

CLUBNACHRICHTEN

SKICLUB FRIEDBERG e.V.



MÄRZ / APRIL 2018

439



Damit es Ihnen gut geht!



LA LIEBIG-APOTHEKE UND
KOSMETIK IM SALIHAUS

Apotheker Bernd Ulrich

61169 Friedberg • Bismarckstrasse 30
Tel. 06031/71500 • Fax 06031/715018

Freecall-Nr. 0800-7254428

www.liebig-apotheke-friedberg.de




ENGEL APOTHEKE

Apotheker Bernd Ulrich

61169 Friedberg • Kaiserstrasse 48
Tel. 06031/68918-0 • Fax 06031/68918-18

Freecall-Nr. 0800-374332374

www.engel-apotheke-friedberg.de



Linda
Apotheken

Wir dienen unsere Kunden

Auf die Bretter...

... fertig Los!

Ihr LISA Team wünscht Ihnen viel
Spaß und jede Menge duftende Pisten.

Lisa
Parfum • Kosmetik

Inhaber B. Ulrich

Kaiserstraße 40 • 61169 Friedberg

Telefon: 06031-63491 • www.lisa-friedberg.de

Fax: 06031-62910 • info@lisa-friedberg.de

www.lisa-parfumshop.de



YOUR BEAUTY
PROFESSIONAL NETWORK

Club-Nachrichten



1

Jahrgang 2018

März / April 2018

Ausgabe 439

GESCHÄFTSSTELLE: Postfach 100906, 61149 Friedberg

Der Emailkontakt läuft über die Ski-Club Internetseite: www.skiclub-friedberg.de/kontakt

1. Vorsitzender	N.N	
2. Vorsitzender	Christel Lenhart	Tel. 06031/62929
3. Vorsitzender	Stephan Adam	Tel. 06031/2628
Rechnungswesen	Christel Lenhart	Tel. 06031/62929
Beitragswesen	Brigitte Peukert	Tel. 06032/87064
Protokolle	Nicole Heines	Tel. 06031/9648721
Veranstaltungen	Kerstin Achard	Tel. 06031/93385
Volleyball	Wynfrith Mahr	Tel. 06031/7911100
Wandern	Heidi Mörlner	Tel. 06032/4356
Lehrwesen	Timo Pipp	Tel. 0175/5415697, t.pipp@gmx.de
Fahrten	Stephan Adam	Tel. 06031/2628
Sport/Gesundheit	Dr. Ulrich Mehler	Tel. 06031/61212
Clubheim	Reinhold Jakobi	Tel. 06031/61108
Öffentlichkeitsarbeit	Heidi Mörlner	Tel. 06032/4356
Datenschutzbeauftragt.	Andreas Heines	Tel. 06031/9648721

Titelbild: Skitouren Bad Hindelang

Herausgeber: Skiclub Friedberg e.V. Redaktion: Heidi Mörlner, Tel. (0 60 32) 43 56

Anzeigenverwaltung: Kerstin Achard, Tel. (0 60 31) 9 33 85, Druck: Wetterauer Druckerei, Tel. (0 60 31) 71 73 - 0, Fax 71 73 73.

Redaktionsschluß für Heft 440: 25. Mai 2018

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



ALBERT KEMPF

**WEINKELLEREI • SPIRITUOSENFABRIKATION
GETRÄNKEVERTRIEB**

**61169 Friedberg
Kaiserstraße 191a
Telefon 06031 - 92165**

FREI-HAUS-LIEFERUNG • ABHOLLAGER



2 **Einladung zur Jahreshauptversammlung**

Termin: Freitag, den 20.04. 2018

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. Ehrungen
7. Anträge
8. Haushalt 2018
9. Verschiedenes

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Anträge zur Jahreshauptversammlung sind bis zum 11.04. 2018 schriftlich an den

3. Vorsitzenden Stephan Adam, Königsberger Straße 8, 61169 Friedberg zu richten.

...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



Fritz Finkeldey feierte seinen 90. Geburtstag

3

Wir gratulieren unserem langjährigen Ehrenmitglied Fritz Finkeldey, der am 16. März seinen 90. Geburtstag feierte und wünschen ganz viel Gesundheit, immer Glück und Zufriedenheit.

Im Namen des Vorstands
Christel Lenhart und Stephan Adam



Decher
BETTENHAUS

Telefon (06031) 61097

Kaiserstraße

32

FRIEDBERG

Frühjahrsputz im Clubheim

am Samstag, 21.4.2018 von 10 - 14 Uhr

Es ist wieder mal so weit: Heizkörper, Lampen, Fenster, Stühle, Tische, Thekenbereich und Regale in der Küche und den Vorratsräumen brauchen wieder mal eine gründliche Reinigung und an der einen oder anderen Ecke muss aufgeräumt, sortiert, gezählt und Instand gehalten werden.

Alle Clubmitglieder sind herzlich eingeladen und gebeten mit uns zu putzen, zu räumen und anzupacken.

Für Essen und Trinken ist gut gesorgt!

Anmeldungen bitte an:

Ursula und Reinhold Jakobi, Tel. 06031 / 61108. E Mail: clu@skiclub-friedberg.de

Wir freuen uns auf euch!

Der Vorstand

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Einhoff Claudia, Friedberg
Ruth Freya, Bad Nauheim

Ruth Manfred, Bad Nauheim

Freiluft-Volleyball-Turnier und Sommerfest Samstag 01.09.2018

5

Los geht's um 12 Uhr auf der Seewiese



Wir versorgen Euch
mit Kuchen, heißen Würstchen und belegten Brötchen
zwischen den Spielen.

Die Anmeldung für die Volleyballmannschaften
findet ihr auf unserer Homepage: www.skiclub-Friedberg.de

Wir freuen uns auf Euch und bitten auf jeden Fall
die Anmeldung auf unserer Homepage auszufüllen und abzusenden.

Wynfrith Mahr:
06031/7911100
0176/41760868

Anmeldeschluss 13.08.2018

Startgebühr 35,-€ pro Mannschaft

Wichtig:

2 Frauen sollten mitspielen

Für Kuchenspenden: Kerstin Achard Tel.: 0 60 31 / 9 33 85

Christel Lenhart Tel.: 0 60 31 / 6 29 29

Schulzeffekt mit Heringen – Heringsessen des Skiclub Friedberg

6

„Der Name der Veranstaltung ist Programm“, meinte Stephan Adam, der 3. Vorsitzende des Skiclub Friedberg zum Auftakt des traditionellen Heringsessens am Mittwochabend im bis auf den letzten Platz besetzten Saal des Skiclubheims auf der Seewiese.



Da stand das Programm in Form des leckeren Heringsssalats schon auf den Tischen. Den hatte die vereinseigene „Schnippeltruppe“ tags zuvor aus Heringsfilets, Äpfel, Zwiebeln und Gewürzgerurken sowie süßer und saurer Sahne, Joghurt, Milch und ein paar geheimen Zutaten hergestellt. „Das genaue Rezept ist streng geheim“ verkündete Adam. Bis die Besucher den Heringsssalat genießen konnten, mussten sie sich jedoch noch etwas gedulden, denn ein Hering wartete noch auf seinen Auftritt.

Auch in diesem Jahr hielt Dirk Pfannmüller, bis letztes Jahr Vorsitzender des Skiclubs, die Heringsrede, hochpolitisch und gekonnt. So ging er auf die aktuellen Ereignisse, wie den Abschied von SPD-Kanzlerkandidat Schulz ein: „Ja,

wenn kurz vor'm Ziel des Pferd verreckt, dann nennt man das den Schulz-Effekt“.

Und warum Merkel Kanzlerin bleiben wird, begründete der ehemalige SCF-Vorsitzende so: „Weil in der ganz CDU sowieso kein Mann – im Stande iss und Kanzlerin kann.“ Schließlich fragte er in Zeiten einer geschäftsführenden Regierung „im Umkehrschluss, ob der Deutsche überhaupt ‚ne Regierung habe muss.“

Lokal forderte er nach dem Loch im Elvis-Platz: „Treibt den Kaisers tr a ß - U m b a u v o r a n , damit ‚mer die Stadt wieder ansehen kann“



Die Heringsrede endete mit einem Dank an alle, die zum Gelingen des Heringsessens beigetragen haben. Nach dem dreifachen „Ski Heil“ hieß es dann „Kartoffel Marsch“. Schnell waren die frisch gekochten Pellkartoffeln verteilt. Für „Nicht-Fisch-Esser“ gab es – als nicht ganz fastengerechte Alternative – Rippchen mit Kraut.

Nachschub war reichlich vorhanden. Alle wurden richtig satt. Nachdem das Geschirr abgeräumt war, kündigte Adam mit Hella Boysen einen musikalischen Überraschungsgast an. Die ausgebildete Musicaldarstellerin, die seit einigen Jahren in Schwalheim lebt, nahm die Gästeschar mit auf eine gekonnte und äußerst unterhaltsame musikalische Schlagerzeitreise von den 1950ern bis 1970er Jahre.

So wirbelte sie samt passender Sonnenbrille zu „Zwei kleine Italiener“ durch den Saal und sang dynamicsh den Trude-Herr-Klassiker „Ich will keine Schokolade“. Mit Besucher Jürgen Löscher legte sie zu Hits von Marianne Ro-

senberg eine flotte Sohle aufs Parkett. Mit Hits von Udo Jürgens endete die Schlagerreise, mit der die Sängerin den Faschingskater der Besucher locker vertrieben hatte. Die verlangten eine Zugabe und da ging es mit Helene Fischers „Ich will immer wieder dieses Fieber spürn“ in die Jetzt-Zeit. Das alles bekamen die Mitglieder der Katholischen Vereinigung „Schwarze 7“ nicht mit. Die zelebrierten den Abschied der närrischen Saison traditionell in einem Nebenraum, „in klösterlicher Abgeschlossenheit“, wie es Adam formulierte.

Bericht: Harald Schuchardt

Fotos: Loni Schuchardt



Skitourenwochenende für Genießer – Bad Hindelang 2018

8

Lawinlage: Regen, Neuschnee und kräftiger Wind bewirken gebietsweise eine große Lawinengefahr. In allen Höhenlagen drohen Selbstauslösungen auch großer Lawinen. Der einzelne Wintersportler kann an vielen Gefahrenstellen oberhalb 1600m Schneebretter auslösen.



So begann der Lawinlagebericht für die Allgäuer Alpen am Dienstag, 23. Januar 2018. Am Donnerstag begann unser „Skitourenwochenende für Genießer“ im Hotel Sonneneck in Bad Hindelang. An vier Tagen wollten wir in den Allgäuer Alpen weitab der üblichen Pisten im Gelände unterwegs sein. Die Lawinengefahr in allen Höhenlagen wurde mit Stufe 4 von 5 bewertet. Müssen wir nun etwa auf die Piste ausweichen??? Doch dann rettete milde Luft und Regen unser Programm! Die Lawinen gingen in der Nacht ab und

der starke Regen furchte Rinnen in den Schnee. Fast ohne Risiko konnten wir nun auf unsere Touren gehen.



Für die „Eingehtour“ wählten Stephan Adam und ich für unsere Gruppe das Sonnenköpfe oberhalb von Sonthofen. Wir elf fuhren mit unseren Autos auf ca. 1050 m hinauf zur „Sonnenklause“. Hier war zum Glück auch die Schneegrenze. Über weite Wiesenflächen stiegen wir von dort mitunter auch steil durch den nassen Schnee auf. Die Terrasse einer Jagdhütte war für einige so einladend, dass sie auf die letzten 150 Höhenmeter Aufstieg und Abfahrt verzichteten. Sie mussten sich dann direkt im Steilstück unterhalb der Hütte an das schwierige Abfahren im schweren, zerfurchten Nassschnee gewöhnen. Im letzten Tageslicht zurück an den Autos war trotzdem das Resümee klar: Eine erste schöne und gelungene Tour!

Strahlend blauer Himmel und frostige Luft waren am zweiten Tag die ideale



Voraussetzung für unsere Tour auf den Ponten. Von Schattwald im Tannheimer Tal zog sich unsere Spur über einen Waldrücken, dann kreuzten wir einen Lift und eine Skipiste, bevor wir im weiten Tal zwischen Bschießler und Ponten endlich von der Sonne erreicht wurden. Nach ca. vier Stunden hatten wir die 1000 Höhenmeter bewältigt, legten ein Skidepot an und stiegen die letzten Meter zu Fuß auf den Gipfel. Ein überwältigender Rundblick auf die tief verschneiten Allgäuer Alpen und das grüne Alpenvorland in strahlender Sonne belohnte uns. Das Stephans „GoPro“ uns allen aufs Wort gehorchte, erheiterte uns beim Abstieg noch zusätzlich. Nach dem Gipfelhang, auf dem wir Blockwerk und Latschen umkurven mussten, war die restliche Abfahrt auf dem glatten, festen Schnee der reine Genuss. Das Skigebiet Oberjoch lockte auf dem Rückweg noch einen Teil der Gruppe für eine Stunde auf die Piste, der Skipass war in der „Allgäu-card“ des Hotels inklusive.

Am zweiten Sonnentag mussten wir unsere Zeiten genauer planen. Die zehn Kilometer Straße zum Giebelhaus im Hintersteiner Tal dürfen nur zu Fuß, mit dem Rad oder dem Linienbus bewältigt werden. Die Zeit für den Aufstieg zum Schochen im Nebelhornkamm war so klar begrenzt. Letzte Busabfahrt 16.10 Uhr, war die klare Ansage. Durch ein flaches Tal stiegen wir an Almhütten vorbei auf. Im freien Gelände konnten wir dann den Gipfel des Schochen sehen und uns hier

Fortsetzung auf Seite 13 →

SCF-SPORT- UND TR

Montag

Nordic Walking

17.00 Uhr

Autobahnbrücke in Ockstadt
Dietmar Kipper, Tel. 06031/9879
dkipper@web.de

Gymnastik und Sportabzeichenerwerb

18.30 Uhr

Waldsportplatz, Bad Nauheim
(ab 7. Mai bis September 2018)

Pilates

19.00–20.00 Uhr

Ute Lichtenberger, Tel. 0177/7558651
ulichtenberger@web.de
Clubheim

Herzsportgruppe I

19.00–20.30 Uhr

Dr. Ulrich Mehler, Tel. 06031/61212
Iris Saulite-Schubiger, Tel. 06032/1306
Gesamtschule

Herzsportgruppe II

19.30–21.00 Uhr

Dr. Martin Röder / Dr. Sandra Siaplaouras
Carolin Steinmetz
Ansprechpartner:
Eugen Rieß / eugen-riess@t-online.de
MEDIAN Klinik am Südpark Bad Nauheim

Volleyball (Aktive/Herren)

20.00–22.00 Uhr

Wynfrith Mahr, Tel. 0176/41760868
Turnhalle Gesamtschule West

Dienstag

Gymnastik für Frauen

11.00–12.00 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



RAININGS-ANGEBOT

Mittwoch

Nordic Walking

14.30 Uhr am Waldstadion in Bad Nauheim
Helga Hartmann, Tel. 06032/1269
helgwer.hartmann@t-online.de

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

10.00 Uhr
Christoph Kossin, Tel. 06031/14342
Parkplatz Stadthalle in Friedberg

Rückenfit

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

Rückenfit II

19.15–20.15 Uhr
Bettina Meißner, Tel. 06032/5812
Clubheim

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
Joachim Kautz, Tel. 0176/38709735
Helmut-von-Bracken-Schule

Yogakurs

20.30 Uhr
Anmeldung bei Christel Lenhart,
Tel. 06031/62929
christel.lenhart@web.de
Clubheim



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 Vogels-
berg. Für Mitfahrgelegenheit wird immer gesorgt.

8.6.- 15.6.2018

Wandern in dem noch ursprünglichen Ultental in Südtirol
mit Heidi Mörlner ist **ausgebucht**.

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

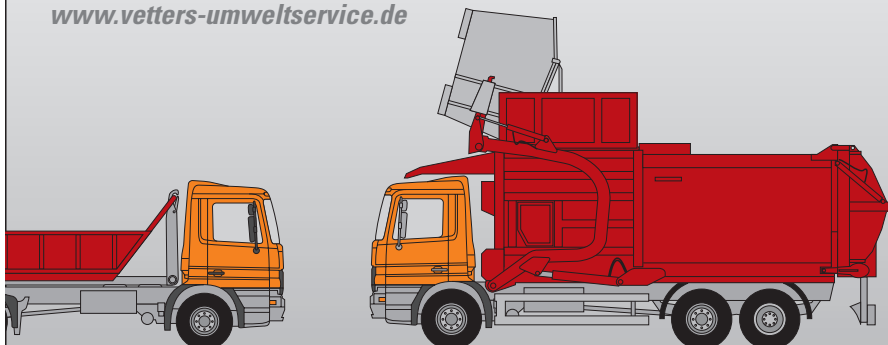
Skiclub / Wandern, VB-Mittelhessen, IBAN DE03 5139 0000 0084 1932 08.

Skiclub Friedberg / Referat Wandern, Heidi Mörlner, Gutenbergstraße 24
61231 Bad Nauheim, Tel. 0 60 32 / 4356, E-Mail: heidi.moerler@gmx.de

***Kompetenz die überzeugt
zu fairen Preisen***

*Feldbergstraße 4
61231 Bad Nauheim
Telefon (0 60 32) 9 10 10
Telefax (0 60 32) 3 31 50
www.vetters-umweltservice.de*

**VETTER'S
UMWELT
SERVICE**





auch ein Bild davon machen, mit welcher gewaltigen Wucht die Lawinen aus dem gesamten Talkessel in den letzten Tagen durch die Tobel gestürzt waren. Der hart gefrorene Lawinenschnee bremste uns beim Aufstieg, den Gipfel konnten wir nicht mehr erreichen. Durch die anfangs sehr schwierigen Bedingungen für die Abfahrt, viele dicke Lawineneisbrocken waren über den gesamten Hang verteilt, brauchten wir noch reichlich Zeit. – Und



das flache Stück danach schien auch immer länger, statt kürzer zu werden. Als wir dann im Giebelhaus vor der Busabfahrt doch noch schnell einen Tee oder eine Schorle trinken konnten, zeigten sich in einigen Gesichtern doch deutliche Erschöpfungsspuren.

Leider war am Sonntag unser Zeitrahmen noch enger begrenzt, ab ca. 14.00 hatten wir die Rückfahrt nach Friedberg geplant. Die Tourenauswahl fiel daher auf das „Wertacher Hörnle“. Über Deutschlands kurvenreichste Straße ging es wieder hinauf nach Oberjoch und weiter zum Start der Tour in Unterjoch. Bei milden Temperaturen stiegen wir zügig über breite Wiesen und enge Waldpfade auf. Früher als erwartet, erreichten wir den Gipfel. Die Gipfelrast wurde nur kurz, wir vermissten die strahlende Sonne der letzten Tage. Nach 2/3 der Abfahrt kehrten wir gerne in der Buchel Alpe ein, besonders die hausgemachten, leckeren Suppen waren in der warmen Hütte ein Genuss.

Nach der Abfahrt, beim Abschied am Parkplatz, war bei allen klar: Sicher sind wir im nächsten Jahr beim Skitourenwochenende für Genießer wieder dabei!

Reinhold Jakobi

Skifreizeit „Risikomanagement für Freerider und Skitourengeher“

Christoph hatte sich mal wieder etwas Neues einfallen lassen. Neben Skispaß im freien Gelände sollten den Teilnehmer auch Grundlagen der Tourenplanung und der Lawinenkunde vermittelt werden.

Der Wettergott meinte es gut und schickte am Anreisetag ca. 30 cm frischen Pulverschnee.



An Tag 1 hieß es bei unerwartetem Sonnenschein „Freeriden quer durch das Kleinwalsertal“. Nach einer Tiefschneeabfahrt im Skigebiet Ifen ging es über das Hahnenköpfe, quer über das Gottesackerplateau, nach Riezlern. Von dort nach einem kurzen Anstieg mit den Skier auf den Schultern über die Kanzelwand in das Warmatsgundtal. Die Fellhornbahn brachte uns auf den Fellhorngipfel von wo wir an der Rietzler Alpe nach Riezlern abfuhren. Die hartgesottenen fuhren danach noch mit dem Skibus zum Walmendinger



Horn um von dort mit den Skiern zum Ifen abzufahren, während die zweite Hälfte der Gruppe den Skibus direkt zurück zum Ifen bevorzugte. An diesem Tag zogen wir





unsere Spuren in teils unberührte Tiefschneehänge und lernten einiges über „Kometenschweife“ und andere Wind- und Wetterphänomene, welche für die Beurteilung der Lawinensituation wichtig sind. Abends stand noch eine Theorieeinheit in Lawinenkunde und Verhalten je nach Lawinensituation auf dem Programm.

Am Samstag ging es dann auf eine Skitour durch das Bolgental auf das Riedberger Horn und auf den großen Ochsenkopf mit insgesamt 1260 Höhenmetern Aufstieg. Zwischendurch wurde ein Schneeprofil gegraben, die verschiedenen Schnee-

schichten begutachtet sowie die reale Lage mit dem Lawinenlagebericht abgeglichen. Leider war es in den Höhenlagen sehr neblig und kalt. Trotzdem fanden wir auch an diesem Tag wieder schöne Tiefschneehänge so dass alle bei einbrechender Dunkelheit geschafft aber sehr zufrieden im Tal ankamen.

Als kleines Schmankerl führten uns unsere Guides zwischendurch auf das Dach einer Hütte, die auf Grund der großen Schneemenge für eine Geländekuppe gehalten wurde. Damit hatten wir unfreiwillig auch noch einen „dritten Gipfel“ erobert.

Abends wurde ein Unfallbericht zu einem Lawinenunglück am Riedberger Horn diskutiert und mit den Eindrücken des Tages an gleicher Stelle abgeglichen.

Am Sonntag ging es mal schnell 620 Höhenmeter auf das Rangiswanger Horn hinauf. Bei bestem Wetter und strahlendem Sonnenschein konnten wir nun sehen wo wir am Vortag waren. Ein toller Abschluss für ein anstrengendes aber auch sehr schönes Wochenende. Alle Teilnehmer möchten sich sehr herzlich bei Christoph und Christian bedanken, die uns wieder sicher durch das Gelände führten und uns viele Hinweise zum Risikomanagement gaben.

Bericht: Oliver Wolf

Skiclub Friedberg fährt nach Pontresina

16

11. bis 18. März 2018

Eine Gruppe von 24 Personen machte sich auf den Weg nach Pontresina ins Engadin in der Schweiz. Es sind Skifahrer, Spaziergänger und Langläufer dabei. Angereist wird mit privatem PKW oder im gemeinsamen Kleinbus, sowie mit der Bahn. Am ersten Tag führt Stephan Adam einige interessierte Teilnehmer durch Pontresina und zeigt unter anderem die historische Kirche mit bekannten Bildern des Malers, erzählt von dem Maler Segantini und zeigt den Eisklettergarten in der Bernina-schlucht. Ebenfalls gibt es Tipps für Wanderungen und Langlauftouren.

In diesem Jahr ist die Landschaft wie im Märchen, die Dächer sind noch dick mit Schnee bedeckt, die Seen sind zugefroren, die Sonne lacht ab und zu, die Temperaturen sind angenehm winterlich. Die Wettervorhersage verspricht gemischtes Wetter. Von den 6 Skitagen sind 2 Tage einfach nur perfekt: Sonne, Neuschnee, leere Pisten und super Stimmung in den Gruppen, Skipass pur. Weitere 2 Tage sind wettertechnisch als noch gut einzuordnen. Die verbleibenden beiden Tage sind in die Kategorie "Neuschnee kombiniert mit schlechter bis sehr schlechte Sicht" einzuordnen. Hier sind unser Übungsleiter Stephan sowie der Guide Peter gefragt. Alle kommen durch die Führung der beiden sicher und wohlbehalten im Tal an. Auch das gehört zum Sport in freier Natur. Schnee ist die ganze Zeit super gut und oft ist der Neuschnee einfach nur pures Skivergnügen. Es macht Spaß die ver-

schiedenen Skigebiete zu erkunden.

Ein besonderes Naturerlebnis ist ein Ausflug zum Morteratsch-Gletscher und die Abfahrt von der Diavolezza bis zum Gletschermaul. Alternativ zur Skiabfahrt kann man den Weg bis zum Gletscher auch erwandern. Auf dem Weg erhält man umfangreiche Informationen über den Gletscher sowie Pontresina und das Engadin.

Hier präsentiert sich eine meterdicke Eisschicht und eine wunderbare, stille Landschaft, die alle ein wenig ehrfürchtig werden lässt. Immer wieder lädt die Landschaft zum Innehalten ein, Wanderer und Skifahrer genießen die glitzernde Landschaft im Sonnenschein. Den ganzen Nachmittag sind alle unterwegs und kehren nach diesem Naturerlebnis in die Hütte der Station Morteratsch ein.

Nach dem Skifahren entspannen sich einige noch ein wenig in der Sauna, bevor es am Abend zum leckeren Viergang-Menü geht.

Es gibt verschiedene Angebote, die der Hotelier des Sporthotels Pontresina für seine Gäste bereithält.

Eine Weinprobe mit Bündnerfleisch, Salzis und Schweizer Käse im Weinkeller des Hotels, ein Begrüßungsdrink mit Fingerfood, und auch Livemusik an der Hotelbar lassen die Abende angenehm ausklingen.

Morgens stärken sich die Skifahrer am reichhaltigen Frühstücksbüffet, welches keine Wünsche offen lässt.

Der Skibus fährt direkt vor dem Hotel ab, in die verschiedenen Skigebiete, wo alle die Pisten hinab fahren und den Skitag genießen.

Nach ein paar Dehnungsübungen, wird gearvt und umgestiegen, kurz und lang geschwungen, alle machen, was uns der Übungsleiter vorfährt.

Am Mittag übt man natürlich auch den Hütteneinkehrschwung und stärkt sich in gemütlichen Hütten, beziehungsweise auf den Sonnenterrassen mit Bündner Gersentuppe und leckerer Pizza aus dem Holzofen.

Neben all den schönen Erlebnissen auf Skiern gibt es noch andere Dinge, die wohl keiner so schnell vergisst und die auch manchen schmunzeln lassen.

Es werden Skischuhe vertauscht, die den ganzen Tag auf fremde Skier passen, Ski-Brillen verliehen, die einem gar nicht gehören, andere Brillen werden gesucht und auch wieder gefunden, Ohrenwärmer wer-

den verloren und nach einem Telefonat kommen diese wieder mit dem Sessellift und freundlichen Menschen zurück zum Besitzer, sodass es auch keine kalten Ohren gibt.

Am letzten Abend sitzen alle noch einmal zusammen, trinken einen Sekt, schauen den wunderbaren Film an, den Stephan Adam in der Woche aufgenommen und so schön aufbereitet hat. Jedem wird noch einmal bewusst, was für einen schönen Urlaub sie in dieser traumhaften Natur verbringen durften. Alle genießen die nette Gesellschaft und lassen den Urlaub ausklingen.

Gerne wollen alle im nächsten Jahr wieder dabei sein, wenn der Skiclub Friedberg im März 2019 nach Pontresina fährt.

Ein großes Dankeschön an Stephan Adam, 2. Vorsitzender des Skiclubs, für die Organisation und Betreuung.

Bericht: Kerstin Achard



Sportabzeichen 2017

Bevor am Montag, den 7. Mai 2018 um 18.30 Uhr im Waldstadion Bad Nauheim wieder das Training für die neue Saison beginnt, sollen doch die Sportler und Sportlerinnen des vergangenen Jahres lobend erwähnt werden. Auch im Jahr 2017 hatten wir montags beim Training überwiegend ausreichend gutes Wetter, um unsere Trainingseinheiten im Freien absolvieren zu können. Unter der variantenreichen Anleitung von Andrea Vaupel wurde zunächst eine knappe Stunde Gymnastik vorangestellt und anschließend das Training für das SPAZ durchgeführt. So manch einer/eine merkte bald, dass doch mehr Übung nötig ist, als man zunächst vermutet hat, um die geforderten Leistungen erbringen zu können. Aber dies ist ja mit die Absicht beim SPAZ: Verbesserung der Fitness. In den vier Leistungsgruppen Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer kann man unter mehreren Disziplinen wählen, die mit der jeweils besten Leistung in die Prüfkarte eingetragen werden. Eigentlich ist für jede Begabung etwas dabei. Mit etwas Ehrgeiz und Zeitaufwand ist es gut möglich, eine der begehrten Urkunden zu „erarbeiten“. Im Herbst, wenn die in Cesar's Grillhaus in Schwalheim überreicht werden, ist dann stets die Freude groß, wenn die erfolgreichen Sportler/innen ihre Leistungsnachweise in Händen halten. Im Jahr 2017 zählten folgende Teilnehmer/innen zu den Glücklichen:

Habermehl, Ulli	12 Pkte	gold
Schott, Roland	12 Pkte	gold
Gröninger, Herbert	11 Pkte	gold
Otte, Peter	11 Pkte	gold
Thurn, Florian	11 Pkte	gold
Hullen, Dr. Gert	10 Pkte	silber
Schumacher, Susanne	9 Pkte	silber
Vaupel, Katharina	9 Pkte	silber
Zydra, Lino	9 Pkte	silber
Vaupel, Andrea	8 Pkte	silber
Vaupel, Jacqueline	8 Pkte	silber
Vaupel, Uwe	8 Pkte	silber
Thurn, Lukas	8 Pkte	silber
Vaupel, Philipp	5 Pkte	bronze
Thurn Bernhard	7 Pkte	bronze

Zwei Familienurkunden konnten vergeben werden. Familie Andrea und Uwe Vaupel mit ihren Kindern Katharina, Jacqueline und Philipp erhielt die eine, Bernhard Thurn mit den Söhnen Lukas und Florian die andere.

Allen Geehrten herzliche Glückwünsche.

Wir hoffen, auch 2018 wieder zahlreiche Sportler und Sportlerinnen beim Training anzutreffen und im November ehren zu können, wenn die erfolgreiche Saison hinter uns liegen wird.

Monika Schäfer-Mathews

Qi Gong heißt schlicht ausgedrückt Energie-Arbeit. Es gibt viele Tausende Arten von Qi Gong; die meisten zielen darauf, das „Qi“, die Lebensenergie in einen ausgeglichenen Fluss zu bringen. Dies geschieht durch Bewegung, Atmung, Klang, Vorstellung, Körperhaltung.

Qi Gong Übungen werden in China seit über 2500 Jahren praktiziert und gehören noch heute zur staatlichen chinesischen Gesundheitsförderung. Auch die westliche Medizin ist heute vom gesundheitlichen Nutzen der weichen und fließenden Bewegungen des Qi Gong überzeugt.

Es ist eine Besonderheit der Qi Gong Übungen, dass mit ihnen ein kontinuierlicher Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einhergeht, ein ständiger Wechsel zwischen Yin und Yang. Somit unterstützen diese Übungen die körpereigenen Heilvorgänge, steigern die körperliche Fitness, verbessern das Wohlbefinden sowie die Vitalität und fördern die Ausgeglichenheit der Seele. Zudem beinhaltet Qi Gong ein mentales Training zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, des Selbstvertrauens und der Disziplin. Dadurch können wir die von uns so dringend benötigte innere Ruhe finden und schaffen somit innere Harmonie, ermöglichen den Aufbau neuer Energie und fördern den energetischen Fluss (Qi Fluss). Dies gilt für den Geist in gleicher Weise wie für den Körper.

Wir werden an diesem Wochenende, neben den Kernübungen, viele unterschiedliche,

teilweise auch sehr lustige Übungen erleben, um das Qi, die Lebensenergie, harmonisch in Fluss zu halten und die körpereigenen Heilvorgänge zu unterstützen. Alle Übungen sind leicht zu lernen.

In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt auf Übungen des „**Sheng Zhen Healing Qigong**“, dem heilenden Qi Gong von Li Jung Feng und den „sechs heilenden Lauten“.

Sheng Zhen ist eine medizinische Qi Gong Form - im sitzen - die reinigt und belebt. Die Übungen „öffnen das Herz“, entwickeln positive Gefühle und eine wohlthuende Zufriedenheit. Der Körper dehnt und schließt sich, um frische Energie „Qi“ aufzunehmen. Niere und Lunge werden gestärkt. Die Atmung wird ruhiger und tiefer. Die rollenden, dynamischen Bewegungen massieren alle inneren Organe. Sie lockern die Wirbelsäule, den Nacken und die Schultern. Durch regelmäßiges Üben kann Heilung, Genesung und Gesundheit selbständig unterstützt werden.

Sechs heilende Laute

Sechs leichte Stimmeinsatzübungen zur Entgiftung und Entsäuerung des Körpers und Beruhigung des Geistes. Diese Übungen werden im Sitzen durchgeführt

Übungsleiter: Ron Beier, Rostock, autorisierter Kursleiter und deutscher Vertreter der „World Taiji Boxing Association“, langjähriger Meditationslehrer sowie autorisierter Guolin Qi Gong Lehrer und Mitglied der College of Sound Healing und der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr.

Termin:

Samstag **20.10.2018**, 10 - 17 Uhr und Sonntag **21.10.2018**, 10 - 14 Uhr

Voraussetzung:

Die genial einfachen Übungen sind für alle Altersgruppen und jeden Gesundheitszustand geeignet. Mitmachen können **alle**, die nicht auf Gehhilfen angewiesen sind.

Veranstalter:

Skiclub Friedberg

Ort:

Clubheim auf der Seewiese

Kosten:

85,- € pro Person für SC Mitglieder
110,- € pro Person für Nichtmitglieder

Information, Anmeldung und Organisation:

Ursula Jakobi Tel: 06031 / 61108
clu@skiclub-friedberg.de

Die Anmeldung muss schriftlich per Mail erfolgen und ist erst mit Überweisung des TN Betrages gültig. Bitte Name, Adresse, Tel Nr. und Geburtsdatum angeben
Skiclub Friedberg,
Kto. DE 09513900000084193003
Verwendungszweck: Qi Gong Seminar.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitbringen:

bequeme, lockere Kleidung, Matte, Decke, warme Socken und oder Hallenturnschuhe für das Üben im Raum. Wenn möglich üben wir viel im Freien. Bitte denkt an entsprechende Kleidung (Mütze und Handschuhe) und Schuhe, die für alle Wetterlagen (Wind/leichter Regen/Sonne) geeignet sind.



bastian
inverun



Wir führen für Sie folgende Marken:

Schmuck

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

Uhren

Calvin Klein • Casio • Certina • Citizen • Ebel
Festina • Fortis • Jaermann & Stübi • Junghans
Junkers • Maurice Lacroix • Mido Longines
Porsche Design • Rado • Regent • Tissot
Traser • Union Glashütte • Vulcain



Sachverständigenbüro Stephan Adam

öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Schäden an Gebäuden
Mediator im Bauwesen

- Gutachten zu Bauschäden und Baumängeln
- Beurteilung von Schimmelschäden in Gebäuden
- Baubegleitende Qualitätskontrolle
- Begleitung bei der Abnahme von Wohneigentum und Gebäuden
- Beweissicherungsgutachten
- Wertermittlung von bebauten und unbebauten Grundstücken
- Außergerichtliche Streitbeilegung durch Mediation
- Energieberatung
- Unterstützung bei der KfW-Finanzierung (energieeffizient Bauen und Sanieren)
- Tragwerksplanung, Wärmeschutz- und Schallschutznachweise

Königsberger Straße 10a – 61169 Friedberg – Tel (06031) 6856235
www.adam-ingbuero.de www.die-baubegleiter.com

Skiclub Friedberg e.V. · Postfach 100906 · 61149 Friedberg
Postvertriebsstück ZKZ 4078 Deutsche Post 

23601
Herrn
Andreas Kugland
Südstr. 11
61169 Friedberg



Beeindrucken
mit **Leidenschaft**
und **Können!**

Was Sie auch drucken möchten, fragen Sie uns.

Von Herzen gerne setzen wir uns für die Gesellschaft und den Umweltschutz ein. Dazu halten wir an unserem Engagement, unserer Flexibilität und Leistungsbereitschaft fest. Als moderne Bogenoffsetdruckerei bieten wir Ihnen alles, um höchsten Qualitätsansprüchen gerecht zu werden. Von der Druckvorstufe bis zum Versand als Komplettpaket oder Einzelleistung. Selbstverständlich immer kundenorientiert, professionell und zuverlässig.

Im Digitaldruck erhalten Sie von uns Kleinstauflagen ab einem Stück bis zur Übergröße DIN A0. Und nur so viele Exemplare wie Sie benötigen. Dadurch vermeiden wir „Wegwerf“-Produktion.

Doch auch in sozialen und kulturellen Bereichen haben wir schon einiges bewegt: Seit Jahrzehnten fördern wir Verbände, Vereine, sowie den Denkmalschutz.

Und unser Plus für Sie und die Umwelt:

Für jedes Druckprodukt kompensieren wir den CO₂-Ausstoß garantiert vollständig!

Gerne können Sie mit dem CO₂-Logo kostenlos für Ihr ökologisches Engagement werben.

**WD WETTERAUER
DRUCKEREI**
61169 Friedberg • Am Kindergarten

Print  kompensiert
14 No. 1781523
www.druck2.de

ovagNatur 
MEIN ÖKO-TARIF
NACHHALTIG, SAUBER,



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