CLUBNACHRICHTEN SKICLUB FRIEDBERG e.V.









Wenn Ihr Gang zur Apotheke einmalig ist.

Apotheke, wenn man sie braucht.

#1 App runterladen.

#2 Vorbestellen.

#3 Am selben Tag abholen.*

>linda.de 🚯









Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Ob ins Büro

oder nach Hause. Wir bringen's! Sprechen Sie uns an.

* Bis 12 Uhr vorbestellt sind die Produkte i.d.R. ab 16 Uhr abholbereit. Beachten Sie bitte unsere Öffnungszeiten. Vorbehaltlich der Lieferfähigkeit des Großhandels. Ausgenommen sind Arzneimittel, die in der Apotheke hergestellt werden müssen oder für die ein individueller Klärungsbedarf besteht, z.B. wenn eine Rücksprache mit der Krankenkasse erforderlich ist. In solchen Fällen melden wir uns telefonisch bei Ihnen.





Apotheker Bernd Ulrich 61169 Friedberg • Bismarckstrasse 30 Tel. 06031/71500 • Fax 06031/715018 Freecall-Nr. 0800-7254428 www.liebig-apotheke-friedberg.de

Apotheker Bernd Ulrich 61169 Friedberg • Kaiserstrasse 48 Tel. 06031/68918-0 • Fax 06031/68918-18 Freecall-Nr. 0800-374332374 www.engel-apotheke-friedberg.de

Club-Nachrichten



Jahrgang 2020 Juli / August 2020 Ausgabe 453

GESCHÄFTSSTELLE: Postfach 100906, 61149 Friedberg

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

1. Vorsitzender Stephan Adam Tel. 06031/2628 2. Vorsitzende Christel Lenhart Tel. 06031/62929 Rechnungswesen Christel Lenhart Tel. 06031/62929 Beitragswesen Brigitte Peukert Tel. 06032/87064 Nicole Heines Protokolle Tel. 06031/9648721 Veranstaltungen Kerstin Achard Tel. 06031/93385 Wynfrith Mahr Tel. 06031/7911100 Volleyball Wandern Heidi Mörler 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 Mörler Tel. 06032/4356
Datenschutzbeauftr. Andreas Heines Tel. 06031/9648721

Titelbild: Sommer in den Bergen

 $Herausgeber: Skiclub\ Friedberg\ e.V.\ Redaktion: Heidi\ M\"{o}rler, Tel.\ (0\ 60\ 32)\ 43\ 56$

Anzeigenverwaltung: Kerstin Achard, Tel. (06031) 93385, Druck: Wetterauer Druckerei, Tel. (06031) 7173-0, Fax 717373.

Redaktionsschluß für Heft 454: 26. September 2020

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

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





Friedberg-Fauerbach

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

wir möchten die Adressdaten unserer Mitglieder aktualisieren und ergänzen. Bitte sendet uns per Mail an

team@skiclub-friedberg.de folgende Daten:

- Anschrift
- Geburtsdatum
- Telefonnummer
- Mobilnummer
- F-Mail-Adresse

Die Mailadressen werden uns zukünftig den Versand von Informationen, Einladungen etc. erleichtern - daher bitten wir alle, die eine Mailadresse haben, uns diese mitzuteilen.

Wir behandeln die Daten sorgfältig in Übereinstimmung mit den in §14 unserer Satzung festgelegten Bestimmungen zum Datenschutz.

Vielen Dank!

Wiederaufnahme des Vereinssports

Hygienekonzept / Aktualisierung vom 20. Mai 2020

Liebe Mitglieder,

gemäß der am 7.5.2020 erlassenen Verordnung und den nachfolgend herausgegebenen Erläuterungen ist Vereinssport unter Auflagen wieder möglich. Der Trainings- und Sportbetrieb ist ab sofort wieder erlaubt – und zwar im Freien und in der Halle (Clubheim), der Wettkampfbetrieb bleibt weiterhin verboten.

Für uns bedeutet das, dass der Sportbetrieb im Clubheim erfolgen kann, wenn folgende Regeln beachtet und eingehalten werden:

- Der Sport wird kontaktfrei ausgeübt (kein Händeschütteln, kein Abklatschen, keine Umarmungen etc.)
- Der Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen Personen muss unbedingt eingehalten werden. Die Anzahl der Teilnehmer ist durch die Übungsleiter so zu beschränken, dass der Mindestabstand eingehalten wird.
- Paartanz ist erlaubt, wenn zwei Menschen, die miteinander tanzen, in einem Haushalt leben. Zwischen den Paaren ist der Mindestabstand einzuhalten.
- 4. Der Zutritt zum Clubheim muss unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen, d.h. falls vor dem Clubheim gewartet wird, muss auch hier der Mindestabstand eingehalten werden

und es darf keine sichtbare Warteschlange oder Gruppenbildung entstehen. Kann der Abstand nicht sicher eingehalten werden, so wird das Tragen einer Schutzmaske empfohlen.

- Umkleidekabinen, Dusch- und Waschräume bleiben geschlossen, lediglich die Toilette darf geöffnet und genutzt werden.
- 6. Wenn zur Ausübung des Sports **Turn-matten** vorgesehen sind, muss jeder seine eigene Matte benutzen.
- Sportgeräte (z.B. Hanteln, Bälle etc.) dürfen nur dann benutzt werden, wenn diese vor und nach der Benutzung desinfiziert werden.
- 8. Am Ende der jeweiligen Sportstunde bzw. Trainingseinheit ist das Clubheim gründlich zu lüften. Dazu wurde die **Lüftungsanlage** so umgebaut, dass die Zuluft über die Decke des Saals einströmt und in der Küche abgesaugt wird. Die Lüftung wird durch Drücken des Tasters neben der Tür zum Stuhllager in Gang gesetzt und stoppt automatisch. Die Tür zu Küche bleibt geöffnet.
- 9. Die **persönlichen Hygieneregeln** sind weiterhin zu beachten: Regelmäßiges Händewaschen oder Händedesinfizieren, Berühren potentiell kontaminierter Flächen vermeiden

- 10. Risikogruppen im Sinne der Empfehlungen des RKI dürfen durch den Sportbetrieb keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden. Die Risikoabwägung müssen die betroffenen Personen selbst treffen
- 11.Nachverfolgung; Durch die Übungsleiter sind die Namen der teilnehmenden Personen mit Telefonnummer aufzuschreiben, diese Listen sind 4 Wochen aufzuheben.

Mit freundlichen Grüßen Vorstand des Skiclub Friedberg e.V.



Getränkevertrieb Scheibel Raiffeisenstrasse 9 61231 Bad Nauheim Tel. 06032/84292

www.getraenke-scheibel.de

Freiluft -Volleyball-Turnier und Sommerfest fällt wegen Corona aus!



Wir bedauern sehr, dass dieses Jahr kein Freiluft-Volleyball-Turnier und Sommerfest stattfinden kann.

Aufgrund der unkalkulierbaren Lage um Corona und den damit verbundenen Problemen der Nutzung des Clubhauses, kann die Versorgung der Spieler nicht gewährleistet werden.

Wynfrith Mahr

Ergebnisse der Donnerstagswanderer 6 im 1. Halbjahr 2020 (nur 9.30 Uhr)

		, ,,	<u> </u>	
lfd. Nr.	Rang	Zuname, Vorname	Punkte	Anzahl
1	1	Pfeifhofer, Herbert	269	15
2	2	Bietz, Karl Heinz	254	14
3	3	Stark, Gerti	251	14
4	4	Zuckerstätter, Horst	247	14
5	5	Meyer, Hubertus	245	14
6	6	Ohlmann, Peter	233	13
7	7	Lenhart, Alex	230	13
8	8	Michalik, Axel	215	12
9	9	Engisch, Dieter	214	12
10	10	Schaaf, Helmut	204	11
11	11	Rasch, Marina	200	11
12	12	Reitmeier, Heinrich	197	11
13	13	Kreutzer, Karin	194	11
14	14	Blank, Harald	192	11
15	15	Basenau, Ingrid	186	10
16	16	Nagel, Horst	181	10
17	16	Spiegel, Jürgen	181	10
18	17	Geppert, Elfriede	176	10
19	18	Würker, Friedegart	172	10
20	18	Krebs, Axel	172	9
21	19	Buch, Hannelore	171	10
22	19	Löschner, Jürgen	171	10
23	20	Fuchs, Gertrud	169	9
24	20	Zielke, Petra	169	9
25	21	Seibel, Ulla	163	10
26	22	Martin-Metz, Mechthild	159	8
27	23	Blank, Ulrike	157	9
28	24	Podlesak, Herbert	150	8
29	25	Ohlmann, Karin	147	8
30	26	Winkler, Dorle	144	8
31	27	Hurlebaus, Dieter	140	8
32	28	Pelka, Ivanka	139	8
33	29	Rüther, Burkhard	127	7
34	30	Hurlebaus, Carmen	122	7
35	31	Seibel, Jürgen	115	7
36	32	Klinkerfuß, Hedi	111	6
37	32	Meinert Dr., Gerd	111	6
38	32	Meinert, Ulla	111	6

lfd. Nr.	Rang	Zuname, Vorname	Punkte	Anzahl
39	33	Rothstock, Kathi	104	5
40	34	Walter, Karin	94	5
41	35	Rüther, Beate	93	5
42	36	Heisig, Leni	88	5
43	37	Harbach, Hubert	80	5
44	37	Baumhammel, Heide	80	4
45	38	Hirsch, Gisela	75	4
46	39	Wattendorf, Werner	59	3
47	40	Rauschecker, Gerhard	45	2
48	41	Reinsch, Kurt	41	2
49	42	Herbert, Lydia	39	2
50	43	Metz, Hans-Jürgen	36	2
51	43	Meyer, Gudrun	36	2
52	44	Krebs, Inge	35	2
53	44	Rack, Dietlinde	35	2
54	45	Holtorf, Ingrid	18	1
55	46	Bingel, Manfred	13	1
56	46	Voß, Jürgen (Gast)	13	1

Skifahren auf dem Balkan, Catskiing in Mazedonien Ein Erlebnisbericht von Christoph Lindemann



Vor einigen Jahren bin ich beim Lesen eines Artikels in der Sonntagsausgabe der FAZ auf die Möglichkeit von Catskiing in Mazedonien aufmerksam geworden. Und das in Europa, im ehemaligen Jugoslawien, ich fand es sehr interessant. Catskiing ist die günstige Alternative zu Heliskiing. Statt mit einem Hubschrauber wird man mit einer Pistenwalze im freien Skigelände bergauf befördert. Erst war ich skeptisch, ob es so weit südlich auch genug Schnee gibt. Die Berge sind zumindest ausreichend hoch. Der Talort, Popova Shapka, liegt auf ca. 1700 m und die Gipfel reichen bis auf ca. 2700 m. Das sollte ausreichen. In den letzten Jahren beobachtete ich die Schneelage über diverse sozialen Medien und Webcams. Es gibt nämlich sogar ein Skigebiet dort. Da sind Webcams heutzutage nicht weit. In den letzten Wintern war immer mehr als ausreichend Schnee vorhanden und es herrschten immer gute bis sehr gute Bedingungen.

Somit entschied ich mich diesen Winter das kleine Abenteuer auf dem Balkan anzugehen. Im Herbst erzählte ich ein paar Allgäuer Freunden von meinem Plan. Schnell fanden sich weitere Weggefährten, ein lustig zusammengewürfelter Haufen von 7 skibegeisterten Männern. Also buchte ich für uns alle bei "SharOutdoors", einem lokalem Anbieter. Neben Freeriden mit Pistenwalzentranport planten wir auch ein paar Tage nur mit Tourenskiern aufzusteigen. Die Skitouren wollten wir von einer Hütte des Anbieters machen. So war der Plan. zwei bis drei Tage auf Skitour mit Hüttenübernachtung und die restliche Woche Freeriden und im Hotel in Popova Shapka übernachten. Aber leider war nicht nur in den Alpen die Schneelage in diesem Winter bescheiden. Auch der Balkan wurde nicht mit Schnee überschüttet. Gerade rechtzeitig Ende Februar kam genug Schnee. Unserer Reise stand damit nichts mehr im Wege. Leider mussten wir die Hüttenüber-



nachtung streichen. Die Hütte liegt deutlich niedriger als Popova Shapka und für Skitouren von dort reichte der gefallene Schnee leider nicht. Auch das Skigebiet ging in diesem Winter nicht in Betrieb. Dort gibt es keine Beschneiungsanlagen.



Trotzdem flogen wir Anfang März mit frohen Erwartungen von Friedrichshafen nach Skopje.

Es war bereits später Abend, als wir landeten. Der Transport mit Kleinbus, von SharOutdoors organisiert, funktionierte tadellos. Etwas müde checkten wir in unserem Hotel Scardus ein. Am nächsten Morgen zum Frühstück begrüßte uns Danko, unser Leadguide. Es hatte tatsächlich frisch geschneit. Wir fanden ein kleines Winterwonderland vor. Danko gab uns eine umfang-

reiche Sicherheitseinweisung mit den wichtigen Verhaltensregeln. Außerdem stimmten wir den groben Plan für die Woche ab. Die ersten Tage sollten noch recht kühl werden, mit wechselnder und teilweise recht dichter Bewölkung. Für die zweite Wochenhälfte kündigte sich wärmeres Wetter mit viel Sonnenschein an. Danko schlug somit vor die ersten drei Tage ausschließlich mit dem Snowcat unterwegs zu sein, um bei dem wechselnden Wetter die größte Flexibilität zu haben. Gesagt getan, die ersten drei Tage hatten immer den gleichen Ablauf. Pünktlich um 9 Uhr fuhren die Snowcats am Hotel los. Den ersten Tag machten wir die Nordhänge, in der Nähe des ruhenden Skigebietes unsicher. Hier konnten wir immer wieder in Waldpassagen abfahren. Das verbesserte die Sicht. Allerdings herrschten hier anspruchsvollere Schneebedingungen mit etwas Bruchharsch, im Gegensatz zu feinstem Pulver oberhalb der Wald-



grenze. Mittags machten wir immer im Gelände Picknick. Jeden Morgen wurde eine vorgekochte Mahlzeit für die Gruppe mit in das Snowcat geladen.



Das Wetter wurde, wie vorhergesagt, jeden Tag besser. Die Temperaturen stiegen, dadurch löste sich der Bruchharsch im Wald auf. Der dritte Tag war das absolute Highlight. Nordseitig fanden wir nach wie vor Pulverschnee und südseitig bildete sich, dank der Sonne, Firn. Was will man mehr. Was sehr überraschend für mich war, ist die geringe Wartezeit. Bei den meisten Abfahrten war das Snowcat zur gleichen Zeit am Sammelpunkt und das, obwohl wir immer sehr zügig die Abfahrten angegangen sind. Die Skitage wurden entspannt auf der Sonnenterasse oder an der Bar beendet. Wer wollte konnte vor dem Abendessen in das Hallenbad oder sich in der Saune erholen.

Aber März 2020, da war noch was. Auch wir spürten in Mazedonien die anrollende Covid-19 Pandemie. Mitte der

Woche wurde die Sauna auf behördliche Anweisung geschlossen. Einen Tag später mussten in Mazedonien die Restaurants schließen. Unser Hotel durfte nur noch Hotelgäste bewirten. Jeden Morgen und Abend tauschten wir uns Corona Informationen aus der Heimat aus. Unser Rückflug sollte Gott sei Dank nicht gestrichen werden.

Aber zurück zur eigentlichen Sache. Die zweite Wochenhälfte wurde mit Skitourengehen verbracht, wobei wir das Snowcat auch noch benutzten. Den erste Aufstieg vom Hotel machten wir entspannt motorisiert. Die erste Abfahrt war also gesichert. Nichts desto trotz hieß es dann Felle aufziehen und mit Muskelkraft aufsteigen. Auch das konnten wir genießen. Danko führte uns am vierten Tag in eine unbefahrene Rinne mit Pulverschnee. Über zwei weitere Aufstiege mit Fellen und Abfahrten ging es zurück zum Hotel. So kamen wir auf 1800 hm Abfahrtsspaß bei 1200 hm





Aufstieg aus eigener Kraft. Der fünfte Tag führte uns an die Grenze zum Kosovo. Im Snowcat und mit Zwischenabfahrten fuhren wir Richtung Westen, bis an die Grenze. Einem herrlichen Firnhang, auf kosovarischer Seite, konnten wir nicht wiederstehen. Allerdings war das ein illegaler Grenzübertritt. Für den Kosovo braucht man ein Visum. Naja, es war weit und breit keine andere Menschenseele in dem Gebiet unterwegs. Außerdem sind wir mit Fellen schnell wieder auf die mazedonische Seite zurückgelaufen. Am Nachmittag befuhren wir noch ein paar weitere traumhafte Firnhänge, ehe wir mit dem Snowcat die Rückfahrt in Angriff nahmen. Der sechste Tag war dann etwas ruhiger. Wir machten ein paar Abfahrten und Aufstiege im Bereich des geschlossenen Skigebiets und beendeten den Skitag am späten Mittag. Wir mussten ja noch packen und nach Skopje fahren.

Eigentlich wollten wir diese tolle Woche mit einem schönen Abend in der Altstadt von Skopje abschließen. Daraus wurde leider nichts. Alle Restaurants und Bars waren aufgrund behördlicher Anordnung geschlossen. Metodi, der Eigentümer von SharOutdoors, organisierte uns noch ein Abendessen im Hotel, damit wir nicht hungrig ins Bett gehen mussten. Da unser Flug erst am Rückreisetag nachmittags ging, nutzen wir den Tag für etwas Sightseeing in Skopje. Danko, unser Guide, hat uns freundlicherweise auch hier souverän durch seine Heimatstadt geführt. Er konnte sogar einen Restaurantbesitzer überreden uns ein Mittagessen anzubieten. Dafür mussten wir aber heimlich. im oberen Stockwerk des Restaurants sitzen.



Fortsetzung folgt auf Seite 14

SCF-SPORT- UND TF

Montag

Pilates*

18.00–19.00 Uhr Nicole Hartmann, 0172-7833614, nicole.riedl@unitybox.de Clubheim

Pilates II*

19.05–20.05 Uhr Nicole Hartmann, 0172-7833614, nicole.riedl@unitybox.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 (Herren)

20.00–22.00 Uhr Wynfrith Mahr, Tel. 0176/41760868 Turnhalle Gesamtschule West

Dienstag

Gymnastik für Frauen

10.00–11.00 Uhr Ulrike Blank, 06031-14679, ulrike-blank@outlook.de Clubheim

Lust auf Tanzen*

19.30–21.00 Uhr Annemarie Bacia, Tel. 06031/93384 Clubheim annemarie06@web.de





* Anmeldung erforderlich.
Ein Zusatzbeitrag wird erhoben.

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

vegen der Fortführung Ontaktieren!

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

Yogakurs*

20.30 Uhr

* Anmeldung erforderlich.
Ein Zusatzbeitrag wird erhoben.

Ohne Probleme ging es am Nachmittag mit dem Flugzeug zurück nach Friedrichshafen, im Landeanflug mit einem schönen Ausblick auf das Oberallgäu und unsere Hausberge.

Wenn man die Pandemie bedingten Beeinträchtigungen ausblendet, war das kleine Abendteuer in Mazedonien absolut eine Reise wert. Die Wahl vor Ort auf einen lokalen Anbieter zurück zu greifen war ein Glücksgriff. Danko unser Guide hat sehr kompetent und umsichtig geführt. Außerdem hat er immer sehr flexibel auf unser Wünsche und Gegebenheiten reagiert. Die Snowcats sind in einwandfreiem Zustand. Das ganze Team von SharOutdoors ist sehr

zuvorkommend und kundenorientiert. Zum Beispiel wurden meine Skier, nach dem ich mir einen kapitalen Kratzer an einem Fels reingezogen habe, über Nacht ungefragt ausgebessert. Im Winter 2021, aber spätestens 2022 habe ich vor eine solche Reise im Skiclub anzubieten. Es würde mich freuen, wenn sich auch eine lustige Gruppe von Hessinnen und Hessen (nicht Hessen sind natürlich auch gerne willkommen) zusammenfindet, um das kleine Abenteuer zu wiederholen

Bei Fragen könnt ihr euch gerne an mich wenden, lindemann.christoph@web.de.



Kaiserstraße

32 FRIEDBER

Telefon (06031) 61097

Seit Oktober 2019 werden unsere Pilateskurse mit großem Erfolg von Frau Nicole Hartmann geleitet. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl haben wir den Kurs geteilt und bieten jetzt zwei Termine an. Diese sind jeweils montags von:

18.00 bis 19.00 Uhr und 19.05 bis 20.05 Uhr.

Es sind noch einige Plätze frei.

Für dieses Angebot wird ein Zusatzbeitrag von € 30,00 pro 10 Übungseinheiten erhoben.

Bei Interesse kommen Sie bitte zu den genannten Zeiten ins Skiclubheim oder nehmen Sie Kontakt auf mit Nicole Hartmann: Handy 0172-7833614 oder Email nicole.riedl@unitybox.de

Bericht: Christel Lenhart

Wanderplan 2020



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 gesonderte Mitteilungen von Hubertus Meyer beachten!

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



Fortbildungsfahrt des SCF 2020 ins Pitztal

vom 12.11.2020 bis 15.11.2020

Diese "traditionelle" Fahrt richtet sich an die Ski-Alpin-Übungsleiter des Skiclubs Friedberg. In regelmäßigen Abständen sind Fortbildungen notwendig, damit unsere Übungsleiter auf dem "neuesten Stand" bleiben. Wie in den vergangenen Jahren können als Gäste aber auch gerne Skiclubmitgliede teilnehmen, die keine Übungsleiterausbildung haben.

Wir wohnen im Hotel Rifflsee*** in Mandarfen (www.rifflsee.at). Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Auf Wunsch und gegen Aufpreis von 15,- € pro Person und Nacht sind auch Einzelzimmer möglich. Im Preis inbegriffen ist neben dem Skipass, den Fortbildungskosten und der obligatorischen Versicherung: Frühstücksbuffet sowie die Benutzung der hoteleigenen Sauna und Dampfbad.

Andere Kosten, insbesondere Abendessen, sind im Reisepreis nicht enthalten.

Das Hotel wird mittlerweile als Hotel Garni geführt. Es besteht die Möglichkeit im benachbarten Hotel Vierjahreszeiten Abend zu essen. Entweder 3-Gänge Menü (ca. 25,- €) oder a la Carte.

Die Anreise erfolgt am **Donnerstag,** den 12.11.2020 bis 18:00 Uhr, Abreise am **Sonntag,** den 15.11.2020 ab 13:00 Uhr.

Bei eigener Anreise beträgt der **Preis** im **Doppelzimmer 365,00 €**.

Für Nichtmitglieder beträgt der **Preis** im **Doppelzimmer 395,00 €**.

Es gelten die Fahrtenbedingungen des SCF vom 01.11.2018, veröffentlicht im Clubheft Nr. 443 .(Nov/Dez 2018) sowie im Internet unter www.skiclub-friedberg.de. Für jeden Reiseteilnehmer wird eine Kautions-, Haftpflicht- und Unfallversicherung abgeschlossen. Der Abschluss einer Auslandskrankenversicherung wird jedem Teilnehmer dringend empfohlen.

Gerne können, soweit genügend Plätze frei sind, auch "Nicht-Übungsleiter" mitfahren und sind als Gäste herzlich willkommen. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

Anmeldung bitte bis 31. August 2020 schriftlich per Fax oder per E-Mail:

Timo Pipp t.pipp@gmx.de Fax 06201 3894819

Verbindliche Anmeldung durch Anzahlung von 100,00 € auf das Fahrtenkonto des SCF, Konto Nr.: 841 93 208 bei der Volksbank Mittelhessen,

BLZ 513 900 00,

IBAN: DE03 5139 0000 0084 1932 08, Kennwort "Pitztal 2020".

Sollte die Anzahl der Anmeldungen größer sein, als die Anzahl der zur Verfügung stehenden Plätze, entscheidet die Reihenfolge der Zahlungseingänge.

Ein Wochenendangebot zum Kennenlernen und Üben

Qi Gong heißt übersetzt Arbeit mit der Lebensenergie Ql.

Qi Gong ist die Kunst, Körper, Geist und Seele zu einer Einheit werden zu lassen. Diese fernöstliche, uralte Form der Gesundheitspflege besteht aus einfachen, schnell erlernbaren, fließenden Bewegungsabläufen. Bei unterschiedlichen Übungen werden Bewegung, Atmung, Klang, Vorstellung, und Körperhaltung einbezogen. Es geht hier nicht um Leistung oder anstrengende Bewegungen, sondern um die Lust, diese zu fördern und dabei die eigene innere Ruhe und Lebensfreude zu pflegen.

Mit Qi Gong werden neue Energien mobilisiert und deutliche gesundheitliche Verbesserungen erzielt. Auch kranke und noch nicht so bewegliche Menschen haben einen besonderen Gewinn durch das Training. Qi Gong hält fit bis ins hohe Alter. Regelmäßig praktiziert hat Qi Gong umfassende positive Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit. Bereits nach wenigen Übungseinheiten beginnt man diese positiven Auswirkungen zu spüren. Oft ist schon nach kurzem Üben der einfachen, fließenden Bewegungen eine beglückende Wirkung zu erleben.

Die Freude in der Gruppe zu trainieren und die Ausgeglichenheit nach den Übungen zu spüren, ist ein echter Gewinn

Wir trainieren an diesem Wochenende nach Möglichkeit im Freien.

Ausreichend Pausen unterstützen unsere Erholung zwischen den Übungseinheiten.

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.

Achtung! Neuer Termin:

November 2020 Samstag, 14.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr **Sonntag, 15.11.2020,** 10.00 – 15.00 Uhr

Information, Anmeldung und Organisation:

Ursula Jakobi, Tel: 06031 / 61108 ursula.jakobi.fb@gmail.com

Wer kann mitmachen?

Jede und jeder ist willkommen! 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

Die Anmeldung muss schriftlich per Mail erfolgen.

Bitte Name, Adresse, Telefonnummer. und Geburtsdatum angeben.

Ihre Anmeldung werden wir zunächst per Mail bestätigen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir verschicken 3-4 Wochen vor der Veranstaltung eine Information, ob die Veranstaltung wie geplant stattfinden kann und ggf. Hinweise zur dann aktuellen Hygieneregelung. Bitte erst danach den Teilnahmebeitrag einzahlen.

Bitte 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.

Für das gemeinsame Mittagessen am Samstag und Sonntag bitten wir euch, einen Beitrag für ein vegetarisches Büffet mitzubringen.



Skifahrn ist der größte Hit

Fahrten 2020 / 2021

Fortbildungsfahrt Ski alpin (mit Gästen) ins Pitztal

12. bis 15. November 2020

Infos: Timo Pipp 06201/3894879 Ausschreibung ist in diesem Heft.

Genussskitouren ins Kleinwalsertal

21. bis 24. Januar 2021

Infos: Reinhold Jakobi und Stephan Adam Ausschreibung ist in diesem Heft.

Ski the Balkan, Catskiing

20. bis 27. Februar 2021

Infos: Christoph Lindemann lindemann.christoph@web.de Ausschreibung verschoben auf 2022

Skitouren am Brenner, Obernbergtal

10. bis 14. März 2021

Infos: Christian Spiegel und Christian Heck, spiegelchr@gmail.com Ausschreibung ist in diesem Heft.

Skisafari im Oberengadin (Pontresina)

14. bis 21. März 2021

Infos: Stephan Adam, Tel. 06031/2628, E-Mail: fah@skiclub-friedberg.de Ausschreibung ist in diesem Heft.

Skiclub Friedberg e.V. • Clubnachrichten

Skitourenwochenende im Kleinwalsertal

vom 21.01.2021 bis 24.01.2021 21

Das Kleinwalsertal ist für die wunderbare Auswahl an Skitouren in jeder Schwierigkeit bekannt. Mit unserem Ouartier im Hotel Neue Krone in Mittelberg / Kleinwalsertal bietet es den idealen Ort für ein Skitourenwochenende zum Genießen. Je nach Wetter, Schnee- und Lawinenlage können wir uns die "Rosinen" im Tourengebiet Kleinwalsertal auswählen. Geplant sind wieder Touren mit moderaten Anstiegen (bis ca. 1000 hm) und mäßig steilen Abfahrten.

Wo: Mittelberg im Kleinwalsertal / Vorarlberg, Österreich

Wann: Vom 21.01.2021 (Anreise bis 12 Uhr) bis zum 24.01.2021 (Abreise ca. 15 Uhr)

Veranstalter: SC Friedberg

Leistungen: Halbpension (Doppelzimmer) im Drei Sterne Hotel Neue Krone (https://www.neue-krone.at/), Touren-und Reiseleitung, Lawinensicherheitsausrüstung soweit möglich (Lawinenschaufel und -sonde von Ortovox), mindestens 7 bis max 10 Teilnehmer.

Fahrtpreis:

400,00 € pro Person für SC Friedberg Mitglieder 435,00 € pro Person für Nichtmitglieder

Ausrüstung: Normale Skitourenausrüstung; Tourenski mit Steigfellen und Harscheisen, die Lawinensicherheitsausrüstung. (Schaufel, Sonde) ist inklusive. Wer kein Lawinenverschüttetensuchgerät hat, kann dies beim Skiclub oder beim Sportgeschäft vor Ort ausleihen. Snowboarder sind gerne willkommen. Im Aufstieg benutzen sie Schneeschuhe oder ein Splitboard. Leihgebühr: Für Ski: Preise im Sportgeschäft vor Ort erfragen. Skiclub LVS-Geräte 40,00 € für 4 Tage (rechtzeitig reservieren, Anzahl begrenzt)

Voraussetzungen: Grundkondition für 3 -4 Stunden Aufstieg (bis ca. 1000 hm), sowie sicheres Skifahren im Gelände

Fahrtenleitung:

Reinhold Jakobi, Stephan Adam

Anmeldung:

Reinhold Jakobi Tel.: 06031/61108 urd.jakobi@t-online.de

Anzahlung:

50 € (Anmeldung nur gültig in schriftlicher Form und nach Anzahlung) Bankverbindung: VB-Mittelhessen, IBAN DE03 5139 0000 0084 1932 08 Bitte das Stichwort "Skitour Kleinwalsertal 2021" auf der Überweisung nicht vergessen!

Allgemeines: An- und Abreise ist nicht in den Leistungen enthalten. Wir empfehlen die Bildung von Fahrgemeinschaften. Es gelten die Fahrtenbedingungen des SCF vom 01.11.2018, veröffentlicht in den Clubnachrichten 443 (Nov/Dez 2018) und im Internet unter www.skiclub-friedberg.de

Für jeden Reiseteilnehmer wird eine Veranstalter-, Unfall- und Haftpflichtversicherung über den LSB abgeschlossen. Eine Auslandskrankenversicherung ist ggf. von den Teilnehmern selbst abzuschließen. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Obernberg am Brenner (Österreich)

22 Skitouren im ursprünglichen Tirol vom 03.03.2021 bis 07.03.2021

Skitouren, das bedeutet gleichmäßiges Aufsteigen durch stille Landschaften, aber auch rauschende Abfahrten in unverspurtem Schnee. Naturerlebnis pur und Abenteuer zugleich. Diesmal verschlägt es uns nach Obernberg am Brenner, ein kleines Seitental am Wege zum Brennerpass. Das Gebiet hat uns aufgrund der abgeschiedenen Lage, der Schneesicherheit und der großen Auswahl an Touren überzeugt.

Wo: Obernberg am Brenner (Österreich)

Wann: Vom 03.03.2021 bis zum 07.03.2021

Veranstalter: SC Friedberg

Leistungen: Anzahl Ubernachtungen: 4, Touren- und Reiseleitung, Lawinen-Sicherheitsausrüstung soweit möglich (Lawinenschaufel und -sonde), Anzahl Teilnehmer mind. 8 bis max. 14. / HP (DZ / 4'er / Berglerzimmer)

Fahrtpreis:

430,00 € pro Person für SC Friedberg Mitglieder 450,00 € pro Person für Nichtmitglieder

Unterkunft: Almi's Berghotel (www.almis-berghotel.at) Adresse: Außertal 30, 6157 Obernberg am Brenner, Österreich

Ausrüstung: Normale Skitourenausrüstung bestehend aus: Lawinen-Sicherheitsausrüstung (Lawinenschaufel und -sonde. modernes 3-Antennen-LVS-Gerät), Teleskop-Skistöcke mit großem Teller, Tourenskistiefel, Tourenski mit Steigfelle und Harscheisen. Wer keine Lawinenschaufel oder -sonde hat kann dies gerne bei uns kostenfrei ausleihen. Snowboarder mit Splitboards sind gerne willkommen.

Leihmaterial: Skiclub LVS-Geräte 40€ für 4 Tage. Direkt vor Ort in Obernbergtal kann nicht ausgeliehen werden. Wir empfehlen Snowsport Georg Messner, Talstation Bergeralm, Huebenweg 25, A-6150 Steinach am Brenner.

Voraussetzungen: Grundkondition für 4 - 5 Stunden Aufstieg (über 1000 hm), Skitourenerfahrung sowie sicheres Abfahren im ungesicherten Gelände mit Ski oder Snowboard.

Fahrtenleitung:

Christian Spiegel Tel: +49 162 61 41 130 spiegelchr@gmail.com

Christian Heck Tel: +49 1512 238 3002 ch heck@online.de

Anmeldung:

Christian Spiegel Tel: +49 162 61 41 130 oder +49 731 14 39 25 02 spiegelchr@gmail.com

Anzahlung: 100 €, nur mit eingegangener Anzahlung ist die Anmeldung verbindlich. Bankverbindung: VB-Mittelhessen, IBAN DE03 5139 0000 0084 1932 08 Bitte das Stichwort "Skitour Obernberg 21" auf der Überweisung nicht vergessen!

Versicherung: Veranstalter-, Unfall- und Haftpflichtversicherung über den LSB. Eine Auslandskrankenversicherung ist von den Teilnehmern selbst abzuschließen.

Allgemeines: 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

SKISAFARI und WINTERWANDERN

vom 14.03 bis 21.03.2021 nach Pontresina im Oberengadin 23

Unsere Traditionsfahrt wird uns auch im kommenden (Spät-)Winter wieder in das wunderschöne Engadin führen. Nachdem die Fahrt im Jahr 2020 aufgrund Covid19 früher als geplant beendet werden musste, hoffen wir im kommenden Jahr wieder auf eine schöne Reise. Wie in den letzten beiden lahren wird die Fahrt auch wieder für Winterwanderer ausgeschrieben, Alex Lenhart wird mich bei der Organisation unterstützen und einige Ausflüge und Wanderungen planen und leiten - sofern sich eine ausreichende Anzahl Wanderer anmeldet.

Wie bisher geht die Fahrt von Sonntag bis Sonntag.

Der **Pauschalpreis** für die u.a. Leistungen beträgt: 1.225.00 € im DZ

Ohne Skipässe reduziert sich der Preis auf 890.00 € im DZ

Einzelzimmerzuschlag (soweit verfügbar) normal 70,00€ Queen 140.00 €

Nichtmitglieder zahlen zusätzlich 35,00 €.

Die Preise wurden auf der Grundlage eines Wechselkurses von 1,07 SFr je € kalkuliert. Preisanpassungen nach oben oder unten sind je nach Entwicklung des Wechselkurses möglich, daraus können sich Nachzahlungen oder Rückvergütungen ergeben. Die Hotelpreise(in Schweizer Franken) sind unverändert gegenüber 2019, die Liftpreise haben sich bisher nicht verteuert - falls es hier zu einer Erhöhung kommt wird die Differenz nachgefordert. Die Kurtaxe von 3,10 €/Tag ist im Preis enthalten.

Dafür wird geboten:

- 7 Übernachtungen im Sporthotel Pontresina, HP mit 4-Gang-Menü, Nutzung des Wellnessbereiches und Hotelveranstaltungen. Die Zimmer sind mit Bad oder Dusche und WC, Fernseher und weiterem Komfort ausgestattet. WLAN und Bademantelbenutzung sind im Preis enthalten.
- Skipässe (6 Tage) für das Oberengadin mit freier Skibusbenutzung.
- Nutzung des öffentlichen Verkehrs im Oberengadin (auch ohne Skipass)
- Veranstalter-, Unfall- und Haftpflichtversicherung über den LSB. Eine Auslandskrankenversicherung ist von den Teilnehmern selbst abzuschließen. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Hinweis für Skianfänger: Diese Reise richtet sich an gute Skifahrer mit aktueller Ausrüstung (Carving-Ski, Helm). Wir fahren in kleinen, selbstorganisierten Gruppen im hochalpinen Gelände, Skikurse sind nicht Bestandteil dieser Freizeit/Reise.

Anreise: Vorgesehen ist die Anreise im eigenen PKW. Die Garagenstellplätze im Hotel oder öffentlichen Parkhaus sind kostenpflichtig. Bei genügend Nachfrage besteht die Möglichkeit, einen Kleinbus einzusetzen, die Kosten dafür betragen ca. 120,00 € je Person (einschl. Parkplatzgebühr). Bitte bei der Anmeldung gleich mitteilen, ob ein Platz im Bus gewünscht wird.

Im Übrigen gelten die Fahrtenbedingungen des Skiclubs vom 01.11.2018, veröffentlich in den Clubnachrichten 443 (November/Dezember 2018) und im Internet unter www.skiclub-friedberg.de.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 20 Personen, die Höchstteilnehmerzahl ist beschränkt.

Wir bitten alle Teilnehmer sich möglichst frühzeitig anzumelden, spätester Termin und Anmeldeschluss ist der 31.12.2020. Eine Anzahlung in Höhe von 200,00 € ist bei Anmeldung fällig, für die Teilnahme gilt die Reihenfolge der Zahlungseingänge. Der vorläufige Restpreis ist dann bis zum 20.01.2021 zu zahlen (wie oben beschrieben kann sich der Reisepreis aufgrund des Frankenkurses ändern).

Kontoverbindung: SCF Fahrtenkonto bei der Volksbank Mittelhessen IBAN DE03 5139 0000 0084 1932 08 – Stichwort: Pontresina 2021.

Anmeldungen:

möglichst per E-Mail unter: fah@skiclub-friedberg.de oder telefonisch bei: Stephan Adam 06031/2628.



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



6 Volm-Klimair

ID-Nr. 2087290 · gültig bis 12/20

HESSEN

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

Kommen Sie zu uns!

61169 Friedberg • Am Kindergarten

WETTERAUER DRUCKEREI