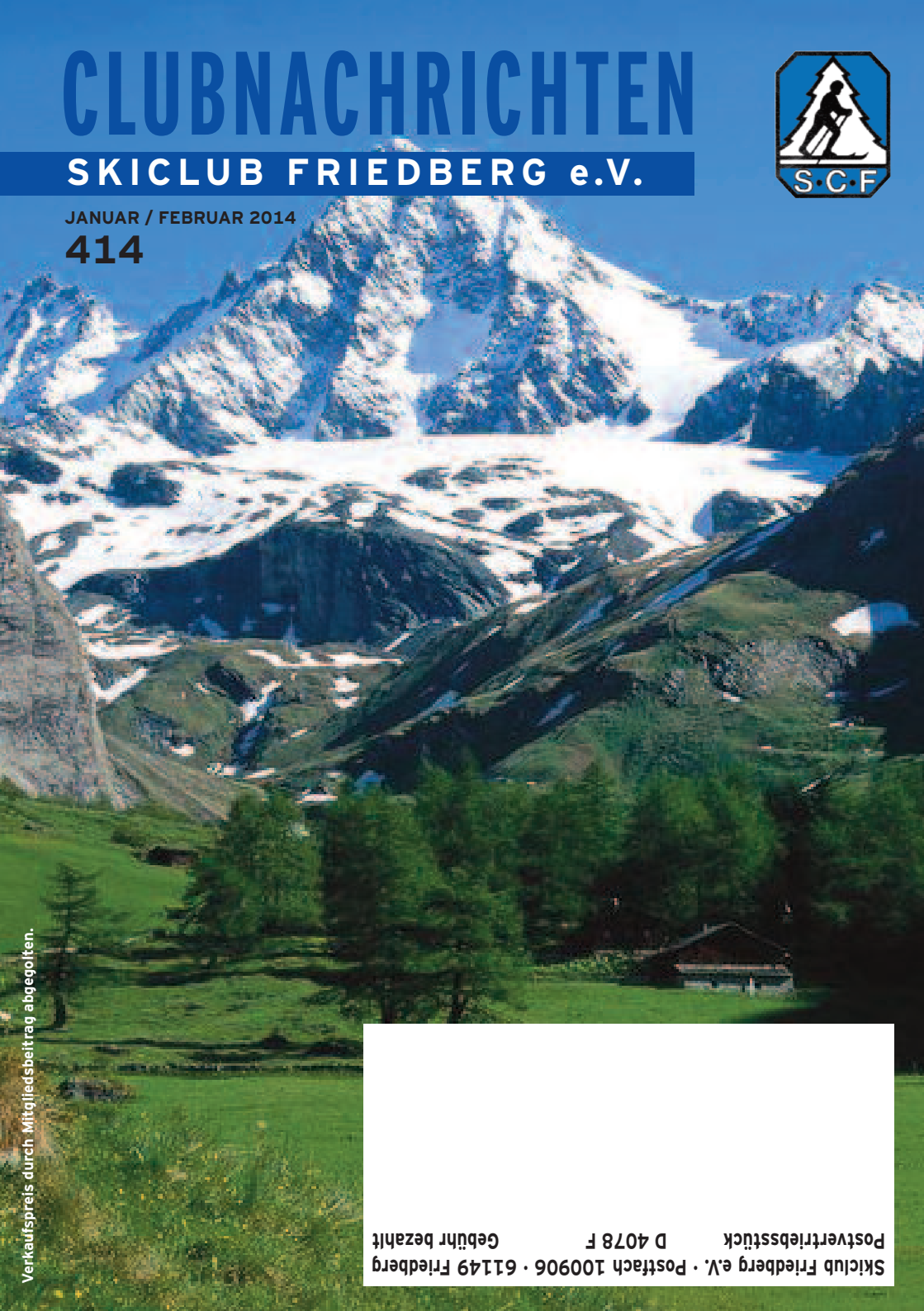
CLUBNACHRICHTEN

SKICLUB FRIEDBERG e.V.

JANUAR / FEBRUAR 2014
414



Verkaufspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Skiclub Friedberg e.V. · Postfach 100906 · 61149 Friedberg
Postvertriebsstück D 4078 F Gebühr bezahlt

Lisa
Parfum • Kosmetik
Inhaber B. Ulrich
Kaiserstrasse 40 • 61169 Friedberg
Telefon: 06031-63491 • www.lisa-friedberg.de
Fax: 06031-62919 • info@lisa-friedberg.de

Nice and beautiful für Sie in Friedberg.

200 PUNKTE EXTRA*

Punkten Sie mit PAYBACK in Ihrer LINDA Apotheke.

Ihre Linda-Apotheken in Friedberg

LIEBIG-APOTHEKE UND KOSMETIK IM SALIHAUS
Inhaber B. Ulrich
61169 Friedberg/Hessen • Bismarckstrasse 30
Telefon 06031-71500
Gebührenfreie Rufnummer: 0800-7254428
Telefax: 06031-715018
liebig.apo.friedberg@pharma-online.de
www.liebig-apotheke-friedberg.de

ENGEL APOTHEKE
Inhaber B. Ulrich
61169 Friedberg/Hessen • Kaiserstrasse 48
Telefon 06031-68918-0
Gebührenfreie Rufnummer: 0800-374332374
Telefax: 06031-68918-18
info@engel-apo-fb.de
www.engel-apotheke-friedberg.de

LINDA
Die Apothekengruppe
Official Partner
PAYBACK

*200 Punkte extra ab einem Einkauf von 10 Euro.

Club-Nachrichten

Jahrgang 2014 **Januar / Februar 2014** **Ausgabe 414**

GESCHÄFTSSTELLE: Postfach 100906, 61149 Friedberg

Bankverbindung: Volksbank Mittelhessen, Konto-Nr. 84193003 (BLZ 513 900 00)

1. Vorsitzender	Dirk Pfannmüller	Tel. 06031/61715	1.vorsitzender@skiclub-friedberg.de
2. Vorsitzender	Rainer Schwarz	Tel. 06031/92855	2.vorsitzender@skiclub-friedberg.de
3. Vorsitzender	Stephan Adam	Tel. 06031/2628	3.vorsitzender@skiclub-friedberg.de
Rechnungswesen	Christel Lenhart	Tel. 06031/62929	rechnungswesen@skiclub-friedberg.de
Beitragswesen	Brigitte Peukert	Tel. 06032/87064	beitragswesen@skiclub-friedberg.de
Protokolle	Nicole Heines	Tel. 06032/868989	schriftverkehr@skiclub-friedberg.de
Veranstaltungen	Kerstin Achard	Tel. 06031/93385	veranstaltungen@skiclub-friedberg.de
Gesamtsport	Dietmar Kipper	Tel. 06031/9879	gesamtsport@skiclub-friedberg.de
Eislauf	Dieter Keller	Tel. 06032/33467	eislauf@skiclub-friedberg.de
Nordic Walking	Susanne Keller	Tel. 06031/693266	nordic-walking@skiclub-friedberg.de
Volleyball	Wynfrith Mahr	Tel. 0160/3602577	volleyball@skiclub-friedberg.de
Wandern	Heidi Mörler	Tel. 06032/4356	wandern@skiclub-friedberg.de
Lehrwesen	Oliver Heil	Tel. 0163/4016573	lehrwesen@skiclub-friedberg.de
Fahrten	Stephan Adam	Tel. 06031/2628	fahrten@skiclub-friedberg.de
Sport/Gesundheit	Dr. Ulrich Mehler	Tel. 06031/12150 (Praxis)	gesundheit@skiclub-friedberg.de
Clubheim	Reinhold Jakobi	Tel. 06031/61108	clubheim@skiclub-friedberg.de
Öffentlichkeitsarbeit	Heidi Mörler	Tel. 06032/4356	oeffentlichkeitsarbeit@skiclub-friedberg.de
Datenschutzbeauftr.	Andreas Heines	Tel. 06032/868989	dsb@skiclub-friedberg.de

Titelbild: Nationalpark Hohe Tauern
Herausgeber: Skiclub Friedberg e.V. Redaktion: Heidi Mörler, Tel. (0 60 32) 43 56
Anzeigenverwaltung: Rainer Schwarz, Tel. (0 60 31) 9 28 55, Druck: Wetterauer Druckerei, Tel. (0 60 31) 71 73 - 0, Fax 71 73 73.

Redaktionsschluß für Heft 415: 20. März 2014

SCF im Internet unter: **www.skiclub-friedberg.de**

ALBERT KEMPF

WEINKELLEREI • SPIRITUOSENFABRIKATION
GETRÄNKEVERTRIEB

61169 Friedberg
Kaiserstraße 191a
Telefon 06031 - 92165

FREI-HAUS-LIEFERUNG • ABHOLLAGER

Reisebüro Haas

Friedberg • Karben

61169 Friedberg, Kaiserstr. 89, Tel. 0 60 31 / 94 44
61184 Karben, im City-Center, Tel. 0 60 39 / 33 66

ONLINE

www.reisebuero-haas.de

- Täglich über 1.000.000 aktuelle Last-Minute-Angebote
- Online buchbar
- Flüge weltweit zu supergünstigen Preisen online buchbar

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2014

Termin: Mittwoch, den 07.05. 2014
Ort: Clubheim, Seewiese
Beginn: 19.30 Uhr

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Kassenwartes
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Kassenwartes
6. Haushalt 2014
7. Anträge
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Anträge zur Jahreshauptversammlung sind bis zum 22.04. 2014 schriftlich an den 1. Vorsitzenden Dirk Pfannmüller, Hirtenpfad 4, 61169 Friedberg zu richten.

Wir leben Autos.

SEAT

SAAB

2 x in Friedberg

• Neuwagen • Gebrauchtwagen • Nutzfahrzeuge • Zulassungsservice
• Kompetente Leasing- und Finanzierungsberatung
• Neu- und Gebrauchtwagengarantie • Kfz-Versicherungen
• Technische Instandsetzung • TÜV und AU im Haus • Reifenlagerung
• Fahrzeugvermietung/Ersatzfahrzeuge • Karosserie-Instandsetzung
• Lackiererei im Haus • Abschleppdienst

Ob **Neu-** oder **Gebrauchtwagen** – wir haben das **passende Fahrzeug** für Sie.

Gerne begrüßen wir Sie zu einer Probefahrt!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

AUTO KUHL

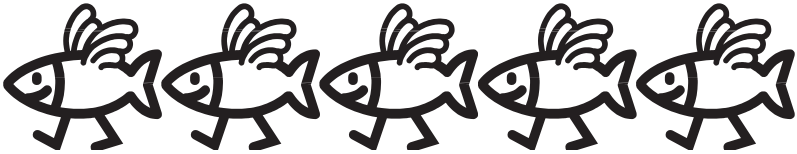
Verkauf und Service:
Fauerbacher Straße 112, 61169 Friedberg, Telefon 06031 7220-0
Frankfurter Straße 9–15, 61169 Friedberg, Telefon 06031 7220-70

Karosserie- und Lackzentrum:
Frankfurter Straße 9–15, 61169 Friedberg, Telefon 06031 7220-42

Gebrauchtwagen:
Frankfurter Straße 9–15, 61169 Friedberg, Telefon 06031 7220-24/25

www.kuhl.de

Der Skiclub Friedberg lädt ein



Heringsessen

am Aschermittwoch

5. März 2014 19.11 Uhr

im Clubheim auf der Seewiese

Musik und Tanz

mit

Thomas Petri

Kartenvorverkauf bei Sport Möll, Friedberg an der Burg

Telefonische Vorbestellungen können nicht berücksichtigt werden

ab 03.02.2014 – 08.02.2014 14.- €

ab 10.02.2014 – 04.03.2014 16.- €

Skiclub-Donnerstagswanderer

Weihnachtsfeier und Wanderdiplom-Verleihung am 12.12.2013

Morgens 9.30 in Friedberg: Der erste Teil der Donnerstagswanderer steigt erwartungsfroh und gut gelaunt in den extra gecharterten Bus, der anschließend in Bad Nauheim den zweiten, noch wichtigeren Teil der Wanderer abholt, zu dem auch die Wanderführer gehören.

Am Birkenhof in Fauerbach angekommen, übernimmt zunächst Karli Stark diejenigen, zu einer verkürzten Wanderung, während Gudrun und Hubertus die Vorbereitungen treffen und sich um die „Nichtwanderer" kümmern. Die Wanderer rund um Fauerbach bekommen dafür – Überraschung Nr 1! - sogar die Sonne zu sehen und genießen die Landschaft, und stellen am Ende des Weges – Überraschung Nr.2 – fest, dass es immerhin 8 km geworden sind. Die bringen noch eine Überraschung, aber davon später.

Zurück beim Birkenhof gibt es erst einmal Sekt, dann eine freundliche Begrüßung vom Wanderführer Hubertus und unser Prost-Lied, das auf keiner Wanderung fehlen darf. Da die Gänse noch etwas auf sich warten ließen, gab es zunächst einen von Herbert Podlesak gedrehten Film über die Sonntagswanderung im Herbst im Bereich Ingelheim.

Dann endlich: Sturm in geordneten Bahnen, nämlich Tisch für Tisch, zum Gänse-Essen ans Buffet! Knusprige Brust und Keulen lachten uns entgegen, dazu Kartoffelklöße, Rotkraut und Rosenkohl – das Essen war wunderbar und ließ keine Wünsche offen.

Das konnte man übrigens auch an der nun einsetzenden Stille merken...

Viel zu spät fiel es uns ein, dass es ja noch Plätzchen geben sollte –.

Der Hochprozentige anschließend kam gerade recht. Mag ja sein, dass er die Verdauung fördert, aber auf jeden Fall sollte man dran glauben.

Nach dem üppigen Gänsebraten gab es dann eine Foto-Präsentation von Wanderführer Hubertus mit einem Jahresablauf mit Bildern und vielen lustigen Ideen, die unter riesigem Zeitaufwand zusammen gestellt worden waren.

Das Wanderjahr 2013 war jedenfalls sehr erfolgreich. Bei 49 Wanderungen erreichten wir eine Gesamtstrecke von 723 km und überwanden dabei 9.630 Höhenmeter, also mehr, als der Mount Everest hoch ist!

An allen Wanderungen nahmen 1.362 Wanderer teil. Das heißt, dass an einer Wanderung

durchschnittlich etwa über 27 Wanderer anwesend waren.

Jedenfalls wurden von allen Wanderern 20.089 km zurückgelegt und 256.260 Höhenmeter überwunden.

Das entspricht immerhin der Entfernung zur äußersten Lufthülle der Erde.

Die Sieger der Wanderungen wurden auch schon vorgestellt:

1. Dorette Krämer – 940 Punkte, an 45 Wanderungen teilgenommen
2. Gudrun Meyer – 923 Punkte, ebenfalls an 45 Wanderungen teilgenommen
3. Peter Ohlmann – 841 Punkte, an 40 Wanderungen teilgenommen

Zwischendurch spielten Manfred Bingel (Geige) und Günther Keller (Akordeon) schon einmal die ersten Lieder und verteilten Liedblätter, damit auch 2. und 3. Strophen gesungen werden konnten.

Juliane Clausen gab „Ratschläge für Seltengänger". Dieser Text von Robert Gernhard handelt von den Kirchgängern am Heiligen Abend, die nur selten kommen und wie sie sich während des Gottesdienstes dann verhalten sollten– z.B.: Nicht während desselben essen!

Nun waren wir auch bereit für Bescherung und Siegerehrung. Manfred Bingel hatte sich weihnachtlich herausgeputzt und

brachte in unserer aller Namen ein Päckchen (50cm x 100cm x50cm) für unseren Wanderführer Hubertus Meyer und einige andere für z.B. Renate Biss und Karli Stark, die dann zwar etwas kleiner, aber nicht weniger sorgfältig ausgesucht waren.

Bei der Siegerehrung gab es neben einem Wander-Diplom auf Büttenpapier natürlich auch wieder ein Geschenk für jeden, der die 500-Punkte-Marke das Jahr über erreicht hatte, mit einer Flasche guten Weins.

Als 3. Überraschung stellte sich heraus, dass Hans-Jürgen Metz mit der heutigen Wanderung auch noch die 500-Punkte-Marke erreicht hatte und auf den 26. Platz kam.

Skiclub-Donnerstagswanderer

Weihnachtsfeier und Wanderdiplom-Verleihung am 12.12.2013

Zum Schluss gab's allerdings noch einen leichten Schock mit dem Text auf der Leinwand: „Ihr glaubt, Euer Wanderführer hat sich noch nie verlaufen?" Danach erschien Speedy – die schnellste Maus von Mexiko – und lachte sich kaputt.

Und ich habe immer geglaubt, die Schlenker des Wanderführers wären immer Absicht gewesen...

Übrigens wurde zwischendurch immer mal wieder gesungen, erfreulicherweise viele Wanderlieder.

Aber nach Siegerehrung und den vielen Bildern war nun die Zeit für Kaffee und Plätzchentheke gekommen. Erstaunlicherweise hatten alle wieder Appetit und es gab reichliche Auswahl.

Zum Schluss gab es noch ein letztes „Schmankerl": Seppl Hackenberg trug wieder das Gedicht „Der Weihnachtsengel" vor. Dieses schöne hessische Gedicht erzählt davon, wie eine Oma ihrem Enkel versprochen hat, einen echten Weihnachtsengel zu zeigen. Dass sie dabei in Schwierigkeiten gerät, ist genauso zu erwarten wie die Tatsache, dass natürlich doch alles gut ausgeht.

Gegen 16.30 Uhr hieß es leider wieder Abschied nehmen und den Bus zu besteigen, der uns wohlbehalten nach Bad Nauheim und Friedberg zurück brachte.

Vielen Dank:

- an Gudrun und Hubertus Meyer für Eure Arbeit und Organisation übers ganze Jahr!
- an Karli Stark für alle wandermäßigen Unterstützungen
- an Manfred Bingel und Günther Keller für die Musik
- an alle, die zu diesem schönen Tag beigetragen hatten.

Juliane Clause

Folgenden Donnerstagswanderern wurde das Wander-Diplom verliehen:

Zuname, Vorname	Punkte	Anzahl Wanderungen
Meyer, Hubertus	**944**	46 (außer Konkurrenz)
2. Krämer, Dorette	**940**	45
3. Meyer, Gudrun	**923**	45
4. Ohlmann, Peter	**841**	40
5. Stark, Karl	**829**	41
6. Engisch, Dieter	**797**	38
7. Ohlmann, Karin	**792**	38
8. Biß, Renate	**744**	36
9. Wörenkämper, Erwin	**710**	35
10. Fuchs, Gertrud	**692**	36
11. Heisig, Leni	**647**	32
12. Schaaf, Helmut	**621**	29
13. Wattendorf, Werner	**620**	30
14. Gruner, Eva	**585**	28
15. Spiegel, Jürgen	**582**	28
16. Reinsch, Kurt	**577**	27
17. Martin-Metz, Mechthild	**575**	28
18. Trützler, Heidi	**563**	27
19. Michalik, Axel	**557**	27
20. Seibel, Jürgen	**555**	27
21. Pfeifhofer, Herbert	**552**	26
22. Podlesak, Herbert	**547**	26
23. Walter, Karin	**521**	25
24. Bietz, Karl Heinz	**520**	25
25. Thümmel, Elisabeth	**513**	26
26. Seibel, Ulla	**510**	26
27. Metz, Hans-Jürgen	**500**	25

Die Punkteliste der 10-Uhr-Donnerstagswanderer

Summe km: **446**
Summe Höhenmeter: **3.160**
Anzahl Wanderungen: **52**

Rang	Zuname, Vorname	Punkte	Anzahl Wanderungen
1.	Schmidt, Reiner	**440**	41
2.	Gruner, Dieter	**431**	40
3.	Kossin, Christoph	**424**	40
3.	Prinzhorn, Karl	**424**	40
4.	Philippi, Horst	**418**	40
5.	Pegatzki, Günter	**392**	36
6.	Beßling, Werner	**383**	37
7.	Pegatzki, Irma	**372**	35
8.	Hardt, Erika	**355**	34
9.	Beinlich, Lore	**335**	31
10.	Gerhards, Renate	**309**	28
11.	Aumüller, Horst	**283**	27
12.	Kossin, Marlies	**281**	25
13.	Paliga, Normann	**270**	26
14.	Behrens, Günter	**245**	21
15.	Paliga, Ulrike	**223**	21
16.	Schäfer, Mechthild	**222**	19
17.	Meister, Christine	**173**	16
18.	Allgäuer, Margit	**148**	13
19.	Wuttke ,Karl Heinz	**138**	14
20.	Päsel, H.Dieter	**131**	12
21.	Mörler, Heidi	**43**	4
22.	Allgäuer, Rainer	**37**	3
23.	Hackenberg, Josef	**30**	3
24.	Keller, Ingeborg	**28**	3
25.	Keller, Dieter	**20**	2
26.	Cimbal-Neubert, Astrid	**17**	2
26.	Ulrich, Erwin	**17**	2

Freeriden und Skitouren für Fortgeschrittene

Mittelberg im Kleinwalsertal

20. bis 23. Februar 2014
Christoph Lindemann, 08323/969133
Ausschreibung ist in diesem Heft.

SCF-SPORT- UND TR

Montag

Nordic Walking
17.00 Uhr
Autobahnbrücke in Ockstadt
Sabine Kipper, Tel. 06031/9879
s.kipper@arcor.de

Gymnastik und Sportabzeichenerwerb
18.30 Uhr
Behnaz Löw, Tel. 06031/688899
schirzad@aol.com
Waldsportplatz, Bad Nauheim
(nur Mai bis September)

Pilates
19.00–20.00 Uhr
Ute Lichtenberger, Tel. 0177/7558651
ulichtenberger@web.de
Clubheim

Herzsportgruppe I
19.00–20.30 Uhr
Dr. Uli Mehler, Tel. 06031/12150
Iris Saulite-Schubiger, Tel. 06032/1306
Gesamtschule

Herzsportgruppe II
19.30–21.00 Uhr
Dr. Martin Röder / Dr. Sandra Siaplaouras
Juliane Moll / Carolin Steinmetz
Ansprechpartner:
Eugen Rieß / eugen-riess@t-online.de
MEDIAN Klinik am Südpark Bad Nauheim

Volleyball (Aktive/Herren I+II)
20.00–22.00 Uhr
Wynfrith Mahr, Tel. 0160/3602577
Turnhalle Gesamtschule West

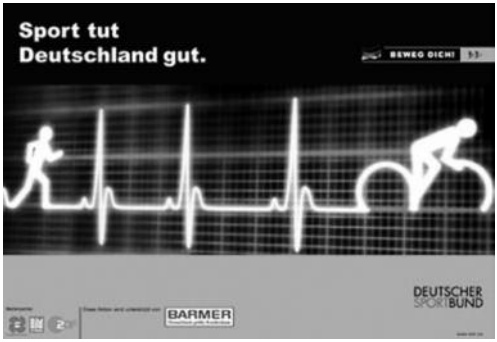
Prellball und Gymnastik (Damen)
20.00–22.00 Uhr
Bärbel Traser, Tel. 06031/62278
Burggymnasium

Dienstag

Gymnastik für Frauen
10.45–11.45 Uhr
Ute Lichtenberger, Tel. 0177/7558651
ulichtenberger@web.de
Clubheim

Lust auf Tanzen
19.30-21.00 Uhr
Annemarie Bacia, Tel. 06031/93384
Clubheim
annemarie06@web.de

Volleyball (weibl. Jugend)
20.00–21.00 Uhr
Detlef Zische, Tel. 0160/3602577
Helmut-von-Bracken-Schule



RAININGS-ANGEBOT

Mittwoch

Nordic Walking
15.30 Uhr am Waldstadion in Bad Nauheim
Susanne Keller, Tel. 06031/693266
volksbuehnefriedberg@gmx.de

Gymnastik für Alle
16:45-17:45 Uhr
Behnaz Löw, Tel. 06031/688899
schirzad@aol.com
Clubheim
(nur Oktober bis April)

Neue Übungszeiten!

Tischtennis
19.30–21.30 Uhr
Dr. Werner Braam, Tel. 06031/2622
Clubheim

Donnerstag

Donnerstagswanderer
9.30 Uhr
Hubertus Meyer, Tel. 06032/938870
Parkplatz Stadthalle in Friedberg

Donnerstagswanderer
10.00 Uhr
Rolf Achard, Tel. 06003/482
Parkplatz Stadthalle in Friedberg

Rückenfit
18.00–19.00 Uhr
Bettina Meißner, Tel. 06032/5812
Clubheim

Skigymnastik
19.15-20.15 Uhr
Marion Zuber-Huthmacher, Tel. 06032/1514
Johann-Philipp-Reis-Schule
(nach den Herbstferien bis zu den Osterferien)

Konditionstraining mit Basketball
19.15-21.30 Uhr bis zu den Herbstferien
20.00–22.00 Uhr nach den Herbstferien
Andreas Wolniewicz, Tel. 06035/2337
mit Basketball
Johann-Philipp-Reis-Schule

Freizeitvolleyball
20.15–22.00 Uhr
Gerhard Schwarz, Tel. 06032/6515
Helmut-von-Bracken-Schule

Wanderplan 2014

11. Mai 2014	**Sonntagswanderung in der Bayerischen Rhön** Die Ausschreibung ist in diesem Heft.
3. bis 10. August 2014	**Wandern im Nationalpark Hohe Tauern** Ausschreibung ist in diesem Heft.
Wir wandern auch . . . (Wandern für Jedermann)	**Jeden Donnerstag um 9.30 und 10.00 Uhr in 2 Gruppen vom Parkplatz Stadthalle in Friedberg.** Weglänge 10 - 15 km, mit Einkehr/Mittagspause, Ende ca. 16.00 Uhr. Gewandert wird im Taunus oder Vogelsberg. Für Mitfahrgelegenheit wird immer gesorgt.

Bitte das **Stichwort** auf der Überweisung **nicht** vergessen!
Änderungen in den Wanderplänen bleiben vorbehalten.

Skiclub / Wandern, VB-Mittelhessen, Konto: 84 1932 08, BLZ: 513 900 00.

Skiclub Friedberg / Referat Wandern, Heidi Mörler, Gutenbergstraße 24
61231 Bad Nauheim, Tel. 0 60 32 / 43 56, E-Mail: heidi.moerler@gmx.de

Decher
BETTENHAUS
Kaiserstraße
32
FRIEDBERG
Telefon (06031) 61097

Neue Übungszeiten für Gymnastik für Alle

Viele Veränderungen am Menschen, die bisher für Folgen des Alternsprozesses gehalten würden, gehen nicht auf das Alter, sondern auf Mangel an Bewegung zurück. Die vorzeitige Alterung bei Bewegungsmangel betrifft alle Organsysteme, psychische und soziale Fähigkeiten. Bewegungsmangel führt zu einem circulus vitiosus: Bequemlichkeit lässt die Leistungsfähigkeit sinken, mangelnde Leis- tungsfähigkeit untergräbt das Selbstvertrauen und verstärkt die Bequemlichkeit.

Nutzen sie die Gelegenheit und ergreifen sie die Initiative, Ihren Körper zu pflegen und zu schützen. Unser Bewe- gungsapparat ist einem kontinuierlichen Verschleißprozess unterworfen und wird auch im Laufe der Jahre durch Arbeit oder Sport extremen Belastungen ausgesetzt.

Sie können ihren Körper mit regelmäßigen gymnastischen Übungen schützen. Ihr Körper wird es ihnen danken.

Wir sind eine Gruppe von Damen und Herren unterschiedlichen Alters, die Spaß an Bewegung hat. Die Übungen werden in verschiedenen Variationen erklärt und angeboten, sodass jeder mitmachen kann. Auch, wenn sie Knie- oder Hüftprobleme haben, werden sie ihre eigene Übung finden, die ihnen gut tut. Wir nutzen Bälle, Bänder und Hanteln. Kommen sie zur Schnupperstunde einfach vorbei.

Herzliche Einladung zu diesem Sportangebot Ihres Vereins.

Erste erfolgreiche Durchführung des „neuen“ Sportabzeichens

Zum 100. Jubiläum des Sportabzeichens hat der Deutsche Olympische Sportbund die Anforderungen geändert. Das sorgte zunächst bei den Prüferinnen und Prüfern für Verwirrung. Die Teilnahme an einigen erläuternden Veranstaltungen und das genaue Studium der neuen Richtlinien waren notwendig, bis es im Mai dann an die praktische Umsetzung gehen konnte.

Anforderungen: Nach wie vor überprüft das Deutsche Sportabzeichen die individuelle Fitness und den individuellen Trainingsstand. Dies geschieht in vier motorischen Grundfertigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination. Der Sportler, die Sportlerin wählt aus diesen Bereichen eine Disziplin, die für ihn den besten Erfolg verspricht. Zu Ausdauer zählen Lauf-, Schwimm- und Raddisziplinen. Kraft kann man nachweisen durch Schlag-, Wurf- oder Medizinballwerfen, Kugel- oder Steinstoßen, Standweitsprung oder Gerätturnen. Zu Schnelligkeit gehören Kurzstreckenläufe, kurze Schwimm- oder Radstrecken, Gerätturnen. Koordination stellt man durch Hoch- oder Weitsprung, Zonenweitsprung oder Zonenweitwurf, Schleuderballwurf, Seilspringen oder Gerätturnen unter Beweis. Besonders hohe Anforderungen werden gestellt, wenn man Seilspringen und eine der „Zonen“-Disziplinen wählt. Je nach Lebensalter des Sportlers, der Sportlerin muss beim Seilspringen der Grundsprung vorwärts oder rückwärts, Kreuzdurchschlag, Laufschritt oder Doppeldurchschlag durchgeführt werden. Besonders verzwickt gestaltet sich die Lage beim Weitsprung. Kinder bis zum vollendeten 11. Lebensjahr, dürfen ausschließlich den Zonenweitsprung praktizieren und erst danach den bekannten Weitsprung. Bei Erwachsenen ist es umgekehrt. Sie springen bis zum vollendeten 54. Lebensjahr den „normalen“ Weitsprung, ab dem 55. Lebensjahr müssen sie den Zonenweitsprung absolvieren. Der Zonenweitwurf gilt ausschließlich für Kinder bis zum voll. 11. Lebensjahr. Ab dem 12. Lebensjahr werfen sie dann mit dem Schleuderball, wenn sie diese Disziplin wählen.

Bewertung: Nach wie vor müssen zur Erlangung des Sportabzeichens gewisse Mindestleistungen erbracht werden. Je nach persönlicher Fitness und dem jeweiligen Trainingszustand kann das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erworben werden. Neu ist, dass man nicht mehr automatisch bei Erreichen der geforderten Leistungen nach fünfmaliger Teilnahme das Gold-Abzeichen erhält. Man muss sich in jedem Jahr neu anstrengen, um überhaupt das Abzeichen zu erhalten. Jede Disziplin wird je nach erreichter Leistung mit Punkten bewertet. Eine Leistung für Bronze wird mit 1 Punkt, für Silber mit zwei Punkten, für Gold mit 3 Punkten bewertet. Die Addition der Punktewerte aller vier zu absolvierenden Disziplinen bestimmt dann die Stufe des erreichten Abzeichens. Das Sportabzeichen in Bronze erhält man mit 4 bis 7 Punkten in der Gesamtwertung, in Silber mit 8 bis 10 Punkten, in Gold mit 11 bis 12 Punkten.

Schwimmen als Pflichtdisziplin ist – leider – weggefallen. Man muss allerdings einen Nachweis erbringen, dass man schwimmen kann. Das kann geschehen durch den Schwimmpass bei Kindern und Jugendlichen oder man kann den Nachweis bei einem Schwimm-Meister oder Sportabzeichen-Prüfer durchführen. Dieser Nachweis ist dann fünf Jahre gültig.

Nach einer Saison mit dem neuen Sportabzeichen konnten wir beobachten, dass die Leistungsbereitschaft der T/T insgesamt deutlich gestiegen ist. Viel ehrgeiziger, als in den vergangenen Jahren, gingen die Sport-

lerinnen und Sportler an das Training heran. Die Motivation, möglichst gut abzuschneiden, ist erfreulich gewachsen. Für die Prüfer ist allerdings der Arbeitsaufwand auch deutlich höher, als in den zurück liegenden Jahren. Die Eintragungen in die Prüfkarten ist zeitaufwendiger, das Umrechnen der Ergebnisse in die Punktewertung war in diesem Jahr noch mühsam. Sicher wird mit zunehmender Routine vieles einfacher werden, zumal der DOSB an einem Programm arbeitet, mit dem man die Karten dann schnell am PC ausfüllen kann. So warten wir gespannt auf die neue Saison. Der praktische Teil beginnt wieder am **Montag, 5.Mai 2014, um 18.30 Uhr** im Waldstadion in Bad Nauheim. Noch bis Ende April bietet Shamsi Löw im Skiclubheim auf der Seewiese ein Training für die ganze Familie an – **mittwochs von 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr**. Die Muskulatur soll fit bleiben und wir können so gut vorbereitet in den Sommer starten.

Tolle Leistungen beim Sportabzeichen 2013

Auch im Sportjahr 2013 haben zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter der engagierten Anleitung von Shamsi Löw fleißig trainiert, um „ihr" Sportabzeichen zu machen. Besonders zu erwähnen ist, dass wieder etliche Familien dabei waren, die gemeinsam trainiert haben und mit einer Familien-Urkunde ausgezeichnet wurden.

Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

Eine Familienurkunde erhielten: Melanie Perthen und Martin Trabert mit Jan und Valentin; Andrea und Uwe Vaupel mit Katharina, Jacqueline und Philipp; Stefanie Theis mit Tochter Jennifer Villioth; Roland Schott mit Erik.

Eine Urkunde in Gold erhielten:

Eva Gruner, Ingeborg Keller, Susanne Schumacher, Reiner Drullmann, Celan Gonschior, Herbert Gröninger, Uli Habermehl, Dr. Gert Hullen, Peter Otte.

Über eine Urkunde in Silber oder Bronze konnten sich freuen:

Klaus Rehder, Uwe Vaupel, Andrea Vaupel, Philipp Vaupel, Katharina Vaupel, Jacqueline Vaupel, Melanie Perthen, Martin Trabert, Jan Trabert, Valentin Trabert, Roland Schott, Erik Schott, Stefanie Theis, Jennifer Villioth, Christine Gerlach, Lucia Falk, Linus Zydra, Luis Zydra, Florian Thurn, Lukas Thurn.

Monika Schäfer-Mathews

Wandern im Nationalpark Hohe Tauern

vom 3. August bis 10. August 2014 mit Heidi Mörler

Der **Nationalpark Hohe Tauern** ist der größte Nationalpark in Österreich. Er umfasst weite Teile des zentralalpinen Hauptkammes der Ostalpen Österreichs im Bereich der Hohen Tauern zwischen den Quellen der Isel, Möll, Mur und Salzach und erstreckt sich über 100 km von Ost nach West sowie über 40 km von Nord nach Süd. Er hat bei einer Fläche von über 1800 km² Anteil an den österreichischen Bundesländern Salzburg, Tirol und Kärnten.

Charakteristisch für den Nationalpark Hohe Tauern sind ausgedehnte Gletscherfelder (rund 130 km²), eiszeitlich geformte Täler mit imposanten Talschlüssen, mächtige Schwemm- und Murenkegel, alpine Gras- und Strauchheiden, aber auch ausgedehnte Wälder mit Lärchen, Fichten und Zirben.

Dort wo noch Bartgeier und Steinböcke zu Hause sind, werden wir viele schöne Wanderungen machen. Jeder von uns bekommt die Tauern Card, die uns vielfältige Vergünstigungen bietet.

Wir wohnen in Mittersil in einem typischen österreich. familiär geführtem Hotel, mit teilweise Holzverkleidung und Holzbalkonen.

Hier befinden sich ein neu gestalteter Saunabereich, ein Fitnessraum und ein Hallenbad, sowie ein Personenaufzug in alle Stockwerke.

Die Spezialitäten Österreichs werden wir auf jeden Fall genießen. Das Hotel ist mit Halbpension gebucht, die Einzelzimmer sind als Doppelzimmer ausgelegt, sämtliche Zimmer sind mit Balkon. Alle Zimmer sind mit Telefon, Radio, Kabel TV und Fön ausgestattet. Ein Bademantel für jeden Wanderer liegt bereit.

Die Menüauswahl besteht aus drei Gerichten, eines davon fleischlos. Einmal in der Woche wird ein Grillabend im gemütlichen Gastgarten veranstaltet.

Bedingungen:

Bergerfahrung, absolute Gesundheit und gute Kondition, Schwindelfreiheit, Trittsicherheit, verstellbare Wanderstöcke und hohe Wanderschuhe mit groben Stollen und Vibran Sohle sind Bedingung.

Leistungen:

7 Übernachtungen im EZ oder DZ mit 1/2 Pension. Geführte Wanderungen. Eingerechnet im Preis ist die Tauern Card.

Es stehen zur Verfügung:
8 Doppelzimmer mit Balkon 495,00 € p. P.
7 Einzelzimmer mit Balkon 574,00 € p. P.

Nicht im Preis enthalten:

Hin- und Rückfahrten zum Ausgangsort. (Fahrgemeinschaften)

Eintritte, Seilbahnen, die nicht in der Tauern Card enthalten sind.

Die Kalkulation erfolgte bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 22 Personen.

Anreisetag:
Sonntag, den 3. August 2014

Abreisetag:
Sonntag, der 10. August 2014

Die Anmeldung beträgt € 200,00 und erfolgt in der Reihenfolge der Zahlungseingänge. Der Restbetrag ist bis zum **23. Juni 2014** zu zahlen.

Anmeldung: Heidi Mörler

Tel.: 06032 4356
E-Mail Heidi.Moerler@gmx.de
Bankverbindung:
Skiclub Friedberg
Volksbank Mittelhessen
Blz.: 513 900 00
Konto: 841 932 08
Stichwort: **Hohe Tauern 2014**

Für jeden Reiseteilnehmer wird eine Auslandskrankenversicherung in Verbindung mit Haftpflicht- und Unfallversicherung abgeschlossen.

Es gelten die Fahrtenbedingungen des SCF vom 01.01.2013, veröffentlicht in den Clubnachrichten 408 und im Internet unter www.skiclub-friedberg.de .

Es wird zusätzlich der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung empfohlen.

...die frische Qualität seit 1900
aus eigener Schlachtung und Herstellung von Ihrem Fleischerfachgeschäft

HEROLD
FLEISCHEREI

Friedberg-Fauerbach
Fauerbacher Straße 82
Telefon 0 60 31 / 57 15
Telefax 0 60 31 / 6 36 87
fleischerei@herold-friedberg.de

VETTER'S
CONTAINER SERVICE

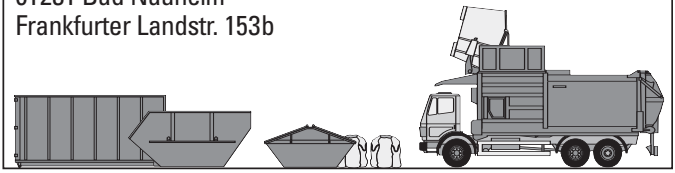
Wir lösen Ihre Abfall- und Entsorgungsprobleme

Bauschutt- und Erdabfuhr
Wertstoffsammlung
Entsorgung von Restmüll

Container von 4 bis 10 m³
Bau-Pack-Säcke 1 m³
Abfall-Kleinmengen-Annahme

Telefon: (0 60 32) 9 10 10
www.vetters-containerservice.de

61231 Bad Nauheim
Frankfurter Landstr. 153b



Am 11. Mai 2013 von Gersfeld zum Kreuzberg

mit Hubertus & Gudrun Meyer

Die Wanderung startet oberhalb von Gersfeld an der hessisch/bayerischen Grenze bei der Schwedenschanzen und geht über den Teufelsberg nach Oberweißenbrunn, wo mit einer „Bayerischen Brotzeit" Mittagsrast eingelegt wird.

Danach wandern wir über Haselbach zum Kreuzberg, wo der 928 m hohe Gipfel bestiegen wird.

Die Wanderung findet in der Klosterschänke beim von den Mönchen selbstgebrauten Bier und kräftiger Kost im Kloster Kreuzberg seinen Abschluss.

Wanderstrecke: ca. 10-12 km mit ca. 300 Hm
Wanderschuhe und Wanderstöcke werden empfohlen.

Eine kleine Rucksackverpflegung (hauptsächlich Getränk) für tagsüber bitte mitnehmen.

Abfahrt des Busses:
08.00 Uhr auf dem Parkplatz Dieffenbachschule an der Ockstädter Straße in Friedberg – Rückkehr gegen 20.00 Uhr

Kosten pro Person: 15 Euro – *bei nicht ausreichender Beteiligung, geringfügig mehr* – Überweisung auf das Konto des Skiclubs Friedberg (Wandern), Volksbank Mittelhessen, Konto: 84 1932 08, BLZ: 513 900 00, Stichwort: **Rhön**

Die Reihenfolge der Einzahlungseingänge sichert die Teilnahme!

Erfolg = Teamsache

So wie beim Sport ein perfektes Zusammenspiel den Erfolg ermöglicht, betrachten wir die Zusammenarbeit mit unseren Kunden. Ihre individuellen Bedürfnisse bei der optimalen Absicherung der betrieblichen Risiken und eine partnerschaftliche, faire Zusammenarbeit stehen für uns im Vordergrund - zu Ihrem Vorteil.

Als einer der größten unabhängigen Versicherungsmakler & Risk Consultants in Europa bieten wir seit über 125 Jahren effektive Risikoanalyse und innovative Risikolösungen, bei denen Preis und Leistung stimmen. Zu unseren Kunden zählen Unternehmen jeder Größe und Branche, Kommunen, Verbände, Freiberufler und Privatpersonen. **Wann lassen Sie sich von unserer Mannschaft beraten?**

funk

Funk Gruppe

Internationale Versicherungsmakler
& Risk Consultants

An der Dammheide 10 · 60486 Frankfurt · fon +49 69 959174-0 · fax +49 69 959174-50

www.funk-gruppe.com

Beitragseinzug ab 2014 mittels SEPA-Zahlungsverkehr

Aufgrund europäischer Richtlinien haben wir am 01.01.2014 unseren gesamten Zahlungsverkehr auf das neue SEPA-Zahlungsverfahren umgestellt und nutzen für den Einzug der Mitgliedsbeiträge das europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren.

Durch diese neue Regelung sind wir u.a. beim Einzug der Mitgliedsbeiträge verpflichtet, Ihnen weitere Informationen mitzuteilen, wie z.B. unsere Gläubiger-Identifikationsnummer, eine sog. Mandatsreferenz (vergleichbar mit einer Kundennummer) und den Termin, an dem wir den Einzug unter dem SEPA-Mandat vornehmen werden.

Die für Sie vergebene Mandatsreferenz, sowie unsere Gläubiger-Identifikationsnummer haben wir Ihnen im Rahmen des Betragseinzug 2013 im April 2013 bereits mitgeteilt. Diese Daten finden Sie im Verwendungszweck auf Ihrem Kontoauszug.

Allen nach diesem Termin neu eingetretenen Mitgliedern haben wir diese Daten schriftlich mitgeteilt.

Die für 2014 fälligen Mitgliedsbeiträge werden wir nunmehr am 01.04.2014 erstmalig unter dem SEPA-Basis-Lastschriftmandat einziehen.

Auf die bevorstehende Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge möchten wir Sie hiermit hinweisen.

Sofern der Beitragseinzug nicht von Ihrem persönlichen Konto erfolgt, bitten wir Sie diese Information an den Kontoinhaber weiterzugeben.

Rainer Schwarz
– 2. Vorsitzender –

Mitgliedsbeitrag für das Kalenderjahr 2014

Überprüfen Sie Ihre Beitragsverhältnisse !

Für alle Mitglieder, die in 2013 das 18. Lebensjahr vollendet haben, wird ab 2014 der Jahresbeitrag für Erwachsene in der Höhe von 35,-- € erhoben.

Nach § 4 Abs. 3 unserer Satzung können Schüler, Studenten und Auszubildende sowie Grundwehr- und Zivildienstleistende auf schriftlichen Antrag Ermäßigung des Jahresbeitrages erhalten, der dann 20,-- € beträgt.

Anträge sind schriftlich an Skiclub Friedberg e.V, Referat Beitragswesen Brigitte Peukert, Postfach 10 09 06, 61149 Friedberg (email: beitragswesen@skiclub-friedberg.de) zu richten.

Referat Beitragswesen
Brigitte Peukert

Mittelberg im Kleinwalsertal

Freeriden und Skitouren für Fortgeschrittene

Die Mischung aus Liftbenutzung und meist kleineren Aufstiegen bietet eine menge Abfahrtsspaß und das alles abseits des lärmenden Pistentrubel. Wer will das nicht, wir machen es möglich.

Wo: Mittelberg im Kleinwalsertal

Wann: Vom 20.02.2014 bis zum 23.02.2014

Veranstalter:
SC Friedberg

Leistungen:
Halbpension (Doppel-, Dreibettzimmer) im drei Sterne Hotel Nebelhorn Relaxhotel (www.neue-krone.at), Touren- und Reiseleitung, Lawinensicherheitsausrüstung soweit möglich (Lawinenschaufel und -sonde von Ortovox und evtl. auch VS-Gerät von Mammut)

Fahrtpreis:
290 € pro Person für SC Friedberg Mitglieder

305 € pro Person für Nichtmitglieder

Ausrüstung:
Normale Skitourenausrüstung; Einsteiger können auch ihre Alpinskistiefel verwenden; Tourenski mit Steigfellen und Harscheisen, Die Lawinensicherheitsausrüstung, Schaufel und Sonde evt. auch VS-Gerät ist dieses mal inklusive, wer kein Verschüttetensuchgerät, keine Lawinenschaufel oder -sonde hat kann dies gerne bei uns kostenfrei ausleihen. Snowboarder sind gerne willkommen, als Aufstiegshilfe benutzen sie z.B. Schneeschuhe.

Leihgebühr Ski:
wird noch nachgereicht, da wir vor Ort ausleihen

Voraussetzungen:
Grundkondition für 3 - 4 Stunden Aufstieg (bis 1000 hm), sowie gutes Pistenskifahren und Spaß am Skifahren abseits gesicherter Pisten

Anmeldung:
Christoph Lindemann
Tel: 08323/969133
lindemann.christoph@web.de

Anzahlung:
50 € (Anmeldung nur gültig in schriftlicher Form und nach Anzahlung)

Allgemeines:
Liftpässe sowie An- und Abreise ist nicht in den Leistungen enthalten. Wir empfehlen die Bildung von Fahrgemeinschaften. Es gelten die Fahrtenbedingungen des SCF vom 01.01.2013, veröffentlicht in den Clubnachrichten 408 und im Internet unter www.skiclub-friedberg.de

German design since 1974

Entdecken Sie die faszinierende
Kollektion FALL WINTER 2013.

925/- Sterlingsilber
mit Diamanten

Exklusiv bei:

Juwelier
Uhrmachermeister
BURCK
ERLESENER SCHMUCK & MARKENUHREN

Kaiserstr. 50
61169 Friedberg
Tel. 0 6 0 3 1/ 5 0 2 2
www.juwelier-burck.de

Wir führen für Sie folgende Marken:

Schmuck

Baldessarini • Bastian • Bunz Déco Art • Calvin Klein • Cédé
Elaine Ferrari • Gellner • Jörg Heinz • Heinz Mayer • Meister
Ochs Edelstahl • Ratius • Schoeffel • Swatch • Viventy

Uhren

Calvin Klein • Casio • Certina • Citizen • Ebel • Festina • Flik flak
Fortis • Junghans • Junkers • Maurice Lacroix • Mido Longines
Porsche Design • Rado • Regent • Swatch • Tissot • Union Glashütte

die baubegleiter

Architekten und Ingenieure

Sie wollen:

Bauen
Sanieren
Umbauen
Bauen lassen
Energie sparen

Fragen Sie uns:

Kerstin von der Heydt
Stephan Adam
Königsberger Straße 10 A
61169 Friedberg
Telefon: 06031 - 68 68 94
www.die-baubegleiter.com

Für die einzige Welt, die wir haben.

Wir reduzieren, vermeiden und kompensieren jedes Jahr über 320 t CO_2.

Die Welt und die Menschen können wir nicht ändern, aber mit unserem Tun und Handeln heute dafür sorgen, dass spätere Generationen ebenfalls ihre Bedürfnisse befriedigen können.

Klimaschutz ist eine unternehmerische Aufgabe und kein Modewort. Wir haben und werden unsere Ideen umsetzen: Die komplette Jahresproduktion unserer Druckerzeugnisse wird seit 2009 klimaneutral gestellt, bzw. durch den Kauf von hochwertigen Gold-Standard Zertifikaten der CO_2-Ausstoß kompensiert.

Ihre positive Resonanz spornt uns an, noch mehr und immer wieder für Nachhaltigkeit und Umweltschutz zu tun. Und zwar nicht irgendwann, sondern jetzt! Rendite ist nicht alles!

Print CO_2 kompensiert
Id-Nr. 1434683
www.bvdm-online.de

ovagNatur
MEIN ÖKO-TARIF. NACHHALTIG, SAUBER.

WETTERAUER DRUCKEREI

61169 Friedberg • Am Kindergarten 1 • www.wdfb.de

NACH HALTIG

HESSEN

Lernen und Handeln für unsere Zukunft
Mitglied in der Aktion
„100 Unternehmen für den Klimaschutz"

FSC
www.fsc.org
FSC® C008857

Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft