63069 Offenbach	069-844208
Sportwart	Frank Riesenbürger	Gaußstraße 45, 63071 Offenbach	069-884358
Schriftführer in	Annette Schlegl	Glockengasse 38, 63065 Offenbach	069-46090215

Jahresbeitrag		Beitrag in Euro
Ehepaare/Familien		80,--
Erwachsene	ab 18 Jahre	50,--
Jugendliche	ab 14 Jahre	31,--
Kinder	bis 13 Jahre	19,--
Azubis / Studenten**		31,--
Ermäßigter Beitrag*/**		16,--

·) für Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Arbeitslose, ...

··) der entsprechende Nachweis muss für jedes Kalenderjahr neu erbracht werden

Impressum:

Skiclub Offenbach, Postfach 10 18 19, 63018 Offenbach

Homepage: www.skiclub-offenbach.de Mail: sco@skiclub-offenbach.de

Bankverbindung: Sparkasse Offenbach, Kto-Nr.: 15001518, BLZ:505 500 20



Die HAACK Partnerschaftsgesellschaft mbB berät und vertritt **Privatpersonen**, national sowie international tätige **mittelständische** Unternehmen und Unternehmer bei allen auftretenden rechtlichen und steuerlichen Fragestellungen.

Rechtsanwälte | Steuerberater | Notare

Arbeitsrecht | Bank- und Kapitalmarktrecht | Baurecht | Erbrecht | Familienrecht | Forderungsmanagement | Handels- und Gesellschaftsrecht | Gewerblicher Rechtsschutz und Urheberrecht | Immobilienrecht | Insolvenzrecht | IT-Recht | Mergers & Acquisitions | Steuerrecht | Straßenverkehrs- und Ordnungswidrigkeitenrecht | Unternehmensnachfolge | Vertragshändler- und Handelsvertreterrecht | Wirtschaftsstrafrecht | Notarielle Belange

Partner: Gerald Billig | Rainer Carls | Stephan Haack | Marcus Haack | Alexander Liebold, LL.M | Gerhard May | Dr. Michael Pletzsch | Thomas Rohrbach | Fabian Simon LL.M | Dr. Lothar Weiler, Dipl.-Kfm. | Achim Bender, Dipl.-Finanzwirt (FH)



Geht anschließend zum
kostenlosen Vorsorge-Hörcheck
zu Hörgeräte Bonsel

Trägt maßgefertigten
Schwimmschutz von
Hörgeräte Bonsel

63065 Offenbach
Große Marktstraße 13
Telefon: (069) 8136 28
www.bonsel.de

HÖRGERÄTE
BONSEL

meine Hörhelden