

Skiclub
Offenbach

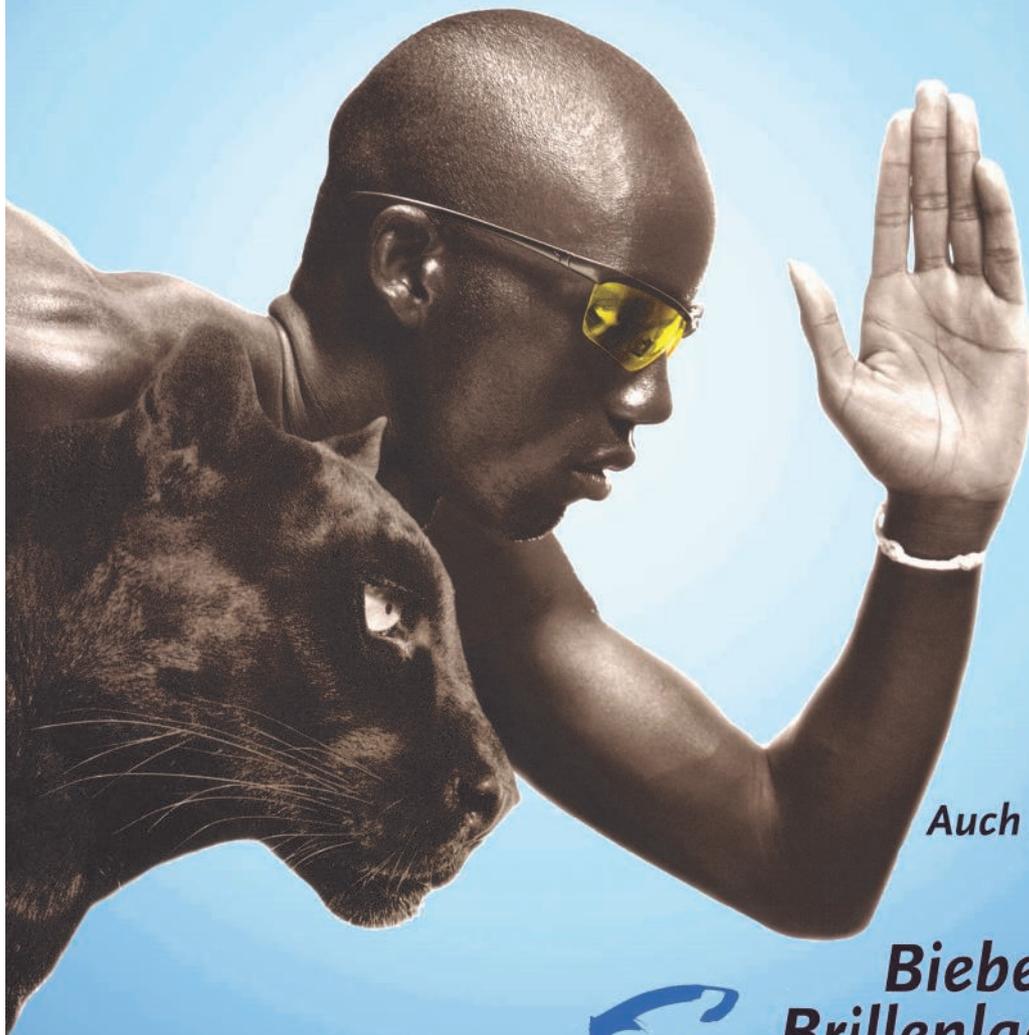
*Wintersport * Gymnastik * Laufen * Skiken * Radfahren*

2019 • 2020



Sportbrillen für Profis von Profis

**Aerobic
Angeln
Ballsport
Billard
Golfen
Kampfsport
Laufen
Motorrad
Outdoor
Radsport
Reiten
Schießsport
Schwimmen
Ski sport
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**

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

eigentlich müssten wir uns ja umbenennen. Wir sollten nicht mehr Skiclub, sondern Multisportverein Offenbach heißen. Denn das Skifahren ist nur ein kleiner – wenn auch wichtiger – Teil unseres Jahresprogramms. Klar, die winterliche Mixtour für die Skifahrer, Langläufer, Schneeschuhgänger und Winterwanderer ist der Höhepunkt im dicht gepackten Skiclubkalender. Aber es gibt halt noch so vieles, was wir zusätzlich machen und veranstalten, was auch noch Spaß macht, Kondition bringt, die Geselligkeit und das Wir-Gefühl fördert.

„Verein für Leibesertüchtigung“ wäre vielleicht auch noch ein passender Name – wenn er nicht so antiquiert wäre. Ja, wir ertüchtigen uns regelmäßig. Manche nur einmal wöchentlich, andere viermal pro Woche. Viermal pro Woche bietet der Skiclub nämlich die Möglichkeit, den schlappen Körper auf Vordermann zu bringen: dienstags bei der Rückengymnastik, mittwochs beim Yoga, donnerstags beim Laufftreff und samstags beim Cross-Skating.

Aber wir ertüchtigen auch unsere Seele. Jeden Donnerstagabend beim Skiclubstammtisch beim Plausch mit Gleichgesinnten, jedes Frühjahr beim Rad-Trainingslager auf der bezaubernden Insel Mallorca, jeden Herbst bei der Wanderwoche in den schönsten Gebieten der Alpen. Und dann auch noch bei vielen Events, die „so nebenbei“ noch gemeinsam unternommen werden.

Ein Verein kann aber nur so lebendig sein, wenn genug Geld da ist – deshalb ein herzliches Dankeschön an alle Sponsoren und Unterstützer –, und wenn auch die Mitglieder immer mitziehen und Interesse zeigen. Wir hoffen natürlich, dass ihr alle bei der Stange bleibt, und dass es vielleicht noch mehr Menschen gibt, die unsere Aktivitäten gut finden und Mitglied werden wollen.

Deshalb: Behaltet es nicht für euch, wie schön es beim Skiclub ist. Posaunt es in die Welt hinaus!

Euer Skiclubvorstand

● ...und das erwartet Dich: ●

<i>Artikel</i>	<i>Autor</i>	<i>Seite</i>
Jahresrückblick	SCO-Vorstand	3
SCO-Programm 2018/19	SCO-Vorstand	5
Vorschau Behördenwaldlauf, Weihnachtsmarktausflug nach Mainz	SCO-Vorstand	6
Vorschau SCO-Fest, Mixtour, Läuferfahrt Tannheimer Tal	SCO-Vorstand	7
Vorschau und Rückblick Nikolausmarkt Bieber	SCO-Vorstand	8
Rückblick Weihnachtsmarkt Bad Nauheim	Frank Riesenbürger	9
Rückblick Lichterfest	Annette Schlegl	10
Rückblick Mixtour Achensee	Gerhard May Frank Riesenbürger Annette Schlegl	13
Bericht Triathlon Ingolstadt	Rolf Schneider	17
Bericht Triathlon Frankfurt	Ingrid Erk	19
Letzte Meldung: Hawaii	SCO-Vorstand	22
Bilder Behördenwaldlauf, Kettelerlauf und Kirchenlauf	SCO-Vorstand	23
Bericht Wanderwoche Wilde Kaiser	Annette Schlegl	24
Bericht Kranlauf	Frank Riesenbürger	27
Orden und Ehrenzeichen	Rita Martin	28
Tipps&Tricks rund um das Frühstücksei	Frank Riesenbürger	29
Kreuzworträtsel	SCO-Vorstand	30
Bericht Balkantour	Karola Langlitz	31
Blutmond	Manfred Fleischer	35
Bericht Nepal	Gerlinde Gerunger	36
Bericht Skiclubfest 2019	SCO-Vorstand	40
wöchentliche Trainingsangebote	SCO-Vorstand	42
Protokoll Jahreshauptversammlung 2019	Manfred Fleischer	43
Protokoll außerordentliche Mitgliederversammlung 2019 Aus dem Walkertreff / Läufertreff	Manfred Fleischer Rita Martin	44
Unsere Jubilare	SCO-Vorstand	45
SCO-Vorstand	SCO-Vorstand	46

Die ehrenamtlichen Macher des Skiclubhefts 2019/2020

Gestaltung: Manfred Fleischer, Heike Krüger, Vorstand SCO,

Autoren und Bildgestalter: Ingrid Erk, Manfred Fleischer, Gerlinde Gerunger, Karola Langlitz, Gerhard May, Rita Martin, Frank Riesenbürger, Annette Schlegl, Rolf Schneider

Werbepartner und Sponsoren: Bieberer Brillenladen, Hörgeräte Bonsel Offenbach, Nowalala Sport Obertshausen, Schuhhaus Röben Offenbach, SFS Mühlheim, Taunussparkasse Bad Homburg

● Programm 2019/20 ●

Termin	Veranstaltung / Kurzinfo	Veranstalter / Kontakt
20. Oktober 2019	Wandertag Rheinsteig von Kaub nach Lorch, Anreise mit dem Zug aus Offenbach-Ost	Frank Riesenbürger 0176-95549755
3. November 2019	Behörden-, Firmen - und Volkslauf im Hainbachtal; Kuchen-spenden und Helfer sind willkommen	Ingrid Erk 069-858455
30. November 2019	Skiclubstand auf dem Nikolausmarkt in Bieber, leckere Sup-pen und original Winzerglühwein; Helfer sind willkommen	Vorstand
12. Dezember 2019	Glühweinlauf, Treffpunkt 18:30 Uhr Rosenhöhe , nach dem Lauf um 19:30 Uhr Glühwein auf dem Parkplatz Rosenhöhe	Lauftreff
7. Dezember 2019	Mit der S-Bahn geht es zum Weihnachtsmarkt nach Mainz, inklusive Stadtführung: <i>„Das Goldene Mainz und seine Sehenswürdigkeiten“</i>	Frank Riesenbürger 0176-95549755
Januar 2020	Gemeinsamer Langlaufausflug in den Vogelsberg für Jung und Alt, Näheres per Newsletter bei gespurten Loipen	Vorstand
31. Januar 2020	19 Uhr Skiclubfest für alle Mitglieder und Helfer des Skic-lubs, Waldgaststätte Rosenhöhe, Grafenbruchweg 103	Vorstand
Februar 2020	Langlaufwochenende in Thüringen, Termin kurzfristig nach Wetterlage	Ingrid Erk 0175-2012869
8. (12.) - 15. Februar 2020	Mix-Skifreizeit an den Achensee, für Alpine, Langläufer und Schneewanderer, mit Schneeschuhwanderung unter professio-neller Führung	Annette Schlegl 0173-9901551
14. - 17. Mai 2020	Läuferfahrt zum Tannheimer-Seenlauf	Frank Riesenbürger 0176-95549755
	Sommervorschau	
Mai 2020	Jahreshauptversammlung (Einladung erfolgt schriftlich)	Vorstand
Juli 2020	Sporttag beim Skiclub, u. a. mit Lauf-ABC und Selbstverteidi-gungskurs	Vorstand
August 2020	Kultur im Skiclub: Besuch Burgfestspiele Dreieichenhain	Rita Martin Tel: 069-858661
8. August 2020	Lichterfest Offenbach Büsingpark	Stadt Offenbach
August/September 2020	Wanderwoche, mit dem Skiclub Offenbach in die Alpen	Vorstand
	Über weitere Radtouren und Wanderausflüge wird rechtzeitig informiert	

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

Offenbacher Behörden-, Firmen- und Volkslauf für Jedermann und jede Frau

Waldgelände vor und um AWO/WHG Arbeiterwohlfahrt



Sonntag 3. November 2019



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 Lauf- und Walkingbegeisterte, auch ohne Verein und ohne Behörde.

Anmeldung, Start, Ziel, Duschen, Verpflegung und Siegerehrung auf dem Gelände der AWO/WHG Waldstraße 351, 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
Mainz am Rhein
am Samstag, den 7. Dezember 2019

Mit der S-Bahn fahren wir zum Weihnachtsmarkt nach Mainz und lernen bei einer Führung das goldene Mainz kennen. Treffpunkt um 12:20 Uhr am Ostbahnhof in Offenbach. Rückkehr gegen 20:30 Uhr.

Anmeldungen bei einem der Vorstandsmitglieder bis zum 01.12.19

A photograph showing a group of people seated at tables in a restaurant or dining room, likely during a social event. The tables are set with glasses, plates, and napkins. The atmosphere appears to be a formal or semi-formal evening gathering.

Skiclub
Offenbach

Skiclubabend

31. Januar 2020, 19 Uhr

Waldgaststätte Rosenhöhe, Grafenbruchweg 103, Offenbach

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 20. Januar 2020 bei einem der Vorstandsmitglieder oder per Mail an sco@skiclub-offenbach.de

Euer Vorstand

A scenic photograph of a snowy mountain landscape with a lake in the foreground. The mountains are covered in snow, and the sky is clear. The overall scene is peaceful and winter-themed.

Skiclub
Offenbach

Mixtour an den Achensee in Österreich

von Samstag, 08. Februar, oder Mittwoch, 12. Februar, bis Samstag, 15. Februar 2020

Es geht wieder zum Wintersport nach Maurach an den Achensee. Neben 4 Skigebieten ist die Region vor allem für ihr umfangreiches Langlaufangebot bekannt. Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern, Tourengehen, Winterwandern bis hin zu den neuen Trendsportarten Snowkiten oder Winter-Paragleiten – Urlaub am Achensee bietet alles, was das Wintersporthertz höher schlagen lässt.

Die Unterkunft: Hotel Rotspitz in Maurach

Die Preise: im Doppelzimmer 53,90 Euro p.P./Nacht, im Einzelzimmer 71,90 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

Das Zimmerkontingent ist begrenzt, es wird nach der chronologischen Reihenfolge der Anmeldungen gebucht!

Euer Vorstand

Läuferfahrt in das Tannheimer Tal

von Donnerstag, 14. Mai, bis Sonntag, 17. Mai 2020

Es geht zum Tannheimer Seenlauf in das schöne Tannheimer Tal. Von den Walkern über den flachen Läufern bis hin zu den Trailläufern werden hier alle Laufkategorien bedient. Über Unterkunft und sonstiges Informationen werden wir Euch rechtzeitig informieren. Bitte jetzt schon unverbindlich anmelden.

Wenn ihr Fragen habt, meldet euch bei Frank Riesenbürger riesenbuenger@nexgo.de

Die SCO-Skihütte steht am 30. Dezember 2019 auf dem Nikolausmarkt in Bieber. Helfer sind gerne willkommen!



● Rückblicke ●



Weihnachtsmarktausflug nach Bad Nauheim

Um es vorweg zu nehmen: Es war kalt an diesem Tag am Rande der Wetterau – man könnte auch sagen, sehr ungemütlich. Gemütlich allerdings wurde es dann in der Menschenmenge auf dem Weihnachtsmarkt, aber dazu kommen wir später.

Wir fuhren mit der Bahn von Offenbach in die Kurstadt Bad Nauheim. Einer großen Zeitung mit vier Buchstaben hatten wir es zu verdanken, dass wir die Bahn die Bahn ohne den Kauf weiterer Tickets benutzen konnten. Da wir wussten, dass es kalt wird, wärmten wir uns in der Bahn schon mal mit heißem Slivovitz auf; man weiß ja nie. Wie immer kamen die Teilnehmer des Ausflugs nicht um den Kulturteil herum. Eine versierte Stadtführerin nahm uns vom Bahnhof mit zu einer sehr abwechslungsreichen Tour rund um die Bäder im Kurpark von Bad Nauheim. Haut-



nah konnten wir uns in den Jugendstil-Baderäumen vorstellen, wie die Großen und Reichen der Welt hierher kamen, um sich zu erholen. Von Bismarck über Kaiserin Sissi bis zu Hans Albers, aber auch die Zarenfamilie – alle waren hier Stammgäste am Sprudelhof.

Durch den Kurpark am Planetenwanderweg entlang ging es zu einer Kultstätte der besonderen Art. Es gab nämlich noch einen ganz großen, nein kein Kaiser, sondern ein König, der hier einige Zeit seines Lebens verbrachte: Kein anderer als der King Elvis Presley wohnte während seiner Militärzeit von 1958 bis 1960 hier in Bad Nauheim. Allerdings nicht in einer Kaserne, sondern unter anderem im Hotel Grunewald nahe des Kurparks, das es heute noch gibt. Und dort, vor diesem Hotel bekam man das Gefühl, der King sei hier begraben – so zumindest mein persönlicher Eindruck durch die Gedenksäule und die vielen Kerzen an diesem denkwürdigen Ort.

Kommen wir zum Weihnachtsmarkt: Es lohnte sich wirklich, hierher zu fahren. Durch die Stände vieler Vereine und Hilfsorganisationen war der Markt nicht so kommerziell. Die kulinarische Auswahl war lecker und abwechslungsreich, viele Stände boten Künstlerisches an, aber es war kalt...

So kam es dann auch, dass einige schon bald wieder die Bahn nach Hause einer weiteren Runde auf dem Markt vorzogen. Dennoch war es wieder mal ein kurzweiliger Ausflug in eine Stadt mit einer bewegten Geschichte.

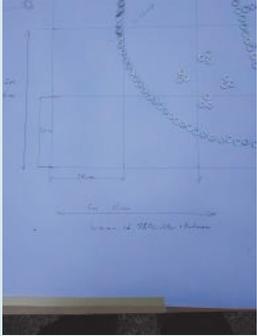
Frank Riesenbürger



● Rückblicke ●

Lichterfest 2019

Planung ...



... Aufbau ... und dann ...



Ein Hauch von Woodstock

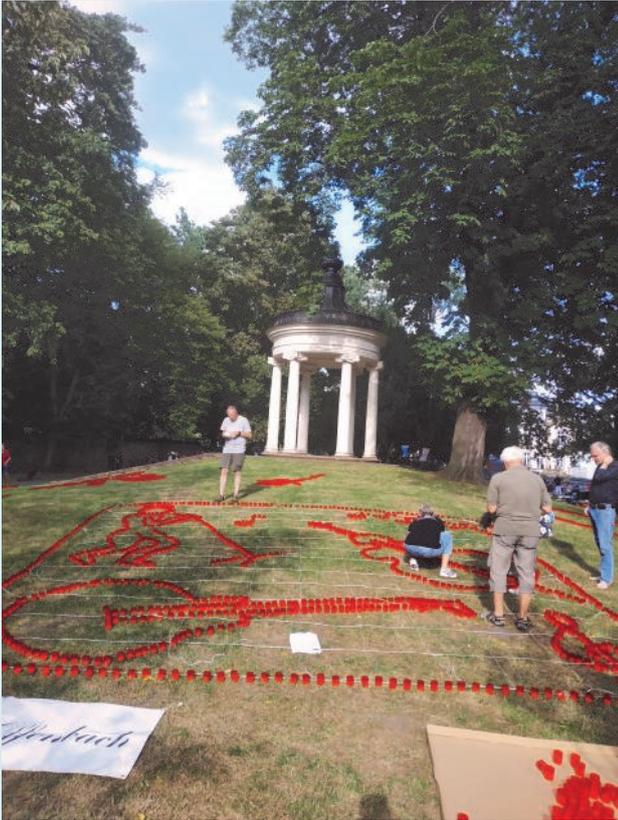
Offenbach Rock-Songs mit symphonischer Begleitung ziehen viele Besucher zum Lichterfest

Samstagabend in Offenbach: Rockrhythmen durchziehen die Innenstadt, ein rotes Lichtermeer illuminiert den Büsingpark an der Berliner Straße. Das Lichterfest ist 15 Jahre alt - und feiert sich quasi selbst mit einer Hommage an das legendäre Woodstock-Festival, das im August vor 50 Jahren im US-Bundesstaat New York stattfand. Erstmals entführte die Neue Philharmonie Frankfurt die Zuschauer nicht teilweise in die Welt der Klassik, sondern widmete sich den ganzen Abend lang ausschließlich großen Rock-Songs.

Symphonic Rock in Concert war das Motto, das die Neue Philharmonie Frankfurt für dieses Jahr ausge-



● Rückblicke ●



wählt hatte. Ein Thema, das den Geschmack vieler traf. Dicht an dicht lagen die Picknickdecken der Besucher auf der Wiese im Büsingpark, ein breiter Menschenstrom flanierte an den Lichtermotiven vorbei, die mehr als 30 Vereine mit 70 000 Kerzen gelegt hatten. Dass der Wetterbericht keinen Regen vorher sagte, veranlasste zahlreiche Bürger, spontan das Lichterfest zu besuchen. Die Veranstaltung begann somit mit einer viertelstündigen Verspätung, weil die Schlangen an den Kassen um 20 Uhr noch lang waren.

Das 50-köpfige Orchester, die Rockband und drei stimmgewaltige Solisten der Neuen Philharmonie sorgten dann für ein sinfonisches Sound-Gewitter, für Gänsehaut-Momente und für Begeisterung. Und es war richtig großes Kino, als "With a Little Help from My Friends" mit der Reibeisenstimme des Originalinterpreten Joe Cocker erklang.



● Rückblicke ●



Songs von Joe Cocker und The Who schufen auch die Verbindung zu Woodstock - der Sänger und die Band traten damals während des dreitägigen Festivals vor 400 000 Zuschauern auf. Doch auch neuere Rockrhythmen kamen zu ihrem Recht - wie etwa "Skyfall" von Adele oder "Viva la Vida" von Coldplay. Am Ende hatte das Lichterfest sogar noch ein bisschen mehr von Woodstock: Bei der Zugabe klatschten fast alle Zuschauer mit und tanzten zum Teil mit nackten Füßen auf der Wiese.

Die Vereine setzten das Motto mit den Teelichtern diesmal besonders kreativ um. Bei der Kolpingfamilie stützte sich eine Ballerina auf eine E-Gitarre, beim Wassersportverein begrüßte die berühmte herausgestreckte Zunge der Rolling Stones, bei der Freien Evangelischen Gemeinde saßen ein Engel mit einer Harfe und ein Engel mit einer E-Gitarre auf Wolken. Die Wirtschaftsjunioren Offenbach verpassten ihrem großen Teelichter-Bass und ihrem Cello sogar Saiten

aus Häkelgarn. Der TV Offenbach dagegen nahm das Wort "Rock" wörtlich und wählte das Kleidungsstück als Motiv. Beim Skiclub Offenbach kreischte ein mit Teelichtern stilisierter Sänger ins Mikrofon.

Der Skiclub bereitet sich jedes Jahr besonders akribisch auf das Fest vor. Drei Wochen vorher werden erste Entwürfe zu Papier gebracht. Das Motiv der Wahl wird dann probeweise mit Unterlegscheiben im Verhältnis 1:10 gelegt und anschließend abfotografiert. Das Foto wird in Quadrate unterteilt, ausgedruckt und vervielfältigt und dient den "Motivbauern" beim Lichterfest als Vorlage. Auf der Anhöhe unter dem Monopteros, dem offenen Rundtempel, baut der Verein schließlich ein Seilgerüst von sechs mal sechs Metern und 50 Zentimeter großen Quadraten auf, in das die Teelichter maßstabsgetreu verbaut werden.



Annette Schlegl



● Rückblicke ●

Mixtour im Januar 2018 - Skilaufen am Achensee in Österreich

Um dem Anreiseverkehr zu entgehen, bin ich am Anreisetag früh losgefahren und war bereits um 13:30 Uhr im Hotel Rotspitz in Eben am Achensee. Schon im Tal lag viel Schnee bei herrlichem, sonnigem Wetter. Traumhaft! Ich war der Erste vor Ort und konnte schon mal die Umgebung inspizieren.

Das Hotel Rotspitz ist ein einfaches, ruhiges und sauberes, sehr preiswertes Hotel, mitten in dem kleinen Ort Eben.

Im Hotel gab es ein mehr als ausreichendes Frühstücksbuffet und ein abwechslungsreiches Abendessen mit Salatbuffet. Die Sauna des Hotels ist leider sehr klein und gegen Abend überfüllt. Aber immerhin, eine Sauna, in dieser Preisklasse eigentlich nicht unbedingt üblich.

Der 2. Tag, Skifahren im Skigebiet Rofan, keine 15 Minuten zu Fuß vom Hotel entfernt. Das Skigebiet Rofan ist ein überwiegend leichtes (blau) bis mittelschweres (rot) Skigebiet mit 11 km Pistenlänge. Es gab weder am Lift noch auf der Piste Gedränge, herrliches Einfahren bei tollem sonnigem Wetter und viel Schnee.

Am 3. Tag, Skifahren im Skigebiet Christlum in Achenkirch. Das Skigebiet ist mit dem Bus in ca. 15 Minuten zu erreichen. Die Bushaltestelle ist in der Nähe des Hotels. Christlum ist ein sehr schönes Skigebiet, überschaubar, aber nicht langweilig und nicht überlaufen mit überwiegend leichten bis mittelschweren, aber auch schwarzen Pisten. Das Skigebiet liegt zwar nur zwischen 950 und 1.800 Meter Höhe, soll aber eines der schneereichsten Wintersportgebiete Österreichs sein. Wir fuhren immer in einer Gruppe mit 7-8 Abfahrtsläufern. Alle in der Gruppe waren gute Skiläufer. Teilweise waren wir auf den Pisten fast alleine unterwegs. Tolles Skifahren wieder bei herrlichem Wetter und viel Schnee.



Für einen Tag hatten wir uns in der Gruppe entschlossen, in ein größeres Skigebiet, nach Gerlos, zu fahren. 143 Pistenkilometer und 53 Lifte, Hochbetrieb, Gedränge, auch auf den Hütten, überwiegend „Autobahn fahren“, Zillertal-Arena halt. Auch hier wieder herrliches Wetter und viel Schnee, aber auf der Heimfahrt freute ich mich schon wieder auf Christlum. Dieser laute Skizirkus in Gerlos stand in krasssem Widerspruch zu den kleinen, aber herrlichen Skigebieten am Achensee.

Die restlichen Tage sind wir wieder am Achensee Ski gelaufen. Die ganze Zeit hatten wir Sonne satt. Wir konnten in jeder Mittagspause auf den Terrassen der Skihütten Sonne und tolle Aussichten genießen.

Das Skilaufen in der Gruppe hat sehr viel Spaß gemacht. Es war eine tolle Gruppe mit viel Zusammenhalt, es war spürbar, dass jeder Spaß am Ski fahren hatte. Abends gab es 1-2 gepflegte Getränke ☺ und nette Gespräche in der großen Runde.

Die Mixtour findet wieder im Februar 2020 statt. Ich freue mich schon jetzt und bin wieder dabei.

Gerhard May

● Rückblicke ●



Die Höllenfahrt, Version eins

Tja, an das Langlaufen habe ich mich langsam gewöhnt, wobei die Betonung hier auf „langsam“ liegt. Dass ich ein schwieriger Fall bin, was das Thema Fortbewegung auf Holzbrettern betrifft, dürft hinlänglich bekannt sein. Aber die vielen Trainingseinheiten in der Rhön und am Hoherodskopf haben mich dank der Unterstützung meiner Trainingspartner, allen voran Annette, in meiner Zielsetzung gestärkt, Langlauf zu meiner Winter-Leidenschaft zu machen. Das ermuntert mich auch immer wieder, bei der Mixtour dabei zu sein, auch wenn ich zuweilen etwas mitleidige Blicke ertragen muss. Am Achensee jedenfalls muss alles relativ flach sein, denn ein See hat ja weder Gefälle noch Steigungen. Also ging es ohne Vorbehalte nach Maurach. Zunächst einmal ist festzustellen: Maurach ist ein Langlauf-Paradies. Viele Loipen, abwechslungsreich und immer in einem Top-Zustand – das machte also zunächst einmal viel Spaß. Doch dann kam die Fahrt nach Pertisau. Hier waren die Ansprüche andere, es ging nämlich reichlich bergauf. Also für einen mit Kondition kein Problem. Die Strecke sehr schön, im Wesentlichen durch den Wald mit teils heftigen, aber auch mäßigen Anstiegen gemäß Ingrid's Radfahrmotto „Hauptsache aufwärts“. Es war anstrengend, aber oben auf der Hütte angekommen, hatten wir uns die leckere Suppe redlich verdient. Es hätte ein schöner Tag werden können – aber wir mussten ja wieder runter. Was für die einen ein traumhafter Abfahrtslauf auf Langlauf-Skiern war, bedeutete für mich Höllenabfahrt. Die „Anderen“ waren weg und kehrten zwischenzeitlich in der Mittelhütte ein, während ich mich mit Bremsskiern den Berg herunterquälte. Ich weiß nicht, woher der Respekt vor Abfahrten bei mir stammt, aber vielleicht ist es ja das Blech an meinem Schlüsselbein, das mich immer wieder



an das unrühmliche Ende einer leichten Neigung im Kleinwalsertal erinnert. Um es abzukürzen, ich kam in der Mittehütte an, als die Anderen schon wieder draußen waren – immerhin mit heilen Knochen und der Erkenntnis, dass es sehr wohl rund um einen See viel Steigungen und Gefälle geben kann. Mein Motto dazu: Durchhalten, es kann noch schlimmer kommen.

Frank Riesenbürger

● Rückblicke ●



Die Höllenfahrt, Version zwei

Um Himmels Willen! Wie in aller Welt soll ich hier nur runterkommen? Beim Anblick des Gefälles vor mir rutscht mir das Herz in die Skihose. Nie und nimmer ist das doch eine blaue Piste! Wie konnte ich mich denn nur darauf einlassen, als passionierter Langläufer mit der Alpinski-Meute in die Zillertal-Arena und dort auch noch mit dem Kabinenlift ganz nach oben zu fahren?

Blaue Piste. Das war für mich bisher immer der Idiotenhügel, auf dem die kleinen Kinder das Skifahren lernen. Aber hier ist nix flach, hier ist es einfach nur steil.

Das Entsetzen muss mir in die Augen geschrieben sein. Die Blicke sämtlicher Mitfahrer kleben nämlich gerade an mir. Und dann sagt mein Mentor Axel auch noch, dass er ab sofort nicht mehr für mich zuständig ist. Dieter soll sich jetzt um mich kümmern. Sagt's – und ist schwupp-di-wupp mit den anderen über den Bergkamm in die Tiefe verschwunden. Zurück bleiben ein verlegen grinsender Dieter, Darian mit seinem Snowboard und ich.

Ich hatte mich so darauf gefreut, nach 40 Jahren mal wieder auf Alpinski zu stehen, und jetzt muss ich den Hasardeur spielen. Dieter macht mir klar, dass das eine rote Piste ist, die wir zusammen erst mal irgendwie runterkommen müssen, bevor wir zu dem Lift kommen, der zur blauen Piste führt. Also fasse ich mir das in die Skihose gerutschte Herz und gehe es an, die Ski schön zum Schneepflug geformt. So komme ich ja schließlich beim Langlauf auch die steilsten Berge runter.

„Quer zum Hang und weite Bögen fahren“, ruft Dieter. Skifahrer für Skifahrer schwingt gazellenhaft an mir vorbei, aber ich komme mir auf diesen Brettl einfach nur vor wie ein Elefant. Immerhin schafft es der Elefant dann tatsächlich irgendwie bis zum Ses-

sellift.

Ich nehme neben drei Holländern Platz und schnaufe erst mal durch. Das Schlimmste habe ich wohl hinter mir. Denkste! Beim Ausstieg aus dem Lift sind die Ski schneller als ich, und schon liege auf dem Hintern. Wenigstens wird so der gut aussehende „Liftboy“ auf mich aufmerksam, der mir auf die Füße helfen muss...

Jetzt also blaue Piste. Aber ich sehe keinen Unterschied. Hä? Verdammt, die Strecke ist doch genauso steil wie die erste! Und schon wieder rutscht das Herz in die Skihose.

Große Bögen fahren, die Bergschulter vor, die Tal Schulter zurück, den Talski belasten. Dieter redet sich bei mir den Mund fusslig. Aber es ist leichter gesagt als getan, den Körper dorthin zu drehen, wo der Abgrund ist. Instinktiv will alles oberhalb der Hüfte bei mir Richtung Berg.



● Rückblicke ●



Raus aus der Gefahrenzone, wo von hinten immer wieder Skifahrer ankommen. Dieter ordert Darian und mich an den Rand der Piste. Dort ist es unproblematisch, langsames lebendes Hindernis zu sein. Rechts von mir fliegt plötzlich ein Menschenknäuel vorbei. Am äußersten Rand der Piste ist ein Snowboarder von hinten einem Skifahrer mit voller Wucht zwischen die Beine gefahren, beide heben ab, überschlagen sich. Wow, das war heftig! Der Snowboarder steht wieder auf, schüttelt sich, der Skifahrer bleibt regungslos liegen. Oh Gott, das ist doch Dieter! Gott sei Dank, ein Arm bewegt sich, dann ein Bein. Er sortiert seine Knochen. Ist er verletzt? Nein, alles funktionsfähig, alles noch dran. Jetzt fährt die Angst also noch mehr mit bei mir. Wenn der Skilehrer schon umgenietet wird, wie wird es dann auf dem Weg nach unten mir ergehen? Mein Gehirn erinnert sich mehr und mehr, dass ich vor Jahrzehnten ja schon mal halbwegs Ski laufen konnte. Meine Beine tun langsam das, was mein Gehirn ihnen befiehlt. Ich bin mir aber sicher, dass ich trotzdem noch eine lächerliche Figur mache.



Mein Mund ist trocken. Jetzt ein Bierchen! Aber vor die Hütte haben die Skipistenpräparierer eine rote schmale Piste und eine Buckelpiste gesetzt. Und schon bin ich hoffnungslos überfordert. „Um die Buckel rumfahren“, sagt Dieter. Geht nicht, krieg ich nicht hin! Der eine Ski oben, der andere Ski unten, und umgekehrt, so geht das die ganze Zeit. Dann steckt die Skispitze auch noch im Buckel, und ich liege, komm nicht mehr hoch, muss hochgezogen werden.

Fix und fertig und verschwitzt komme ich endlich auf der Hütte an, traue mich nicht, Alkohol zu trinken, will von Dieter wissen, ob es so weiter geht. Dann gehe ich lieber zu Fuß da runter! Nein, sagt er, das Schlimmste hast du hinter dir. Er soll Recht behalten. Am Ende macht mir der Berg, der Stemmbogen und das Gefälle richtig Spaß. Und vor allem die letzten Meter in Schussfahrt zur Talstation! ☺

Annette Schlegl



Ingolstadt: Frühjahrstriathlon im kalten See

Um einen Triathlon im Frühjahr zu bestreiten, hat man oft eine ganz schön lange Anfahrtsstrecke. Ingrid, Yannick und ich hatten uns als Testwettbewerb für den Ironman in Frankfurt die Halbdistanz in Ingolstadt am 26. Mai dieses Jahres ausgesucht. Gefordert waren 1,9 km Schwimmen, annähernd 90 km Fahrradfahren und reichlich 20 km Laufen.

Für mich war es im doppelten Sinne ein Test. Würde erstens mein Knie nach der Meniskus-Operation Ende Januar weiterhin beschwerdefrei bleiben, würde ich zweitens alle drei Disziplinen konditionell gut bewältigen?

Der Mai war ungewöhnlich kühl gewesen. Noch Mitte Mai lagen die Wassertemperaturen in den Seen allgemein bei 12 bis 14 Grad Celsius. Würde das Schwimmen im See bei diesen Temperaturen überhaupt stattfinden? Ich besorgte mir eine Neoprenbademütze. Wir diskutierten, ob es besser sei, mit zwei normalen Bademützen übereinander oder mit einer davon aus Neopren zu schwimmen. In der Woche vor dem Wettbewerb wurde es dann glücklicherweise etwas wärmer.

Zu insgesamt siebt – neben uns Teilnehmern hatten wir Unterstützung von Birgit, Dieter, Elisa und der kleinen Liv – machten wir uns am Samstag auf den Weg nach Ingolstadt. Mit gemischten Gefühlen war ich unterwegs. Noch keinen einzigen Meter war ich in diesem Jahr im See geschwommen. Und Schwimmen ist ohnehin meine schwächste Disziplin. Auch mit meinem neuen Fahrrad hatte ich noch keine ausreichende Erfahrung. Die aerodynamische Position – das



Lenker legen – will (in meinem Alter) schließlich geübt sein.

Am Sonntagmorgen, den 26. Mai, sind wir früh auf den Beinen. Der Weg zum Start ist vom Parkplatz recht weit, eine Prozession von Triathleten und ihren Unterstützern zieht dorthin. Nach den letzten Vorbereitungen in der Wechselzone für das Fahrradfahren und Laufen geht es an den See. Ich strecke auf einem Steg meine Zehen in das Wasser. Was, 16,7 Grad Celsius – wie vom Veranstalter gemessen – sollen das sein? Es fühlt sich an wie ein Wassereimer voller Eiswürfel. Ich beschliesse, mit zwei Badekappen zu schwimmen, mit meiner lang bewährten goldenen und der vom Veranstalter gestellten darüber. Hätte ich mich doch nur nicht mit Sonnencreme an der Stirn, an den Ohren und im Nacken so gut eingerieben! Nach etwa der Hälfte der Schwimmstrecke gleiten

mir beide Bademützen nach oben und sind trotz des Gurts der Schwimmbrille nicht mehr zu halten. Ich schwimme jetzt ohne Kälteschutz am Kopf und habe meine langjährige Mütze im See verloren. Es stellt sich aber nicht als Handicap heraus, mein Kopf nimmt die Kühle des Sees gar nicht mehr war. Als ich ans Ufer komme, traue ich meinen Augen nicht. Ich habe das Schwimmen über 1900 m in 45 Min.

bewältigt – so schnell war ich über diese Strecke noch nie!

Die Fahrradstrecke erweist sich als landschaftlich schön, aber als anspruchsvoller als erwartet – es gibt sogar eine „Bergwertung“.

Angesichts der guten Zeit im Schwimmen bin ich aber gelassen unterwegs. Mit einer Zeit von



Foto: www.marathon-photos.com

● Rückblicke ●



Foto: www.marathon-photos.com

Weg ins Ziel. Ingrid, die 10 Minuten vor mir gestartet ist, überrundet mich auch. Mit einer Zeit von 6 Std. 2 Min. komme ich ins Ziel. Mein bisher bestes Halbdistanzergebnis.

Ingrid gewann ihre Altersklasse in der sehr guten Zeit von 5 Std. 34 Min. und war damit vom Altersklassenergebnis auf einer Ebene mit der Siegerin der benachbarten Altersklasse Natascha Badmann – sechsfache Hawaii-Siegerin in den Jahren 1998 bis 2005. Yannick erreichte das Ziel nach 4 Std. 39 Min., eine Superzeit. Für mich reichte es für einen dritten Platz in meiner Altersklasse, immerhin gab es dafür ein schönes Weißbierglas. Nur am Rande angemerkt: Es kamen in meiner Altersklasse nur drei Teilnehmer ins Ziel.

Alles in allem war es für uns ein erfolgreiches Wochenende bei einem gut organisierten Wettbewerb. Dank auch an die engagierte familiäre Unterstützung. Wir schlossen unseren sportlichen Ausflug mit einem gemeinsamen Abendessen in einem kleinen fränkischen Ort ab.

Rolf Schneider

knapp 3 Stunden bewältige ich das Radfahren. Dann noch das Laufen – eine 5-km-Runde um den schönen See, die viermal zu absolvieren ist. Es beginnt gut bei mir, ich habe aber einen Leistungsabfall auf der dritten und vierten Runde. Yannick zieht schon früh an mir vorbei und ist bereits auf dem



Lösungen Skiclubrätsel
 1: Biathlon 2: Achensee 3: Soell 4: Skike 5: Gerlinde 6: Ironman 7: Frodeno 8: Patschnasser
 9: Riegel 10: Pazifik 11: Ueberall 12: Kautschuk 13: Sauna 14: Sonnencreme 16: Stimlampe
 17: Hund 18: Kraul 19: Lunge 20: Akia 21: Bergdoktor Lösungswort: Trainingsanzug

● Rückblicke ●

Mein eigentlich letzter Ironman

Im Vorfeld überlegte ich mir, ob ich mir noch einmal einen Ironman antun sollte. Nachdem jedoch feststand, dass Yannick und Rolf ihren ersten Ironman absolvieren wollten, war dies für mich eine die Gelegenheit.

So sind wir Anfang April in unser Trainingslager nach Mallorca geflogen – diesmal in den Südosten nach Colonia de Sant Jordi. Mit dabei Brigitte und Frank, mein langjähriger Trainingspartner Wolfgang, unser alter Freund Wolfgang Mayer mit Sabine, natürlich Rolf sowie Elisa, Cleo im Bauch, Liv, Yannick und selbstverständlich auch Dieter. Nicht weit von uns wohnten Yannicks Eltern. Ich muss sagen, es war mein schönstes Trainingslager überhaupt. Die Stimmung war super, das Hotel, das Brigitte und Frank uns empfohlen haben, war spitze und die kleine Liv verzauberte uns alle.

So gestärkt, setzten wir unser Training zu Hause fort. Alles lief super. Unser Testwettkampf über eine Mitteldistanz in Ingolstadt war gut und Rolf und ich kamen sogar aufs Treppchen.

Doch dann kurz vor dem Ironman wurde es plötzlich heiß und es wurden 39 °C vorhergesagt. Bei meinem



letzten Ironman 2015 waren es 40 °C, und ich bin mit „Kübelrekord“ ins Ziel gekommen. Damals habe ich mir geschworen, bei solchen Temperaturen nicht mehr anzutreten. Um ehrlich zu sein, finde ich es sehr bedenklich, Altersklassenathleten unter diesen Bedingungen die volle Distanz absolvieren zu lassen.

Trotz dieser Bedenken bin ich gestartet mit der Option, jederzeit aufhören zu können. Beim Schwimmen erlebte ich zum ersten Mal einen Rolling Start: Man stellt sich nach seiner potenziellen Schwimmzeit auf und alle 5 Sekunden starten 12 Athleten. Ehrlich wie wir sind, haben wir uns nach den angenommenen Schwimmzeiten aufgestellt, mit dem Ergebnis, dass Yannick super durchgekommen ist und nach 54 Minuten als 33. insgesamt aus dem Wasser kam. Ich habe 3800 Meter lang nur überholt und mich gefragt, wie die Anderen sich so verkehrt aufstellen konnten.

● Rückblicke ●

Trotzdem war ich mit meiner Schwimmzeit zufrieden. Doch Rolf erwischte es am schlimmsten. Er stellte sich ehrlicherweise in die vorletzte Startgruppe. Dort war allerdings fast kein Athlet mehr. So hatte er keine Mitstreiter, an denen er sich orientieren bzw. im Sog schwimmen konnte. Hierdurch verlor er so viel Zeit, dass er gerade noch das Zeitlimit schaffte.

Das Radfahren lief in der ersten Runde gut, doch in der zweiten Runde wurde es sehr heiß und der Wind raubte einem die letzte Kraft. Rolf musste leider beim Radfahren schon aufgeben. Yannick kam super durch und ich kämpfte hier schon mit Übelkeit. Kurz vor Bad Vilbel stand für mich fest, nach dem Radfahren höre ich auf. 3800 m Schwimmen und 185 km Rad bei 38 °C im Schatten ist schon genug Leistung, und auch so bin ich eine „Eisenfrau“.

Doch es kam anders. Dominik Schneider stand am Zaun der Wechselzone und redete auf mich ein, weiterzumachen. Ich sollte es doch wenigstens mal versuchen. Durch Dominiks geschickte Überredungskunst bin ich auf die Laufstrecke gegangen – und zu meiner eigenen Überraschung konnte ich tatsächlich



laufen. Ich lief von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation, nahm jede Dusche mit, stopfte Eis unter mein Stirnband und die kühlenden Armlinge und freute mich über die ganzen Freunde und die Familie, die an der Strecke standen.

Ja, an dieser Stelle muss ich noch einmal auf meine Familie und meine Freunde zurückkommen. Ohne die Unterstützung dieser wäre eine solche Leistung nicht möglich: Mein Mann Dieter, der mich immer unterstützt und mir den Rücken frei hält; meine kleine Enkelin Liv, die mir zeigt, was im Leben wirklich wichtig ist; meine lieben Freunde und Trainingspartner Wolfgang, Rolf, Brigitte, Frank, Mayer und natürlich meine Tochter Elisa und mein Schwiegersohn Yannick. Mein Sohn Carl-Philipp, der bis zum Schluss mit Dieter an der Strecke stand und uns nach Hause gebracht hat und alle Freunde, die mich in jeder Runde motivierten und ebenfalls bis zum Schluss ausharrten. (Hier möchte ich noch aus eigener Erfahrung vermerken, dass Zuschauen an einem so langen Tag fast noch anstrengender ist als mitmachen.) Euch allen noch einmal vielen, vielen Dank!

So beflügelt lief ich nach 13:40 Stunden ins Ziel. An welcher Stelle ich in meiner Altersklasse lag, wusste

● Rückblicke ●



Liv und der 8 Wochen alten Cleo sowie 5 ganz liebe Freunde. Ich glaube, kein Profi hat ein größeres Betreuungsteam – und das wiederum motiviert mich dermaßen, dass ich hoffentlich ins Ziel komme!

Nachzutragen ist, dass Yannick seinen ersten Ironman bei diesen Temperaturen in sehr guten 11:23 h absolvierte und dies sicherlich nicht sein letzter Ironman war. Rolf wird nächstes Jahr wieder in Frankfurt starten – und dann stehe ich auf der anderen Seite und gebe als Fan mein Bestes!

Ingrid Erk

ich nicht, war mir auch vollkommen egal. Umso überraschter war ich, als ich erfuhr, dass ich Vizeeuropameisterin wurde. Damit habe ich nun wirklich nicht gerechnet.

Im Vorfeld sagten vor allem Walter, Matthias und Frank „Das kann nicht dein letzter Ironman sein, denn du bekommst ja noch einen Slot für Hawaii.“ Ich habe darüber nur gelacht. Walter hatte mir sogar an dem Freitag vor dem Ironman eine kleine Hawaii-Fahne mitgebracht.

Die Siegerehrung am Montag war fantastisch. Vor so einer großen Kulisse geehrt zu werden, ist schon etwas ganz Besonderes. Besonders war auch die Euphorie von Walter, Wolfgang, Dieter, Elisa und Yannick. Sie redeten ununterbrochen auf mich ein, den Slot für Hawaii anzunehmen, wenn die Erste meiner Altersklasse diesen nicht nimmt. Noch 2 Minuten vor der Slotvergabe, sage ich, dass ich diesen auf keinen Fall annehme. Ich habe keine Zeit, ich mag keinen Wind und keine Hitze ...

Doch es geschah tatsächlich! Im wahrsten Sinne überwältigt, nahm ich den Slot an. Yannick schrie für mich JA, die große Hawaii-Fahne von Walter wurde mir umgehängt und ich lief freudestrahlend vor und holte mir den Startplatz für Hawaii.

Ehrlich gesagt, kann ich mir immer noch nicht vorstellen, diesen Wahnsinns-Wettkampf 3 Monate nach Frankfurt zu überstehen. Ich habe riesengroßen Respekt davor. Aber unendlich stolz und glücklich macht mich die Tatsache, dass mich 11 Leute begleiten: Meine ganze Familie samt der 2-jährigen



● Rückblicke ●

Ingrid Erk GER | 802
Tempodurchs.: 11:55 min/mile

1:20:42		Overall	
Start	00:00:00	7:25:00 am	---
Swim	01:20:42	8:45:42 am	02:05
		Tempodurchs.	02:05
		min/100m	

mi/167 km	08:10:06	3:35:06 pm	14.03
Bike Finish	07:12:02	4:05:00 pm	16.37
		Tempodurchs.	15.64
		miles/hr	

Run 25.1	05:02:00	9:13:21 pm	11:27
mi/40.4 km	13:48:21		
Run 25.8	05:10:05	9:21:26 pm	10:31
mi/41.6 km	13:56:26		
Run/Finish	05:13:40	9:25:01 pm	09:45
		Tempodurchs.	11:50
		min/100m	



Letzte Meldung aus Hawaii!



Spitzenleistungen für spitzenlose Rundschleifmaschinen

NEUMASCHINEN

RETROFIT

BAUGRUPPENÜBERHOLUNG

SFS Werkzeugmaschinen & Kundendienst GmbH

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

● Rückblicke ●

Die fleißigen Helfer beim Behördenwaldlauf



Kettelerlauf



Kirchenlauf



● Rückblicke ●



Dem Glück auf der Spur

Die Wanderwoche des Skiclubs in Söll am Wilden Kaiser

sen Plagen keine Bekanntschaft gemacht. Aber ein paar von uns waren mit ihnen quasi auf Tuchfühlung:

Auf dem Weg zum Ellmauer Tor haben sie bei einem Zwischenstopp auf der Gruttenhütte ein paar Meter weiter gewohnt. Und nach Erzählungen von denen, die es wissen müssen, sind sie mittlerweile ein Riesenproblem auf den Alpenhütten. Da musst du schon Glück haben, dass du als Übernachtungsgast keines dieser Tierchen mit heim nimmst.

Apropos Glück: Wenn der Aufstieg zur Gruttenhütte so steil und steinig ist, dass dir deine Wanderstöcke nur noch im Weg sind, dann wirfst du sie halt nach oben, um die Hände zum Klettern frei zu haben. Du kannst ja nicht ahnen, dass da



Auf der Suche nach einem neuen Geschäftsmodell? Ich hätte da einen Vorschlag: die Ruhetags-App. Zumindest am Wilden Kaiser dürften die Zugriffszahlen enorm sein. Wer dort wie wir vergeblich an drei Gasthaustüren rüttelt, wird diese App zu schätzen wissen. Sie erspart die hängende Zunge, den trockenen Mund und den Katzenjammer, weil die Füße ohne flüssige Energiezufuhr immer noch weiter laufen müssen.

Und gleich noch ein Vorschlag hintendrauf: die Bettwanzen-App. Nein, keine Sorge, wir haben mit die-



● Rückblicke ●



oben auf der anderen Seite der Abgrund lauert. Glück ist dann, wenn da noch ein Busch steht, der den freien Fall der Stöcke nach unten stoppt.

Für Frank ist der Tag am Fuß des Ellmauer Tors übrigens auch ein Glückstag. Der Angstschweiß vor seinem ersten Klettersteig wandelt sich dort nämlich in ein Glücksgefühl. Im Jubiläumssteig, einem felsigen Erlebnissteig, kann er seiner Offenbacher Hallen-Kletterpartnerin endlich mal zeigen, was eine Harke ist. Kurz mal gewartet, ein mitleidiger Blick nach hinten zu ihr – und schwupp-di-wupp ist er schon wieder trittsicher über alle Berge. Nach einem kraftraubenden und kniestrapazierenden Abstieg in erbarmungsloser Sonne dann noch eins hintendrauf gesetzt: „So fertig hab ich dich noch nie gesehen.“ Grrrrmb! Frank!

Nicht nur ich bin in diesem Urlaub mal platt wie eine Flunder. Auch Manni, Thomas und Alex tauchen abends fix und fertig beim Abendessen in unserem Quartier Gasthof Oberstegen auf. Alle drei haben

eines gemeinsam: Sie waren allesamt mit unserem Konditionswunder Jürgen unterwegs. Und der durchaus trainierte Alex, der fast nur halb so viel Lenze zählt wie Jürgen, hat nur noch einen Satz parat: „Der Jürgen ist ein Verrückter.“

Noch eine Weisheit aus diesem Urlaub: Trau niemals den Wegbeschreibungen von Ernst! Sonst kommst du wie seine Frau Hanni auf der allerletzten Rille wieder ins Tal. Wir erkennen das aber leider



zu spät. Seine angeblich leichte Wanderung ins Kaisertal bei Kufstein – „342 Treppenstufen und dann geht's nur noch flach dahin“ – entpuppt sich am Ende als längste Wanderung der Woche mit 17 Kilometern und 1000 Höhenmetern. Der teigige, noch nicht ganz



durchgebackene Kaiserschmarrn auf der Alm mit dem seltsamen Namen Hinterbärenbad macht's nicht besser.

Wie viel besser ist da der Kaiserschmarrn auf der Angeralm! Harald gerät bei jedem Bissen ins Schwärmen. Doch vor diesen Genuss haben die Götter den Schweiß gesetzt. Der Steig, der von der beeindruckenden Griesbach-Klamm in Erpfendorf nach oben auf die Alm führt, ist steil und will scheinbar gar nicht mehr

● Rückblicke ●



enden. Ernst bekommt Herzflattern von der Anstrengung, doch Vladimira macht hier ihr Meisterstück. Den wärmsten und wolkenlosesten Tag der Woche nutzen wir für eine Panoramawanderung rund um die Hohe Salve. Seilbahn nach ganz nach oben, bei bestem Wetter mal rundum gugge, mit der Seilbahn dann runter zur Mittelstation, vier Stunden Genusswandern mit 650 Höhenmetern und nebenbei auch noch Brigitte feiern, die Geburtstag hat und für einen Tag die Königin mit ihrem Hofstaat ist. Fazit am Ende: nochmals Glück. Keiner von uns kennt das Quartier in Söll, das Manni im Internet gefunden hatte. Doch hier steht das Familienoberhaupt persönlich am Herd und sorgt mit sehr guter Küche und vier Gängen dafür, dass die leeren Energiespeicher äußerst schmackhaft wieder aufgefüllt werden. Und schließlich nochmals Glück: 90 Prozent Regenwahrscheinlichkeit an drei Tagen lautet die Vorhersage. Aber wenn Engel reisen, kriegen sie nur halt ein paar Tröpfchen ab.

Annette Schlegl



● Rückblicke ●

Kranlauf im Offenbacher Hafen



Zum dritten Mal fand am 3. Oktober der Offenbacher Kranlauf statt. Der Lauf wurde initiiert von der Aidshilfe Offenbach; die Erlöse dienen natürlich dem guten Zweck. Angeboten wurden drei Distanzen: eine Runde (ca. 1,3km), zwei Runden und erstmalig ein 5-Meilen-Lauf, also 6 Runden entlang des neuen Hafenviertels und rund um das Hafenbecken. Ebenso waren auch die Walker am Start, es dürfte also nicht nur für Ambitionierte, sondern vor allen Dingen für die Läuferinnen, Läufer und Walker, die erstmalig dabei waren, eine passende Strecke dabei gewesen sein. Natürlich darf die Laufgruppe des Skiclubs bei diesem gemeinnützigen Lauf nicht fehlen. Es hätten etwas mehr Teilnehmer von uns sein können, aber immerhin Brigitte, Ingrid, Frank und Leo sind jeweils die 5 Meilen gelaufen – und das mit ordentlichen Ergebnissen. Das Schöne an diesem „Runden“-Lauf war die Tatsache, dass die Hälfte der Runde gegen den Wind und die andere Hälfte mit Rückenwind gelaufen wurde. Auch die Strecke an sich war sehr gut zu laufen. Nach dem Lauf gab es an der Hafentreppe noch reichlich Verpflegung

und Party. Insgesamt eine gelungene Veranstaltung und eine Bereicherung für die Sportstadt Offenbach. Im nächsten Jahr ist der Skiclub bestimmt mit einer höheren Teilnehmerzahl vertreten, denn neben den Topläufern wurde auch das teilnehmerstärkste Team, in diesem Jahr die TVO, prämiert – und das wollen wir doch bestimmt im nächsten Jahr am Tag der Deutschen Einheit toppen.

Frank Riesenbürger



● Rückblicke ●

Orden und Ehrenzeichen

Vor uns liegt das neue Skiclub-Heft mit dem Programm für die kommende Saison. Viele Vorhaben sind darin aufgeführt, neue Herausforderungen ebenso Rückblicke auf Aktivitäten des Vorjahres, so wie in den immer professioneller gewordenen Heften der letzten Jahre.

Natürlich geht es um die Leistung Einzelner, aber vor allem um die „Leistung“ aller, die den SCO zu dem machen, was er ist: ein, gemessen an der Mitgliederzahl, zwar kleiner, aber sehr reger Verein, bei dem sportliche Aktivitäten eine genauso wichtige Rolle spielen wie gesellige Veranstaltungen.

Alles zusammen schafft ein Wir-Gefühl, das den kleinen Verein für seine Mitglieder – entgegen dem Trend in der Gesellschaft – so attraktiv macht. Gemeinsame Anstrengungen, gemeinsame Erfolge sind Basis für eine erfolgreiche Vereinsarbeit.

Beim Umzug von Horst Hof, einem der Gründungsmitglieder, tauchte eine Kiste auf, deren Inhalt einen Einblick ins Vereinsleben des SCO in vergangenen Tagen gewährt.

Pokale vom Staffellauf in Gerlos, vom Internationalen Bayerwaldmarathon in Bodenmais, von der VI. Internationalen 3-Länderfahrt Belgien-Luxemburg-Deutschland usw. Viele Auszeichnungen stehen im Zusammenhang mit Langlauf wie die LL-Träningsfahrt in Bischofsmais 88, dem Glocknerlauf, dem Schwarzwald-Skimarathon, dem Gastrennen der Skischule Gitschberg in Meransen 78, sowie häufige Teilnahme an den alpinen Wintersportwettbewerben in Pettneu, Hittisau und Gerlos.

Die meisten der Abzeichen stammen jedoch aus Radsportveranstaltungen: Großer Preis von Europa in Bad

Dürkheim, Main-Odenwald-Spessart- und Bodensee-Rundfahrten etc. Und das, obwohl der damalige Vorstand die Gründung einer eigenen Radsportabteilung abgelehnt hatte!
Jahrelange



Diskussionen gab es dann auch darum, ob ein Skiclub eine Läuferabteilung haben sollte oder nicht. Diese Frage ist ja heute durch Abstimmung mit den Füßen – im wahrsten Sinne des Wortes – geklärt. Der Laufsport ist heute eigentlich **das** Standbein des SCO, wobei das Laufen bei den älteren Mitgliedern seinen logischen Abschluss durch das Walken gefunden hat. Aber schon in den Gründungsjahren gehörte das Laufen, im Sommer zumindest, zum festen Programm. So findet sich ein lederne Teilnahmebestätigung am Behördenwaldlauf aus dem Jahr 1979 unter den zahlreichen sichtbaren Zeichen von sportlichen Anstrengungen.

Wer selber Sport treibt, weiß wieviel Zielstrebigkeit, Disziplin und regelmäßiges Training es braucht, um solche Auszeichnungen nach Hause zu bringen, aber auch wieviel Spaß es macht, gemeinsam mit Freunden sich auf derartige Sportereignisse vorzubereiten.

Ernst Dorfmann, Horst Hof, Charly Killmer und der mittlerweile verstorbene Wolfgang Maith, u.a. unternahmen über viele Jahre hinweg im Sommer eine Tour durch die Alpen. Mit Zelt und Bergsteigerausrüstung ging es los und meist gab es viel zu berichten bei der Heimkehr. Noch heute werden manchmal solche meist unterhaltsame Geschichten hervorgekramt.

Gemeinsame sportliche Betätigungen gaben genügend Zusammenhalt, auch Krach, Ärger und Misserfolge zu überstehen, die Flinte nicht ins Korn zu werfen, sondern weiter zu machen. Weiter zu machen mit dem gemeinsamen Sport und mit dem geselligen Vereinsleben. Auf diese Weise wurde die Basis gelegt für die erfolgreiche Vereinsarbeit der Nachfolgegeneration.

Die Akteure von damals halten dem Verein noch immer die Treue und sind teilweise noch immer aktiv.



Rita Martin

● Tipps und Tricks ●

Das Ei am Frühstückstisch



Für alle Tätigkeiten an einem Arbeitsplatz müssen heutzutage Betriebsanweisungen erstellt werden. Darin wird der **Anwendungsbereich** definiert, auf die **Gefahren für Mensch und Umwelt** hingewiesen, **Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln** beschrieben, **Verhalten bei Störungen und Unfällen** erklärt, die **Instandhaltung und Entsorgung** sowie die **Folgen bei Nichtbeachtung** aufgezeigt. Wo kommen solche Betriebsanweisungen im täglichen Leben zum Einsatz, braucht man

das? Ich würde sagen ja, es gibt unzählige Beispiele und so etwas kann schon am frühen Morgen zum Tragen kommen – etwa beim Verzehr eines Eies am Frühstücksbuffet im Hotel. Da die Skiclub-Wandergruppe hautnah ein solch brenzliges Erlebnis mit ansehen musste, möchten ich an dieser Stelle eine Betriebsanweisung für den Verzehr von gekochten Eiern erstellen, bei der am Anfang der Wertschöpfungskette das rohe Ei auf dem Frühstücksbuffet steht.

Anwendungsbereich

Nahrungsaufnahme im Frühstücksraum

Gefahren für Mensch und Umwelt:

Wenn das rohe Ei aufgeschlagen wird, kann es zum Verspritzen von Eidotter und Splintern von Eierschalen kommen. Eine Gefahr für die Umwelt besteht nicht, jedoch empfiehlt es sich, eine Schutzbrille zu tragen.

Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln

Das Ei sollte in jedem Fall vor dem Aufschlagen gekocht werden. Dazu stehen auf dem Buffet Behälter mit heißem Wasser bereit. Man gibt das Ei in den Behälter, stellt auf einem der bereitgestellten Küchenuhren die Kochzeit ein und wartet, bis es klingelt. Dann kann das Ei entnommen werden. Aber Vorsicht: Es besteht Verbrennungsgefahr, wenn man in das heiße Wasser greift!

Verhalten bei Störungen und Unfällen

Sollte es zu dem unwahrscheinlichen Fall des Aufschlagens von rohen Eiern am Tisch kommen, ist sofort die Bedienung durch auffälliges Rufen zu alarmieren. In diesem Fall Ruhe bewahren.

Instandhaltung und Entsorgung

Nach dem Aufschlagen eines rohen Eies auf der Tischdecke muss das Ei dem Biomüll zugeführt werden. Das Tischtuch muss gründlich von Rückständen des Eies befreit werden. Sollte die Arbeitskleidung verschmutzt werden, ist diese zu reinigen.

Folgen bei Nichtbeachtung

Wird die Regel des Kochens von Eiern im heißen Wasser missachtet und das rohe Ei aufgeschlagen, ist das Ei nicht mehr zum Verzehr geeignet. Es kann zur Einschränkung bei der Aufnahme von wichtigen Proteinen für die Aktivitäten des Tages kommen. Die Proteine sind in diesem Fall auf anderem Wege dem Körper zuzuführen.

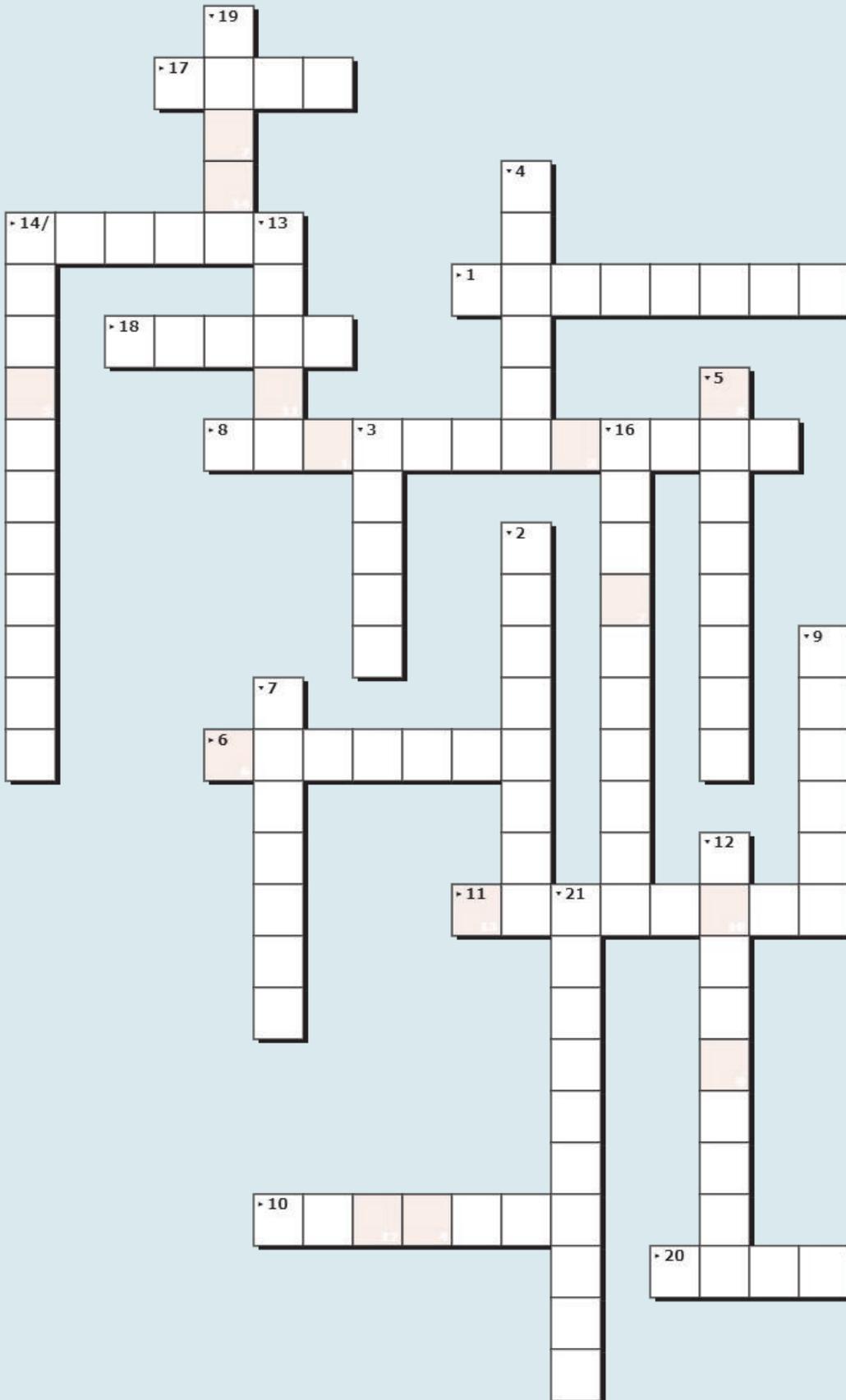


Frank Riesenbürger

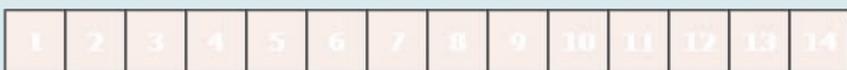


● Denksport ●

Das große Skiclubrätzel



1. Wintersportart mit Schuss
2. Ziel der Skiclubmixtour
3. Ziel der Skiclubwanderwoche
4. Langlauf auf Rollen
5. Unsere Yoga Übungsleiterin
6. Der härteste Triathlon
7. Ironmansieger 2015 + 2016
8. Joes Äpfelwoimischung
9. Süßer Energielieferant
10. Meer vor Hawaii
11. Offenbacher sind...
12. Material für Neoprenanzüge
13. Raum mit Heißluft
14. UV-Schutz
15. frei
16. Licht am Kopf
17. Yogafigur
18. Schwimmdisziplin
19. Atemorgan
20. Rettungsschlitten
21. Arzt-Fernsehserie



● Rückblicke ●

6600 Kilometer, sechs Balkanstaaten und 6000 karpatische Braunbären – Road Trip durch Süd-Ost-Europa

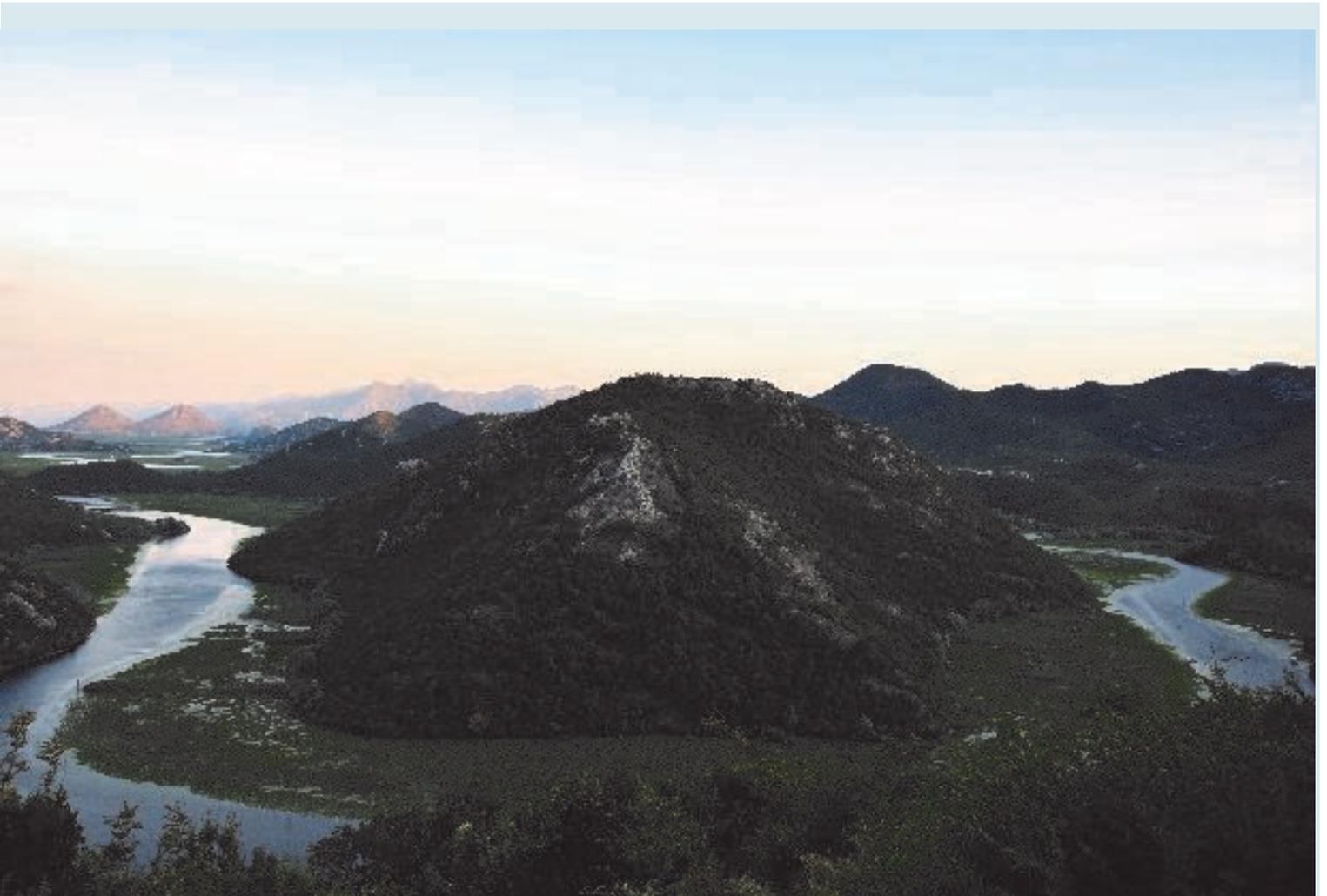


Der diesjährige Road Trip führte uns innerhalb von drei Wochen über 6600 km durch neun Länder, davon sechs Balkanstaaten. Die Eindrücke der Reise auf vier Seiten zu komprimieren, fällt dementsprechend schwer. Wenn ich es auf vier Wörter beschränken müsste, wären es diese: überraschend, wunderschön, günstig und empfehlenswert. Wir starteten in Serbien, dessen Hauptstadt Belgrad eine Großstadt mit Charme und Charakter ist. Sie ist keine klassische Schönheit, aber die Ecken und Kanten sind wirklich liebenswert. Nachdem wir uns auch die ländlichere Gegend angeschaut hatten, führte unsere Reise nach Montenegro, zur ersten großen Überraschung. Montenegro ist ein kleines Land, das viel zu bieten hat. Die Tara-Schlucht beispielsweise ist kaum bekannt, aber die tiefste Schlucht Europas, und der Anblick von der Brücke in die Tiefe ist atemberaubend. Wir haben auf einem Bauernhof übernachtet, auf dem wir mit frisch gemachtem Käse und selbstgebackenen Krofne (Kreppel) verwöhnt wurden. Hier sind deutsche Touristen eher selten. Dementsprechend wurden wir aufgrund unseres deutschen Kennzeichens sehr herzlich und neugierig

empfangen von offenen, freundlichen Menschen. Die Berglandschaft mit den montenegrinisch charakteristischen Spitzdächern könnte malerischer kaum sein. Eine 86 km lange Panoramastraße führt ohne großen touristischen Andrang durch den wunderschönen Durmitor-Nationalpark und sorgt mindestens alle fünf Kilometer für ein neues Postkartenmotiv. Die Route eignet sich ebenfalls gut zum Radfahren und bietet unzählige Wandereinstiege. Von dieser Gegend bereits völlig begeistert, konnte Montenegro mit seinem Skutari-See noch eins draufsetzen. Entlang des Flusses, der in den größten See des Balkans mündet, duftet es nach wildwachsender Minze und Rosmarin, die Milchstraße ist deutlich zu erkennen und eine Bootsfahrt mit einem der Taxiboote in die wildbewachsenen Nebenarme des Naturschutzgebietes ist empfehlenswert.

Von hier aus fahren wir weiter nach Albanien. Vor der Reise war ich mit vielen Vorurteilen konfrontiert, wenn ich sagte, ich fahre nach Albanien. Davon kann ich nun alle aus eigener Erfahrung befreien. Albanien ist ein schönes Land mit tollem Essen, guten Preisen

● Rückblicke ●



und durchweg netten Leuten. Ein echter Geheimtipp. In der Tat hat Albanien ein Müllproblem, aber davon ist an touristischen Orten nichts zu sehen und wenn man darüber hinwegsehen kann, wird man mit einer unerwartet schönen Landschaft und offenen Landschaften belohnt. In den albanischen Alpen kam es zu meiner persönlichen Herausforderung der Reise: in das wunderschöne Tal des Dorfes Theth führt einzig und alleine eine Offroad-Serpentinen-Straße, die mein Mann unbedingt fahren wollte. Wozu hat man einen Jeep, wenn man ihn nicht für so etwas einsetzt? Dass die sogenannte Straße gerade mal autobreit und völlig durchfurcht von riesigen Löchern war, hatte ich vorher wohl ausgeblendet. Nachdem ich auf den ersten Metern in Tränen ausbrach und meinen Mann anschrie, warum er denn so schnell fahren würde (er fuhr 17 km/h), habe ich mich an den ungesicherten Blick in den Abgrund, das unheilvolle Geschaukel und die ständige Panik vor möglichem Gegenverkehr gewöhnt und hielt die nächsten 11 km in 2,5 Stunden Fahrtdauer aus. Im Tal wurde ich mehr als entlohnt: Idyllischer könnte es nicht sein. Hierher verirren sich nur Offroadfans und Wanderer. Eine Wanderung führt schöner als die andere durch die albanischen Alpen, denn eines ist sicher: Hier gibt es keinen Verkehr, aber dafür viele frei umherspazierende Tiere. Den Urlaub am albanischen Meer

hatte ich mir danach mehr als verdient – und der war wirklich traumhaft schön: klares Wasser, nicht überlaufen, aber viel moderner als Strandurlaub in den Nachbarländern Kroatien oder Montenegro. Extra Geheimtipp: Korca - das albanische Bier schmeckt einfach fantastisch!

Unsere Reise führte uns weiter nach Griechenland in die Vikoschlucht, zu den schwebenden Klöstern von Meteora (hier trifft man sehr viele Landschildkröten) und nach Chalkidiki. Von dort aus nach Bulgarien. Man glaubt es kaum, aber auch hier gibt es einige wenige sehenswerte Dinge, wie Höhlen und Wasserfälle. Spektakulärer war jedoch unser Aufenthalt in Rumänien. Eine Woche verbrachten wir in Transsilvanien. In Rumänien kommt man kaum vom Fleck, weil es gefühlt nur eine Straße gibt, auf der ebenfalls gefühlt alle unterwegs sind. Achtung: Autofahren in Rumänien ist nichts für schwache Nerven, denn wirklich ungefährlich ist das Fahrverhalten hier nicht. Davon haben wir uns nicht abschrecken lassen und uns so viel wie möglich angeschaut: Die eindrucksvolle Kraterlandschaft der Berca Schlammvulkane, die wunderschönen Alpenstraßen Transfagaras und Transalpina – und ein bisschen Dracula-Tourismus durfte selbstverständlich auch nicht fehlen. Die Kar-

● Rückblicke ●



paten zu sehen, war für mich schon lange ein Traum, der nun in Erfüllung gegangen ist. Ich wusste jedoch vorher nichts von den 6000 (!) karpatischen Braunbären, die hier leben. Was fällt einem dazu dann am besten ein? Richtig: Bären beobachten in freier Wildbahn. Hierfür haben wir extra eine von einem Ranger begleitete Abendbeobachtung gebucht. Anfänglich hatte ich etwas Bedenken, dass wir überhaupt einen Bären zu Gesicht bekommen, denn wir fuhren mit dem Auto von Brasov zwar in eine ländlichere Gegend, hielten jedoch auf einem Forstweg 200 Meter entfernt von der vielbefahrenen Hauptstraße einer normal belebten Gegend. Wir parkten das Auto und liefen den Forstweg einen guten Kilometer hinauf in den Wald. Immer noch skeptisch, sah ich unterwegs die ersten Bärenspuren im Matsch, Wahnsinn! An diesem Punkt sprach mich die Spanierin des Pärchens, das ebenfalls mit uns ging, angstergriffen an und sagte: „Der Ranger hat gar keine Handfeuerwaffe, wie im Internet beschrieben!“ Auch zu diesem Zeitpunkt war ich nicht überzeugt, wirklich auf Bären zu treffen. Der Ranger führte uns an eine verglaste Waldhütte, gut getarnt am Wegesrand und hielt uns an, still zu sein und zu warten. Zeit ist eine sehr relative Sache, wenn man in den Wald starrt und darauf bedacht ist, kaum eine Bewegung zu machen. Nach

einer gefühlten Ewigkeit und wachsender Skepsis tauchte plötzlich wie aus dem Nichts ein männliches Bärenexemplar auf. Sehr imposant. Er fraß eine Weile, dann verschwand er im Unterholz. Es begann langsam zu dämmern und der Ranger sagte uns, wir würden noch fünf Minuten warten, dann aufbrechen. Nach weiteren vier Minuten und aufkommender Enttäuschung tauchte ein weiterer Bär auf und dann kam noch einer direkt vor unserer Hütte aus dem Gebüsch. Langsam wurde es immer dämmriger, während wir die Bären beobachteten. Nun sagte der Ranger, wir müssten gehen, da es bald zu dunkel sei. Wir sollen gehen? Aber die beiden Bären stehen doch noch zehn Meter von der Hütte entfernt im Wald! Er gab uns die Anweisung ruhig und langsam zu gehen und erklärte, es wäre zu gefährlich, noch länger zu bleiben, da es nun dunkel wird. Jetzt erst fiel mir schlagartig ein, dass ich noch einen ganzen Kilometer zum Auto durch den gleichen Wald laufen musste, in dem hungrige Bären nun aktiv wurden! Das waren die längsten 1000 Meter meines Lebens und mein Herz habe ich nie höherschlagen gefühlt. Im Auto angekommen, konnten wir uns dann losgelöst an dem Erlebnis erfreuen. Auch hier bedachte ich nicht, dass ich auch noch die Autofahrt mit dem rumänischen Fahrer vor mir hatte – aber auch das haben wir über-

● Rückblicke ●



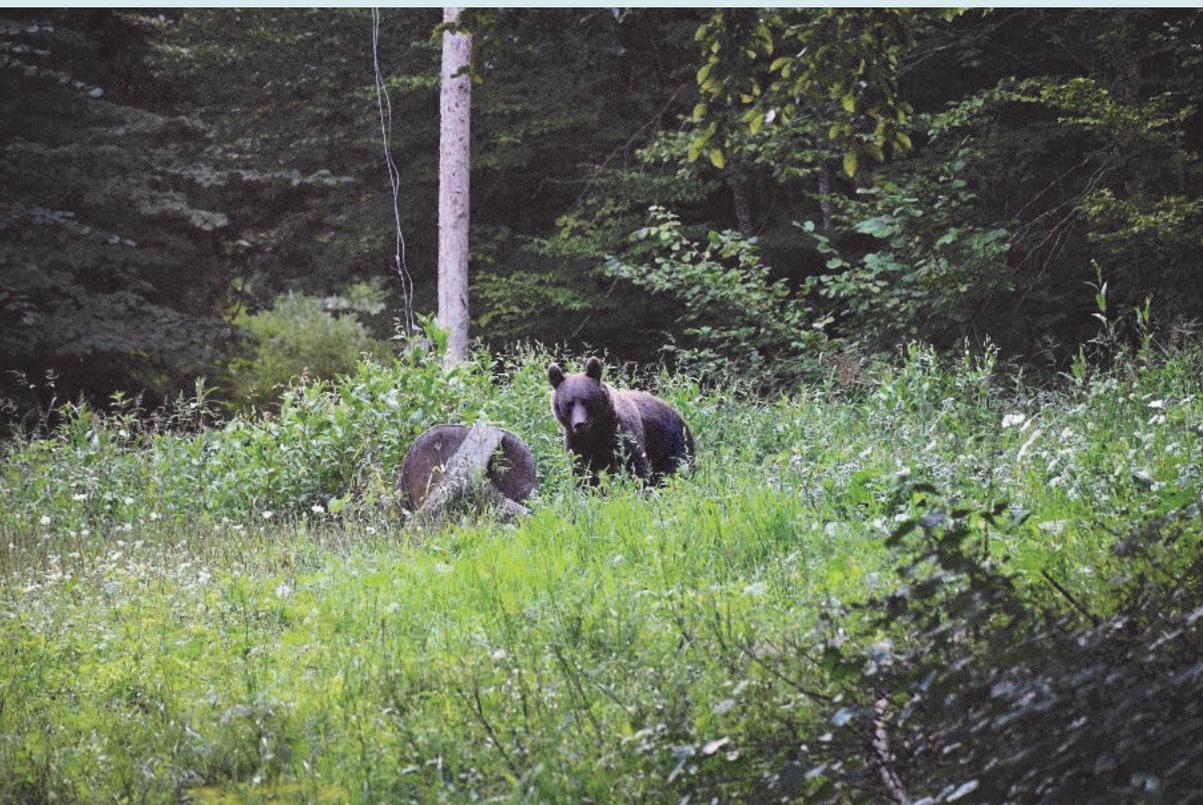
lebt. Nach diesem Erlebnis sahen wir übrigens noch zweimal Bären in den Bergstraßen.

Unsere Reise fand seinen Abschluss in der Slowakei mit einer wunderschönen Wanderung in der Hohen Tatra. Diese Gegend ist wieder sehr touristisch und

das merkt man auch an den Preisen. Tatsächlich habe ich nie einen Ort zuvor gesehen, an dem mehr Wanderer unterwegs waren. Die Wanderwege, so schön sie auch sind, sind dementsprechend völlig überlaufen – und das trübt leider etwas die ehrfürchtige Stimmung, die beim Anblick der Hohen Tatra aufkommt. Nach einem kurzen Zwischenstopp in Tschechien kamen wir mit

vielen neuen Erfahrungen und Bereicherungen wieder zu Hause an. Wo es im nächsten Jahr hingehet, steht noch nicht fest, aber ein Road-Trip nach und durch Marokko könnte das Rennen machen...

Karola Langnitz



● Rückblicke ●

Blutmond



Manchmal muss man nicht weit reisen, um etwas nicht alltägliches bzw. in diesem Fall allnächtliches zu erleben.

21. Januar 2019 5 Uhr:

schnell einen Kaffee in einen Thermobecher, lange Unterwäsche, Skihose, Skijacke, Handschuhe, doppelt Strümpfe, Winterstiefel, dann Stativ und neue Kamera und raus.

Gefühlte minus 25 Grad, es ist saukalt in Lämmerspiel. Über die Hauptstraße, ein Stück Talweg, auf die Wiese, gerade rechtzeitig: es geht los!

6:34 Uhr das erste Foto - es folgen über 100 weitere, das letzte um 7:50 Uhr!

Die Kamera: Nikon P1000 (Systemkamera) Objektiv 24-3000 (125fach opt.Zoom)

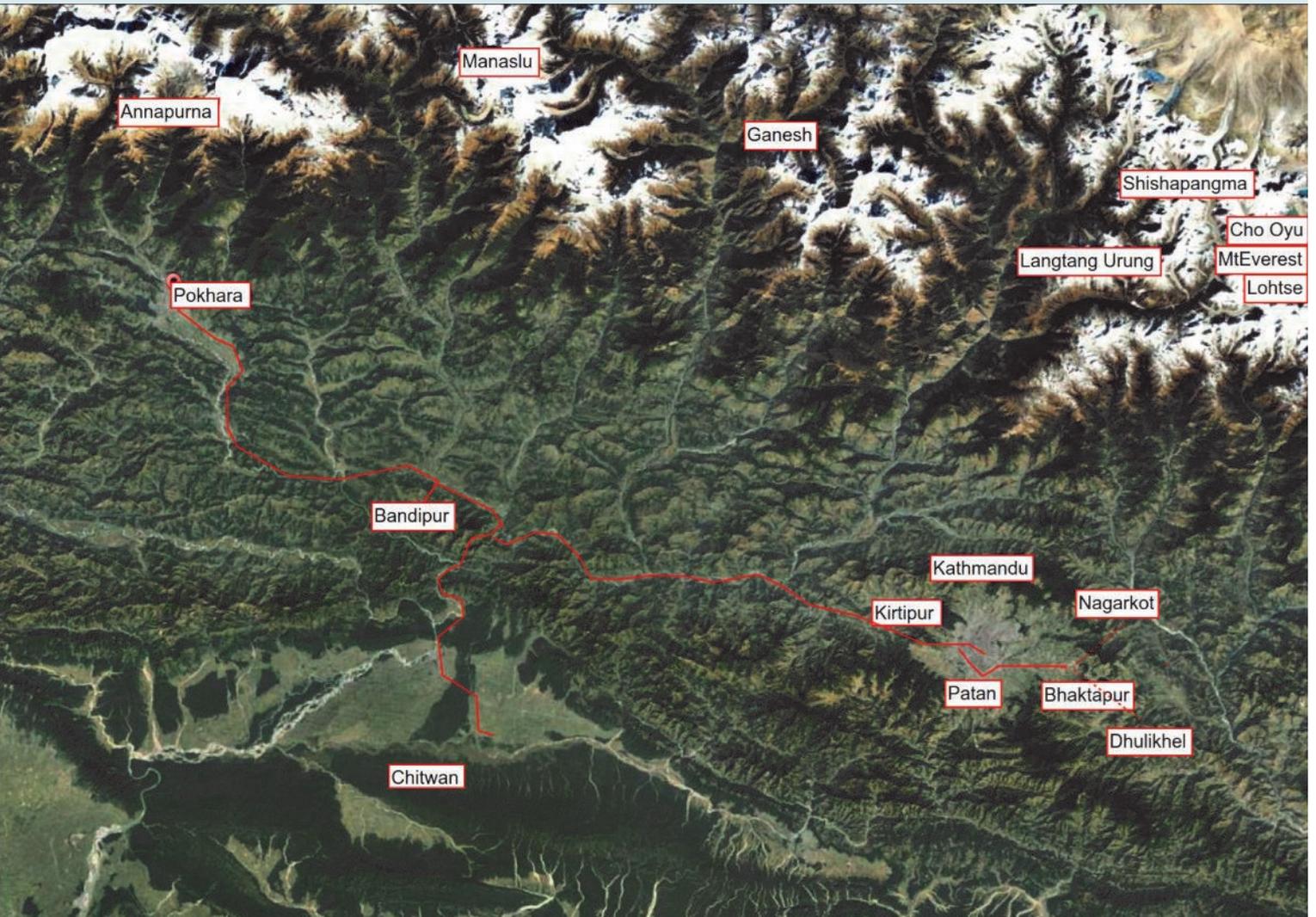
Ohne Stativ geht da kaum etwas, aber das Einstellen erfordert viel Fingerspitzengefühl. Und das bei den Temperaturen!

Total durchgefroren aber zufrieden (auch, dass die Kamera diesen „Kältespaß“ überlebt hat) geht es heim. Der Weg ist ja zum Glück kurz!

Manfred Fleischer

● Rückblicke ●

Erlebnis Nepal



Das Angebot einer zweiwöchigen Reise durch Nepal faszinierten mich, Gerlinde, und meinen Mann Thomas gleichermaßen. Wie Motten vom Licht wurden wir von den Bildern und dem Reiseverlauf angezogen. Nepal, das steht bei vielen noch auf einer Liste von Zielen, wohin man unbedingt reisen möchte, wie wir in der folgenden Zeit feststellten. Wir haben nicht lange überlegt.

Wir mussten feststellen, dass wir wenig über das Land wussten, die Vielfalt der Landschaften, geschuldet dem extremen Höhenverlauf von 70 Metern am tiefsten Punkt mit tropischem bis subtropischem Klima im Süden, bis hoch zu den Achttausendern der Himalaya-Kette im Norden – und das auf einer Ausdehnung von gerade mal 240 Kilometern.

Zudem aufgrund der abgeschiedenen Lage eine Vielzahl von über hundert Bevölkerungsgruppen, Sprachen und Kulturen, die friedlich parallel existieren, geprägt durch das zwar abgeschaffte, aber in Realität weitreichende und gelebte Kastensystem und die tiefe Religiosität, die massiv in den Alltag eingreift und das Leben der Nepalesen bestimmt.

Also haben wir uns anhand diverser Reiseführer über das Land und die Bewohner gründlich informiert, zudem hatten wir auf der Reise einen einheimischen Reiseführer, der über viele Belange Auskunft geben konnte. Wir haben viel gelernt und verstanden. Fakt ist aber, dass uns das Land mit seinen faszinierenden Landschaften und deren Bewohnern, trotz ihrer freundlichen Art – anders als bei anderen Urlaubszielen – aufgrund der uns sehr fremden Kultur nicht zum Bleiben einlädt. Für Fotografen ist das Land jedoch ein Eldorado, es wimmelt nur so von Fotomotiven.

Als Reisezeit haben wir den Februar gewählt. Zu diesem Zeitpunkt ist es auch im tropischen Teil nicht zu warm, und die Wahrscheinlichkeit von geringem Niederschlag und guter Sicht auf die Berge ist groß. Da es keine Heizungen gibt, ist der März möglicherweise für die Bergdörfer angenehmer. Die Reisegruppe ist mit 12 Teilnehmern überschaubar, neben dem Reiseleiter begleiten uns ein einheimischer Busfahrer und ein Beifahrer auf der 14-tägigen Reise.

Nepal gliedert sich in drei Hauptregionen, das Terai, das Mittelland und das Hochgebirge. Ziel unserer

● Rückblicke ●

Reise waren kulturelle und landschaftliche Ziele in den tieferliegenden Regionen des Landes bis zu 2.500 m Höhe – also das, was Trekkingfreunde und Bergsteiger nur als Ausgangspunkt für ihre Reisen wählen.

Absolut beeindruckend, sowohl bei der Anreise mit dem Flugzeug als auch bei der Reise durchs Land, sind die allgegenwärtigen schneebedeckten Berge des Himalaya, die sich über die gesamten 885 Kilometer der Ost-West-Richtung des Landes ziehen, jedoch häufig hinter dichten Wolken verborgen bleiben.

Entgegen den inzwischen weit verbreiteten modernen Stahlbetonhäusern mit Ziegelausfachungen, die bei Bedarf immer um ein

neues Geschoss erweitert werden, sind sehr viele der traditionellen Bauwerke der berühmten Innenstädte und Durban Squares der Königsstädte Kathmandu, Patan, Bakhtapur und Kirtipur stark von den heftigen Erdbeben 2015 beschädigt oder zerstört worden.

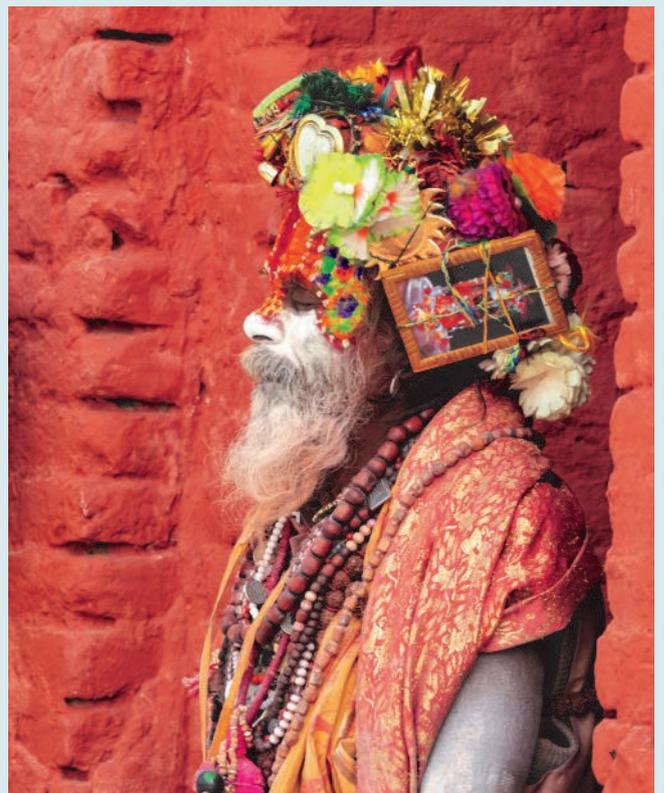
Die hinduistischen Gebäude sind geprägt von Pagodendächern, bestehen aus Backstein-Mauerwerk und geschnitzten Holzfenstern, dazu kommen die eng mit dem Hinduismus verknüpften Stupas der Buddhisten mit weißen Kuppeldächern und den bunten Gebetsfahnen. Zwar wird seitdem emsig am Wiederaufbau gearbeitet, der Umfang der Zerstörungen ist jedoch enorm. In Kirtipur wird der Wiederaufbau dadurch erschwert, dass die Straßen der Altstadt nur fußläufig erreichbar sind. Frauen tragen die schweren Backsteine in großen geflochtenen Körben zu den Baustellen.

Die vielen Details der Konstruktionen, Kunstwerke und Verzierungen von Tempel- und Palastanlagen sind beeindruckend und vielfältig – wir konnten diese im Nachhinein anhand unserer vielen wunderbaren Fotos richtig würdigen. Oft wird man von Straßenhändlern begleitet, die ihre Ware zielgerichtet verkaufen wollen. Dazu kommen je nach Örtlichkeit Unmassen von Tauben und Affen, die sich an den Opfergaben der Tempelanlagen bedienen, aber auch gerade zum Winterende die heiligen Sadhus, aus Indien kommend, jeder für sich ein Gesamtkunstwerk.

Das Kathmandu-Tal ist laut, sehr staubig und schmutzig, der Verkehr staut sich tagsüber durch die Stadt, obwohl es aufgrund mangelnder Parkplätze vergleichsweise wenig Autos gibt. Dafür wimmelt es nur so von Motorrädern, die abenteuerlich mit Lasten aller Art bepackt sind. Vor allem in Straßen ohne



Gehwege ist das recht abenteuerlich. In den Städten gibt es fast keine Grünflächen, an den Straßen befinden sich überall kleine Läden und Werkstätten, davor schlafende Hunde. Auch die Ufer der heiligen Flüsse sind mit Plastikmüll gepflastert, überall sind Baustellen, da Trinkwasserleitungen nach und nach in den Straßen der gesamten Stadt verlegt werden. Sehr teuer sind Getränke, für eine Flasche Bier bezahlt man nicht nur im Hotel oder Restaurant ca. 5 Euro. Nur Wasser ist deutlich billiger. So ganz klar wird uns nicht, wie diese Preise zum geringen Einkommen der Nepalesen passen.



● Rückblicke ●



Die Landstraßen sind nicht weniger abenteuerlich als der Stadtverkehr. Es gibt im Land nur eine einzige Ost-Westverbindung, die einspurig durch die Berge und entlang von Flüssen führt, häufig unpassierbar aufgrund liegengebliebener LKWs und Erdbeben. Über diese Straße läuft die gesamte Versorgung des Landes, alternativ stehen nur Flugplätze zur Verfügung. Trotz halsbrecherischer Fahrweise mit vielen Überholmanövern kommt man kaum über eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 30 Stundenkilometern hinaus. Wir sind froh über unseren recht komfortablen Reisebus, die öffentlichen Busse sind sehr eng bestuhlt und total überfüllt, inklusive Lasten aller Art auf den Dachflächen.

Über die Flüsse führen schmale, sehr weit gespannte

und stabile Stahl-Hängebrücken zur Erschließung der gegenüberliegenden Gebiete, nur wenige, extrem kurvenreiche Straßen zweigen von der Hauptstraße ab und führen in die Bergdörfer. Entlang der Straßen wohnen und arbeiten in armseligen Behausungen Familien, die vom Verkauf von Knabberkram und Getränken leben. Industrie und größere Gebäude sieht man nur wenig, im Wesentlichen Steinbrüche und Ziegeleien. Die größten Wirtschaftsstandbeine sind die im Ausland arbeitenden Nepalesen und die Touristen.

Highlight unserer Reise ist der Chitwan-Nationalpark. Ohne Absperrung geht es von der Lodge und dem malerischen Dorf direkt

in die Wildnis, wo wir schon nach kurzer Wanderung durch Wälder und Flusslandschaften zwei Panzernashörner beobachten können. Etwas mulmig wird uns kurze Zeit später, als der kleinere Bulle uns in ca. 100 Metern Entfernung auf dem Weg direkt gegenübersteht und sich dann freundlicherweise doch dagegen entscheidet, Touristen zu jagen.

Am nächsten Morgen sitzen wir im Morgennebel mit jeweils fünf Leuten im traditionellen Einbaum, in einer einstündigen Fahrt können wir unzählige Vögel beobachten – unter anderem einen stolzen Marabu, zudem mehrere Krokodile. An mehreren Stellen sind ausgetretene Wege der Nashörner zu sehen. Dann geht es begleitet von zwei Guides auf schmalen Waldwegen in den tropischen Urwald. Eine aufge-

scheuchte Rote Wildschweine macht beeindruckende Geräusche, absolut lautlos bewegen sich die drei berittenen Elefanten der Patrouillen, denen wir kurz danach auf einer Lichtung begegnen. Wir schaffen es als Gruppe nicht, uns besonders leise fortzubewegen, ständig knacken Zweige und es raschelt Laub. Eine Nashornmutter und ihr Junges im Unterholz umgehen wir in weitem Bogen. Tiger sind sehr scheu und generell nur selten zu beobachten, immerhin deutet eine behaarte Losung auf seine Anwesenheit hin. Ohne Schutzvorrichtung haben wir das auch nicht wirklich gebraucht. Die Nähe war ausreichend eindrucksvoll und ehfurchterregend.



● Rückblicke ●



Sehr viel sicherer fühlt man sich auf dem Fahrzeug der Jeep-Safari am Nachmittag. Jetzt kriegen wir sehr viele Tiere zu sehen, darunter Damwild, Vögel, Affen, Leguane, Pfauen, Nashörner und sogar aus nächster Nähe Lippenbären, unter anderem eine Mutter mit Kind im Huckepack. Gerne wären wir in Chitwan noch eine Weile geblieben, selbst das Dorf bietet unzählige Fotomotive. Pokhara, unser nächstes Ziel, ist recht touristisch und Ausgangspunkt der Anapurna-Trekking-Touristen. Wir erleben einen unvergesslichen Sonnenaufgang mit Blick auf das Anapurna-Massiv, bevor wir eine Wanderung entlang einer schmalen Straße durch eine sehr ländliche Gegend machen. Der Himalaya-Blick vom Pokhara-See bleibt nebelverhangen. Wir machen mit dem Fahrer noch einen fußläufigen Ausflug zur längsten Hängebrücke Nepals über eine sehr breite Schlucht. Auf dem Weg dorthin laufen wir über riesige Felder von Plastikmüll, der sich in einem Neubaugebiet mit Reisfeldern angesammelt hat. Die Entsorgung des Verpackungsmülls ist mehr als problematisch. Sehr malerisch sind dann die Bergdörfer, die Zufahrten zeigen das Können unseres Fahrers. Bandipur ist ein sehr malerisches Dorf mit sehr angenehmer, entspannter Atmosphäre, zudem sehr sauber. Kleine Geschäfte und kleine Gaststätten laden zum Verweilen ein, bei einer Schneiderei wird auch Thomas' Hose wieder geflickt. Überall grüßen selbst kleine Kinder, mit dicken Mützen ausgestattet, mit dem typischen Namaste, das wir ja vom Yoga gut kennen. Nach Durchquerung des Kathmandu-Tals erleben wir heftigen Regen und sogar Schnee in Dhulikel, einem Bergstädtchen westlich der Hauptstadt. Die Kinder dort sind begeistert vom ungewohnten Schnee und überall werden kleine Schneemänner

gebaut. Leider bleibt uns auch hier der Panoramablick verwehrt.

Nach Besuch der wundervollen Innenstadt von Bhaktapur (Weltkulturerbe) mit unzähligen Geschäften mit Kunsthandwerk werden wir im letzten Bergdorf der Reise, Nagarkot, mit einem irrsinnigen Himalaya-Panorama und strahlend blauen Himmel belohnt, der den ganzen Tag über unvermindert anhält, uns schon zum Sonnenaufgang auf die Beine holt, und uns auf einer Wanderung in Verbindung mit der grandiosen Landschaft ständig neue Fotos entlockt.

Beeindruckend sind die Schneefahnen, die die wirklich

hohen Bergspitzen der Achttausender kennzeichnen, wir können uns kaum sattsehen. Viele der hier lebenden Bevölkerung wohnt in Wellblechhütten, wir frieren nachts im Hotelzimmer auch so schon, trotz Vliesjacken, dicken Socken und Mützen. Zwar gibt es Klimaanlagen, die Fenster lassen sich teilweise aber nicht dicht verschließen und der Strom fällt hier dauernd aus. Die Kellner im Restaurant tragen beim Servieren Daunenjacken, dazu wie in ganz Nepal weit verbreitet, Flipflops.

Den letzten Tag verbringen wir vor dem Rückflug in Kathmandu, wo die Vorbereitungen zum höchsten Feiertag Nepals laufen und daher Hunderte von Sadhus eingetroffen sind und alles deutlich sauberer ist. Der Rückflug wird aufgrund ausgefallenen Computersystems bei Air India dann nochmal spannend, trotz Verspätung und mit handgeschriebenen Kofferanhängern und Bordkarten erreichen wir unseren wartenden Anschlussflug in Delhi, der aufgrund des Konflikts zwischen Indien und Pakistan dann einen weiten Umweg fliegen muss, uns aber wohlbehalten sogar mit Gepäck wieder nach Frankfurt bringt.



Gerlinde Gerunger

● Rückblicke ●



Wir danken allen Helfer*innen und Mitgliedern für ihre Unterstützung im Skiclub



● Rückblicke ●



SCHUHHAUS
Röben
MODE. BERATUNG. KOMFORT.

- 
- Gabor
- ara
- Sioux
- RÖHDE
- waldläufer
- Finn Comfort



modisch
&
bequem

„Wir haben sie: Die Eleganten, die Trendigen, die Klassischen, die Sportlichen, die Bequemen... **Schuhe, die zu Ihnen passen.** Entdecken Sie Markenschuhe für Damen, Herren und Kinder, beste Passform und Tragekomfort. **Perfekt für Ihre Einlagen.**“

Sabine Röben, Inhaberin

SCHUHHAUS RÖBEN • Offenbach-Bieber
Philipp-Reis-Straße 6 • Tel.: 069 / 891220
www.schuhhaus-roeben.de

Montag - Freitag:
9 - 13 / 15 - 18.30 Uhr
Samstag: 9 - 13 Uhr

● Unser regelmäßiges Trainingsangebot ●

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

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

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

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.

● Allgemeines ●

Protokoll der Jahreshauptversammlung Skiclub Offenbach 1976 e.V. vom 20. Mai 2019

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.

25 stimmberechtigte Mitglieder waren anwesend.

Die Teilnehmerliste ist dem Protokoll beigelegt.

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.

Rita Martin und Ulrike Eichwald wurden ohne Gegenstimme mit zwei Enthaltungen als Beurkunderinnen 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 151 Mitglieder (74 w / 77 m).

Im Berichtszeitraum gab es zehn Austritte und 7 Eintritte.

Es folgte ein Bericht über Veranstaltungen der letzten 12 Monate, die vom Skiclub veranstaltet wurden oder an denen er beteiligt war:

08/2018: Lichterfest in Offenbach,

09/2018: Wanderwoche in Neustift mit 17 Teilnehmern,

10/2018: Läuferfahrt zum Bodensee mit 9 Teilnehmern,

11/2018: Behördenwaldlauf, Nikolausmarkt in Bieber,

12/2018: Fahrt zum Christkindmarkt in Bad Nauheim,

01/2019: Skiclub-Helferfest,

02/2019 Langlauffahrt nach Neustadt, 03/2019: Mix-Tour an den Achensee mit 25 Teilnehmern.

Die Ergebnisse der Sportveranstaltungen sind detailliert auf der Internetseite des SCO dargestellt. In der Vorschau auf 2019/20 wurden, soweit vorhanden, die genauen Termine der Feste, Ausflüge und Sportveranstaltungen bekannt gegeben.

Bericht des Kassenprüfers

Der Bericht wurde von Jürgen Kühlwein vorgetragen und ist dem Protokoll beigelegt. Er legte dar, dass die Buchhaltung ordnungsgemäß geführt wurde. Beanstandungen wurden nicht festgestellt.

Die Prüfung fand am 26.4.2019 in Gegenwart von Ingrid Erk und Joachim Linz durch Jürgen Kühlwein und Ulrike Eichwald statt.

Kassenbericht – Beschlussfassung über den Wirtschaftsplan 2019

Der Kassenbericht wurde der Einladung zur Jahreshauptversammlung beigelegt und ist Anlage des Protokolls.

Ingrid Erk erklärte den Kassenbericht sowie den Wirtschaftsplan.

Die Forderung des Finanzamtes, den Haushalt ausgeglichen

abzuschließen, wurde erfüllt.

Für Fragen stand sie zur Verfügung.

Der Wirtschaftsplan 2019, der gegenüber dem Vorjahr Mehrausgaben vorsieht, wurde ohne Gegenstimme und einer Enthaltung angenommen.

Aussprache

Es gab keine Wortmeldungen.

Wahl des/der Kassenprüfer

Jürgen Kühlwein und Ulrike Eichwald wurden ohne Gegenstimme mit zwei Enthaltungen gewählt.

Entlastung des Vorstandes

Ohne Gegenstimmen und mit sechs Enthaltungen wurde der Vorstand entlastet.

Der Versammlungsleiter dankte dem Vorstand für die geleistete Arbeit sowie allen Mitgliedern, die den Vorstand bei dieser Arbeit unterstützt haben.

Wahl der Wahlkommission

In die Wahlkommission wurden Annette Schlegl, Heike Krüger und Leo Büdel ohne Gegenstimme und mit drei Enthaltungen gewählt.

Neuwahlen

Neu gewählt, jeweils für zwei Jahre, wurden

zur 1. Vorsitzenden Brigitte Riesenbürger ohne Gegenstimme und einer Enthaltung,

zum 1. Kassierer Rolf Schneider ohne Gegenstimme und einer Enthaltung,

zum 2. Kassierer Joachim Linz ohne Gegenstimme und einer Enthaltung,

zum Geschäftsführer Manfred Pfeiffer ohne Gegenstimme und einer Enthaltung. Er steht aber nur bis zum Ablauf der alten Satzung zur Verfügung. Mit Inkrafttreten der neuen Satzung tritt er von seinem Amt zurück.

zum Sportwart Frank Riesenbürger ohne Gegenstimme und einer Enthaltung.

Neufassung der Satzung

Die 1. Vorsitzende Brigitte Riesenbürger erklärte die Gründe für die Neufassung der Satzung. Die alte Satzung ist nicht mehr zeitgemäß und entspricht auch nicht der gesetzlichen Anforderung.

Als Vorlage für die neue Satzung wurde der Entwurf des Landessportbundes benutzt. Die neue Satzung wurde bereits dem Amtsgericht und dem Finanzamt vorgelegt. Beide Male gab es keine Beanstandungen. Die Satzung ist somit eintragungsfähig. Die vorgelegte Satzung wurde ohne Gegenstimme beschlossen.

Anträge

Es lagen keine Anträge vor.

Aussprache und Verschiedenes

Der Vorstand bedankte sich bei Ingrid Erk für die langjährige Vorstandsarbeit und überreichte einen Blumenstrauß.

Offenbach, den 20. Mai 2019

● Allgemeines ●

Protokoll der außerordentlichen Mitgliederversammlung Skiclub Offenbach 1976 e.V. vom 27. Juni 2019

Ort: Vereinsgaststätte des BSC 1899 Offenbach,
Eichwaldweg 27, 63069 Offenbach
Dauer: 20⁰⁰ Uhr bis 20¹³ Uhr

Protokollführer: Manfred Fleischer

Tagesordnung

Begrüßung / Feststellung der Beschlussfähigkeit

Die 1. Vorsitzende Brigitte Riesenbürger begrüßte die anwesenden Mitglieder.
Die Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung erfolgte fristgerecht.
23 stimmberechtigte Mitglieder waren anwesend.
Die Teilnehmerliste ist dem Protokoll beigelegt.

Auf die Wahl eines Versammlungsleiters wurde einstimmig ohne Enthaltung verzichtet,

Zum Protokollführer und Beurkundern wurden ohne Gegenstimme mit drei Enthaltungen Manfred Fleischer, Rita Martin und Thomas Eichwald gewählt.

Brigitte Riesenbürger erklärte die Gründe für die außerordentliche Mitgliederversammlung. Bei dem für die Jahreshauptversammlung vom 20. Mai 2019 zugesandten Satzungsentwurf fehlte eine Seite. Außerdem wurden redaktionelle Änderungen vorgenommen.

Beschluss über die Neufassung der Satzung

Die vorgelegte Satzung wurde einstimmig ohne Gegenstimme beschlossen.

Offenbach, den 27. Juni 2019



Laufftreff / Senioren-Walking-Gruppe

Donnerstags um 19.00 Uhr geht's nicht nur für die Läuferinnen und Läufer des Skiclubs rund. Auch eine Gruppe von Walkern startet im Sommer um diese Zeit 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 ca. 5 km lang und wird von besonders ambitionierten Teilnehmern um 2 km erweitert.

Während des Winters geht's auf Verabredung schon früher los. Wer dann zur Senioren-Walkinggruppe dazu stoßen will, kann mich, um die aktuelle Zeit zu erfahren, gerne anrufen: 0151-11655858.

Ausklingen lassen wir den Abend in der Waldgaststätte Rosenhöhe bei Schumanns. Dort ist ein Tisch für uns reserviert.

Rita Martin

● Allgemeines ●

Unsere treuen Mitglieder 2019

40 Jahre im Skiclub Offenbach			35 Jahre im Skiclub Offenbach		
Seng	Maria	05.03.1979	Ehmes	Dieter	08.02.1984
			Hill	Frank	03.10.1984
30 Jahre im Skiclub Offenbach			25 Jahre im Skiclub Offenbach		
Rau	Anke	16.03.1989	Steinmann	Ada	04.07.1994
Ewert	Christel	30.05.1989	Linz	Joachim	10.10.1994
Plöger	Elisa	01.11.1989	Prestipino	Antonio	07.11.1994
			Maiß	Karina	05.12.1994
			Maiß	Klaus	05.12.1994
20 Jahre im Skiclub Offenbach			15 Jahre im Skiclub Offenbach		
Lawler-Linz	Ingrid	01.02.1999	Schneider	Rolf	01.03.2004
			Könen	Herta-Katharina	01.03.2004
Lawler	Patrick	01.02.1999			
Gomez-Marr	Rosa	01.04.1999			
10 Jahre im Skiclub Offenbach			5 Jahre im Skiclub Offenbach		
Amerschläger	Andrea	01.01.2009	Janat	Christiane	01.06.2014
Hill	Sabine	01.01.2009			
Leydecker	Jürgen	01.02.2009			
Pfeiffer	Monika	01.07.2009			
May	Gerhard	01.09.2009			
Wolf	Michaela	01.09.2009			
Wolf	Karsten	01.09.2009			

**Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder
in der Zeit zwischen September 2018 und September 2019**

Rainer Besenbruch,
Heike Krüger,
Jürgen Ritter,
Bernard Schiederig,
Stefanie Schoppe,
Ingrid Schmiedel,
Cornelia Schoppe

Vorstandsmitglieder



1. Vorsitzende	Brigitte Riesenbürger	Gaußstraße 45, 63071 Offenbach	069-884358
2. Vorsitzende	Frank Riesenbürger	Gaußstraße 45, 63071 Offenbach	069-884358
1. Kassierer	Rolf Schneider	An den Fuchslöchern, 63150 Heusenstamm	0174/7326571
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

Der Skiclub Offenbach wünscht seinem Mitglied Sabine Hill und Team viel Erfolg in den neuen Geschäftsräumen von Nowalala

12 Jahre Bieber.... wir sagen Danke und adieu! 😞
GRÖßER - NÄHER - MODERNER - Hallo Obertshausen 😊



Das Team um Inhaberin Sabine Hill steht für gesunden Lauf- und Walkingsport. Frank, Sabine, Ute und Silke.

**geplanter Start
29. November 2019**

Immer Aktuell auf: www.nowalala.de

folge uns auf:   

Neue Adresse!
Heusenstammer Str. 57
63179 Obertshausen



Bestes Hören ist unsere Mission

In unseren Filialen erhalten Sie:

- Kostenlose Höranalyse
- Professionelle Tinnitusberatung
- Lebenslangen Service
- Gehörschutzberatung
- Kostenfreies Probetragen von Hörsystemen
- Praktische TV- und Telefonlösungen
- Hausbesuche bei Bedarf



63128 Dietzenbach
Babenhäuserstraße 32
Tel: 06074 - 35 0 33
dietzenbach@bonsel.de

63065 Offenbach
Große Marktstraße 13
Tel: 069 - 81 36 28
offenbach@bonsel.de

63322 Rödermark
Breidertring 104
Tel: 06074 - 94 70 1
roedermark@bonsel.de

63500 Seligenstadt
Frankfurter Straße 26
Tel: 06182 - 2 96 91
seligenstadt@bonsel.de