CLUBNACHRICHTEN









Wenn Ihr Gang zur Apotheke einmalig ist.

Ob ins Büro oder nach Hause. Wir bringen's!



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.

* 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.





ENGEL APOTHEKE

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 2019 März / April 2020 Ausgabe 451

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. Vorsitzender 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: Skitouren im Kleinwalsertal

Herausgeber: Skiclub Friedberg e.V. Redaktion: Heidi Mörler, 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 452: 23. Mai 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

Vereinsleben in Zeiten der Corona-Pandemie

Liebe Skiclubmitglieder,

unser Sportangebot ist, wie so viele andere Bereiche auch, von den Auswirkungen der Corona-Pandemie betroffen. Alle Veranstaltungen sind bis auf weiteres abgesagt, das betrifft nicht nur die Sportstunden, Wanderungen etc., sondern auch die Vorstandssitzungen und die für den 3. April 2020 angesetzte Jahreshauptversammlung. Die Absage der Jahreshauptversammlung war sogar über die Wetterauer Zeitung veröffentlicht worden.

Wie jedes Jahr haben wir zahlreiche Einladungen an diejenigen verschickt, die anlässlich der Mitgliederversammlung eine Ehrung erhalten sollten. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Wir werden die Jahreshauptversammlung zu einem späteren Zeitpunkt nachholen. Bei der jetzigen, ungewissen Lage können wir noch keinen Termin nennen – das wollen wir aber so bald als möglich nachholen. Im Moment gehe ich davon aus, das wir den neuen Termin im nächsten Heft bekannt geben können – die per Post versandten Einladungen gelten dann auch für diesen neuen Termin.

Ab wann unser Sportangebot wieder aktiviert werden kann, ist ebenso ungewiss – wir werden Sie sobald als möglich darüber informieren. Bis dahin bleibt nur. uns im Rahmen der erlaubten Möglichkeiten fit zu halten! Nutzen Sie die Zeit für Spaziergänge an der frischen Luft (zu Zweit!). Auch Fahrradfahren ist (noch) erlaubt.

Ich hoffe sehr, dass wir im Sommer wieder ein Vereinsleben haben – bis dahin wiinsche ich Ihnen und Ihren Angehörigen alles Gute - bleiben Sie gesund!

> Für den Vorstand Ihr Stephan Adam, 1. Vorsitzender

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!

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Malcher Elisabeth, Bad Nauheim Großmann Claudia, Friedberg Großmann Thomas, Friedberg

Odenheimer Julia, Bad Nauheim Bommersheim Anette, Friedberg

Sportabzeichen 2019

Gold		
Van Acker, Paul	12 Punkte	
Habermehl, Ulrich	12 Punkte	
Haeberlin, Gero	12 Punkte	
Schott, Roland	12 Punkte	
Stephan, Günther	12 Punkte	
Gröninger, Herbert	11 Punkte	
Otte, Peter	11 Punkte	

Silber		
Schott, Lisa	10 Punkte	
Vaupel, Andrea	9 Punkte	
Dr. Hullen, Gert	8 Punkte	
Schumacher, Susanne	8 Punkte	
Vaupel, Uwe	8 Punkte	

Auch im vergangenen Jahr haben wieder etliche Sportlerinnen und Sportler sich einen Sommer lang auf das Sportabzeichen vorbereitet. Jeden Montagabend von 18.30 bis 20 Uhr wurde unter der bewährten Leitung von Andrea Vaupel zunächst vorbereitende Gymnastik absolviert und anschließend für die verschiedenen Disziplinen trainiert. Leider schmilzt das Häuflein der Unermüdlichen von Jahr zu Jahr mehr zusammen. Umso erfreulicher war es. dass im letzten Jahr zwei Athleten neu zu uns gestoßen sind, die sich beide vor vielen Jahren das letztemal den Anforderungen des Sportabzeichens gestellt hatten. Und einer der Herren hat sofort ein Gold-Abzeichen geschafft. Alle Achtung! Herzlichen Glückwunsch allen, die in der obigen Liste verewigt sind.

Wollen wir alle hoffen, dass die drastischen Maßnahmen zur Verlangsamung der Ausbreitung der Covid19 Pandemie Wirkung zeigen und die Vorgaben zum Schutz der Menschen in nicht allzu ferner Zukunft aufgehoben werden können. Dann werden wir uns auch in diesem Jahr wieder im Waldstadion zusammenfinden. Beginn wäre - wenn alles gut läuft – am 4.Mai.2020. Passt bis dahin aufmerksam auf Fuch auf und bleibt gesund.

Monika Schäfer-Mathews

Eine Streichliste der besonderen Art – Heringsessen des Skiclub Friedberg

Eine lange Tradition hat das Heringsessen am Aschermittwoch beim Skiclub Friedberg (SCF). Wie beliebt die inzwischen einzige Heringsvernichtung in der Kernstadt ist, zeigte sich an dem einmal mehr bis auf den letzten Platz gefüllten Saal im vereinseigenen Heim auf der Seewiese

Voll besetzt war auch das Tagungszimmer des Skiclubs, wo sich traditionell einige Mitglieder der Katholischen Vereinigung "Schwarze 7" treffen, um hier, abseits des Trubels, die Heringe zu genießen. Deren Anwesenheit hatte SCF-Vorsitzender Stephan Adam dazu inspiriert, nach seiner kurzen Begrü-**Bung nicht das traditionelle** "Kartoffel Marsch" zu verkünden. Adam: "Bei den Sitzungen heißt es immer: "Ich gebe die Zugabe frei", und ich sage heute: "Ich gebe die Beilage frei."

Schnell waren die Pellkartoffeln verteilt, denn der leckere Heringssalat stand schon auf den Tischen. Diesen hatte die bewährte "Skiclub-Schnippeltruppe" am Fastnachtsdienstag aus Heringsfilets, Äpfeln, Zwiebeln



Gewürzgurken sowie süßer und saurer Sahne, Joghurt, Milch und einigen "streng geheimen Zutaten" hergestellt. Für "Nicht-Fisch-Esser" gab es Rippchen mit Kraut. Nachschub war reichlich vorhanden, so dass alle richtig satt wurden.



Doch ein Hering sei übriggeblieben, verkündete Adam nach dem Essen, Einmal mehr hielt Ex-SCF-Vorsitzender Dirk Pfannmüller die traditionelle Heringsrede in der er in gereimten Versen zunächst eine "Streichliste der besonderen Art" vortrug. Über 20 Feststellungen wie "Die Engländer bleiben in der EU", "Die Kaiserstraße wird zur 30er-Zone" oder "Schnee in Hessen" wurden von Pfannmüller zusammen mit den Besuchern mit einem lauten "streiche" quittiert. Nicht gestrichen wird jedoch das Heringsessen, dass der "Lebende Hering" im zweiten Teil seiner Rede lobte: "Der Küchenmannschaft höchste Ehr gebührt, / die geschält, gehackt, gerührt".



Nicht vergessen wurden "die fleißigen Bienen, / die uns heute Abend mit Lächeln bedienen," sowie die Sponsoren, die den Verein seit Jahren unterstützen. Nach dem abschließenden dreifachen "Ski Heil" warteten alle auf den traditionellen Überraschungsgast. Das waren in diesem Jahr gleich fünf gestandene Sänger vom Gesangverein "Harmonie" aus Gründau-Lieblos.

"Takt 9" nennt sich die A-Capella-Gruppe, die mit "Ei Guude" die Besucher musikalisch begrüßte. Was folgte war eine 45-minütige Gesangsshow, die die Gäste ein ums andere Mal begeisterte

und zu Beifallsstürmen hinriss. Deren ausgefeilte Arrangements von Klassikern, wie "Haus am See" von Peter Fox oder der Queen-Hymne "We will rock you" mit gesungenem Gitarrensolo mischte die fröhliche Truppe mit Hits bekannter a-capella-Gruppen, wie "Die Prinzen" oder "Die Feisten".

Und für den "Lokalkolorit" gab es zum Finale den "Jailhouse Rock" von Elvis in einer dynamischen a-capella-Version. Was folgte waren gleich drei Zugaben. Die Besucher konnten gar nicht genug von "Takt 9" bekommen. Schließlich verabschiedete sich das Quintett ohne Anlage und mitten unter den Besuchern singend mit dem wunderbaren "Sentimental Journey".

Bericht: Harald Schuchardt Fotos: Loni Schuchardt

Bericht vom Ausflug in das Kleinwalsertal 16. - 19. Januar 2020



Dieses Jahr war das Kleinwalsertal Ziel unserer ersten Skitour der Saison. Nach den herrlichen Tagen im Tannheimer Tal letzten Winter hatten wir uns vorgenommen, mal wieder eine Fahrt in "die schönste Sackgasse der Welt" anzubieten. Die Fahrt war - kaum ausgeschrieben - auch schon ausgebucht. Es waren, wer hatte das gedacht, die "üblichen Verdächtigen", die den Genießerskitouren seit etlichen Jahren die Treue halten. Unser Quartier haben wir in Mittelberg bezogen und von dort aus die Tagestouren auf die umliegenden Berge unternommen. Der öffentliche Nahverkehr ist im Kleinwalsertal bestens organisiert, alle Ziele konnten wir daher mit dem Bus, der für Inhaber der Gästekarte kostenlos ist, anfahren.

Reinhold hatte im Vorfeld schon einige Gipfel ins Auge gefasst und Tourenvorschläge ausgearbeitet. Aus diesen Vorschlägen wurde vor Ort, abhängig von der aktuellen Schneelage und dem Lawinenbericht, das jeweilige Tagesziel ausgewählt.

Am ersten Tag ging es vom Talschluss in Baad aus Richtung Gamsfuß und am zweiten Tag ebenfalls von Baad aus auf das Grünhorn. Das Wetter war an diesem Tag perfekt, die Schneeverhältnisse auf Bruchharsch und Altschnee allerdings eher anspruchsvoll.

Aufgrund des schlechter werdenden Wetters haben wir für den dritten Tag das Schwarzwassertal ausgesucht. Hier konnten wir die Schwarzwasserhütte als Zwischenstation einplanen und unser Tagesziel so anpassen. Der Aufstieg zum Gipfel des Hählekopfes belohnte mit einer tollen Abfahrt im frischen Pulverschnee und der leckere Kaiserschmarren in der Schwarzwasserhütte war ein weiteres Highlight!

Am letzten Tag haben wir vor der Rückreise noch eine kurze Tour auf die Gehrenspitze durchgeführt und Abfahrt - um Zeit zu sparen - ins Tal zum Teil über die Pisten des Skigebietes an der Kanzelwand gelegt. Was für ein Unterschied!! Von der stillen Natur und dem unverspurten Gelände auf trubelige, volle Pisten zu wechseln und dem Lärm der Schneekanonen ausgesetzt zu sein. Skitouren sind eben eine echte Alternative und vermitteln ein unmittelbares Naturerlebnis abseits vom Lärm der Skipisten.

"Skitouren für Genießer" bieten dieses Vergnügen in Form von Tagesskitouren mit nicht allzu vielen Höhenmetern und einer komfortablen Unterkunft. Wir freuen uns schon wieder auf die nächste Tour im Winter 2020/2021!

Stephan Adam





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

www.getraenke-scheibel.de

Skitouren in Navis im Wipptal (Österreich)

vom 06. bis 09.02. 2020 9

Navis die Zweite, weil es 2019 so schön war.

Klima oder Wetter?! Der Winter ist ohne Ausnahme viel zu warm, es gibt viel zu wenig Schnee, aber dafür viel zu viel Regen bis teilweise über 2000m. Doch wie bestellt sanken am Dienstag vor der Anreise die Temperaturen und die ersten Flocken schwebten bis in die Täler. Es hörte 2 Tage lang nicht auf und wer hätte das gedacht, es mussten sogar die Schneeketten aus ihrem Dornröschenschlaf gerissen werden.

Es kam noch besser. Warum auch nicht! Donnerstag, erster Skitour-Tag, alle haben sich mehr oder weniger gut durch den Schnee nach Navis gekämpft, blauer Himmel. Sonne satt und so sollte es die nächsten 4 Tage bleiben.



06.02. 2020 Skitour zum Mieselkopf (2.623m) / 1.264Hm / 11km

Es wurde sich für eine südseitige Tour entschieden, um sich erst einmal ein



Bild von den Schneeverhältnissen machen zu können. Los ging es direkt über die Wiese hinter dem Gasthof Eppensteiner durch tiefverschneiten Wald. Im tiefen Neuschnee musste die Aufstiegsspur neu angelegt werden, eine äußerst schweißtreibende Angelegenheit

Kurz vor dem finalen Aufstieg zum Mieselkopf hatte der direkte Aufstiegshang mehr als 30°Hangneigung. Es wurde ein Blocktest durchgeführt und für den weiteren Aufstieg ein Bogen linksseitig über einen breiten Grad ge-





wählt. Die Abfahrt war überwiegend in unberührten Tiefschneehängen, auch wenn hier und da Windböen dafür gesorgt hatten, dass der Fels schon wieder zum Vorschein kam.

07.02. 2020 Skitour zum Naviser Kreuzjöchl (2.536m) / 1.286Hm / 13km

Da der Schnee in den Südhängen schon am Vortag schwer wurde, stand nun eine nordseitige Tour auf dem Programm. Von einem gebührenpflichtigen Parkplatz am Talende ging es über die Rodelstrecke direkt zur Naviser Hütte.



Weiter ging es über freie Hänge zum Rücken des Naviser Kreuzjöchl. Der lange, aussichtreiche Kamm konnte bis zum Gipfelkreuz mit Skiern begangen werden, auch wenn Windböen den schönen Neuschnee überwiegend verblasen hatten. Am Gipfel war's voll. Das schöne Wetter, die grandiose Aussicht und der Neuschnee hatten viele Tourengeher an einem Freitag vor die Tür gelockt.



Die Abfahrt in nördlicher Richtung im Pulverschnee über nicht zu steile Nordwest-Hänge und Mulden war ein Traum. Kaffeedurstig fuhr ein Teil der Gruppe direkt zur Naviser Hütte. Der andere Teil nutzte einen weiteren schönen Tiefschneehang und stiegen anschließend kurz vor dem Navisbach auch wieder zur Hütte auf.

08.02. 2020 Skitour zum Silbersattel (2.286m) / 1.209Hm / 11.75km

Geparkt wurde an der Dorfkirche. Über einen Forstweg ging es seicht am Weirichbach entlang. Weiter durch lichten Wald und über breite Almflächen. Am Schluss musste ein breiter und mächti-



ger Steilhang in mehreren Spitzkehren hoch zum 'Silbersattel' überwunden werden. Dieser liegt genau zwischen Hoher Warte und Scheibenspitze und bietet, obwohl er kein Gipfel ist, einen herrlichen Ausblick Richtung Olperer und dem Tuxer Skigebiet. Abgefahren wurde im Großen und Ganzen entlang der Aufstiegsspur in wunderbarem Pulver.

Abschließend über einen Fahrweg zu einer schönen Wiese direkt zur Kirche und zur Sonnenterasse des Kirchenwirtes.



09.02. 2020 Skitour zum Wetterkreuz (2.148m) / 651Hm / 5,5km

Einige Teilnehmer hatten sich schon auf die Heimreise gemacht.

Der andere Teil entschied sich noch für eine entspannte Abschlusstour mit weniger Höhenmeter als die Tage zuvor. Das Wetterkreuz ist ein Zwischengipfel auf dem Weg zum Pfoner Kreuzjöchl oder Seeblesspitz. Um die sehr steile



und eisige Aufstiegsspur im Wald zu entschärfen, wurde ein großer Teil des Aufstiegs auf dem Forstweg zurückgelegt. Durch freies Gelände ging es dann recht rasch zum Wetterkreuz. Selbstverständlich auch heute wieder bei Wetter der Spitzenklasse. Nach einer ausgiebigen Pause machten wir uns auf zu der letzten Abfahrt. Obwohl der letzte Schneefall bereits einige Tage vergangen war, war der Schnee im oberen Drittel noch sehr pudrig. Im zunehmenden Verlauf aber wurde der Schnee

Fortsetzung folgt auf Seite 14

SCF-SPORT- UND TF

Montag

Gymnastik und Sportabzeichenerwerb

18.30 Uhr Waldsportplatz, Bad Nauheim (ab 4. Mai 2020)

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



Alle Sportangebote bis auf

* 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

veiteres abgesagt!

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

Skigymnastik ab 24.10.2019

19.15–21.30 Uhr Marion Zuber-Huthmacher, Tel. 06032/1514 Johann-Philipp-Reis-Schule

Freizeitvolleyball

20.15–22.00 Uhr Joachim Kautz, Tel. 0176/38709735 Helmut-von-Bracken-Schule

Yogakurs*

20.30 Uhr im Clubheim

* Anmeldung erforderlich.
Ein Zusatzbeitrag wird erhoben.

immer schwerer zu fahren und die Schneedecke auch immer dünner. Über lichte Waldstücke und Fiehweiden fanden wir alle sicher unseren Weg nach unten ins Tal.

Fazit:

Schnee macht glücklich! Und da der Lawinenlagebericht durchgehend ein erhebliches Risiko angab, mussten die Ausgewählten Routen besonders umsichtig ausgewählt werden. Sonnenverbrannt, unverletzt, und äußerst glücklich ging es wieder Richtung Norden. Und da war es wieder das Klima. Oder doch nur Wetter? Orkantief

Sabine sorgte dafür, dass die Berge für einen kurzen Augenblick wieder ihre Ruhe haben.

Die etwas längere Anfahrt nach Navis hat sich wieder gelohnt. Der Gasthof Eppensteiner war mal wieder eine überaus entspannte Unterkunft mit sehr herzlichen Gastgebern. Überaus entspannt war es auch wieder innerhalb der Gruppe. Und wieder mal ein dickes Dankeschön an Christian, Christoph und Timo! Wir kommen wieder!

Es grüßt Euch Alex



Schnee, Sonne und fünf kurze Schwünge

Der Friedberger Skiclub genoss die letzte Woche der Winter-Saison im Schweizer Engadin.

Es ist ein Blick, den kein Reisender so schnell vergisst. 4049 Meter hoch, mit schneebedecktem weißem Rücken. thront der Piz Bernina zwischen Piz Roseg (3937 Meter) und Bellavista (3922 Meter über Meeresspiegel) in den Hochalpen des Schweizer Engadin, nur ein paar Kilometer von der italienischen Grenze entfernt. Weiß dominiert hier oben, ewiges Eis, glänzende Gletscher und endlose Bergketten vor tiefblauem Himmel, bis zum Horizont. Strahlende Sonne, nur ab und zu bleibt ein weißes Federwölkchen an den Felswänden der Riesen hängen. Erhabenheit strahlt das aus, wenn nicht gar ein Gefühl von Ewigkeit.



Den grandiosen Blick von der Bergstation der Diavolezza in der Südschweiz hatten sich die Mitglieder des Friedberger Skiclub dieses Mal bis zum Freitag aufgehoben. Nicht ahnend, dass es der letzte Tag in der Alpin-Ski-Saison 2020 sein würde. Zum Schutz vor weiterer Verbreitung des Corona-Virus hat die Schweiz am darauf folgenden Tag alle Lifte und Gondeln geschlossen. Die

Friedberger haben gerade noch die letzte Saison-Woche in dem Engadiner Skiparadies genossen.



Die Reise ist alljährlich ein Höhepunkt des Vereinslebens. Mit rund 800 Mitgliedern ist der Skiclub längst kein reiner Skiclub mehr, er bietet von Wandern, Volleyball bis Qui-Gong alle möglichen Sportarten an. Die Fahrt nach Pontresina, in einem Nachbartal von St. Moritz gelegen, ist seit rund 50 Jahren Tradition. Über 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren diesmal dabei. Das Interesse steigt wieder. Vor allem, seit es auch noch eine geführte Wandergruppe gibt, die jeden Tag neue Wege durch die Winterlandschaft von Pontresina und dem Nachbartal von St. Moritz erkundet.

"Immer erst nach oben schauen, ob frei ist", trichtert Gruppenleiter Stephan Adam am ersten Skitag seinem Abfahrt-Trüppchen ein," "stehen bleiben nur am Rand, und zwar richtig am Rand". Die zehn FIS-Regeln zur Rücksicht auf

Pisten dienen dem eigenen Schutz. Adam kennt sie und er weiß auch, wie er den Wetterauern das Skifahren beibringt. Als ausgebildeter Skilehrer erklärt er: "elastisch in die Knie, nicht zu steif, das Schienbein muss gegen den Schuh drücken, immer den Außenschi belasten"

Gar nicht so einfach, wenn das Schneetreiben so dicht ist, dass man den Untergrund gar nicht mehr erkennt. Da lehnt man sich dann doch aus Angst nach oben, und schon sind die Schi über Kreuz. So einen garstigen Schneetag gab es allerdings nur am Dienstag. In der übrigen Woche zeigte sich das Wetter so, wie es die bodenständigen Hessen von ihrem mondänen Ausflugsrevier gewohnt sind: Sonne, viel Schnee, nicht zu viele Menschen und perfekt planierte Pisten.

"Fünf lange Schwünge, und dann fünf kurze", ist am Mittwoch die Aufgabe,



heute mal im Corvatsch-Gebiet, dem Hausgelände von St. Moritz. Es klappt, der Rhythmus bringt Flow, ein Hochgefühl. Solche Momente sind jedenfalls die rund 1200 Euro wert, die Mitreisende für Skipass und Hotel mit Halbpension bezahlen. Ein Sonderpaket, das der Skiklub alljährlich mit dem Sporthotel Pontresina ausmacht.

Die schönen Abendessen sind es ebenfalls wert: "Rindschmorbraten an Apfelmostsauce und Kartoffel-Selleriestock", steht da etwa auf der Speisekarte. Oder "bunte gegrillte Gemüsespieße mit Mangosalsa" für Vegetarier. Alles sehr lecker und auf hohem gastronomischem Niveau. Aber das Beste ist der Austausch. Die meisten kennen sich schon viele Jahre, wer neu dabei ist, ist rasch integriert. Familienanschluss sozusagen. Es wird gelacht, aber auch viel Persönliches erzählt.

Es ist eben doch etwas Anderes, wenn ein Verein unterwegs ist, und nicht einfach ein Reiseveranstalter alles geplant hat. Stephan Adam, der auch Vereinsvorsitzender ist, hängt ebenso wie seine Mitstreiter viele ehrenamtliche Stunden in Organisation und Vorbereitung. Seit 2005 organisiert er die Fahrt, führt die größte Skigruppe der mittelguten Fahrer und geht auf Skilehrgänge.

"Ich mache das vor allem, um der Vereinzelung und dem Trend zur Unverbindlichkeit in unserer Gesellschaft gegenzusteuern", sagte Stephan Adam.

Im Verein werde Zusammenhalt gefördert, füreinander Einstehen, man verpflichte sich.

Nur schade, dass das sich ausbreitende Corona-Virus das Highlight der gemeinschaftlichen Tour, den letzten Abschiedsabend, zunichtemachte. Die Gruppe reiste angesichts der schließenden Landesgrenzen und immer neuer Restriktionen einen Tag früher ab. Vereinsmitglied Juan Gerstberger hatte extra seine Gitarre mitgebracht. Schade. Aber die geprobten Lieder samt neu gedichteten Texten kommen ja vielleicht nächstes Jahr zur Aufführung.

Bericht: Angela Hussla



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 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



7 um 2. Mal wurden bei der traditionellen Skisafari nach Pontresina für Wanderbegeisterte und die "nichtskifahrenden" Partner/Partnerinnen Touren durch das Winterwanderparadies im Engadin angeboten.

"Auf leisen Sohlen durch die Natur" unter diesem Motto durchziehen das Engadin über 150 Kilometer geräumte Winterwanderwege.

Die Anreise nach Pontresina entpuppte sich als entspannt: trockenes Wetter, wenig Verkehr und insbesondere aufgrund der Absage des am Anreisetag vorgesehenen Engadiner Skimarathons ging es ohne Verzögerungen über den Julierpass.

Unser Ziel das "Sporthotel Pontresina" verwöhnte uns während des Aufenthaltes mit First-Class-Menüs, einem Frühstück das keine Wünsche offen ließ und Bonbons wie Dessertbüffet, Apéro mit Sekt und leckeren Häppchen sowie Weinprobe im Keller mit Bündner Fleisch und Sennerei-Käse.





Unter unserem Wanderführer Alex verbrachten wir eine erlebnisreiche Woche in Pontresina

An unserem ersten Tag brach bei bedecktem Himmel und teilweise leichtem Schneefall eine Gruppe von 12 Personen zur ersten Wanderung auf.

Wie auch in den nächsten Tagen zogen fast alle - unter der tatkräftigen Hilfe von Alex - Spikes auf, wodurch das Wandern auf teilweise vereisten Wegen sehr erleichtert wurde. Ein wunderschöner Weg führte durch den Stazer

Wald, St. Moritz Bad nach St. Moritz Dorf und dort ins Cafe Hanselmann. Gestärkt machten wir uns über Pont Muragl auf den nicht weniger schönen Rückweg (17 Kilometer, 200 Höhenmeter).

Am Dienstag fuhren wir mit der Rhätischen Bahn zum Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung nach La Punt. Bei Schneefall wanderten wir durch das "die Pfarrei" (La Plaiv) genannte Hochtal des Inns bis zum Bahnhof Cinuos-chel. Von dort ging es wieder mit der Bahn zurück. Auch heute waren 12 Wanderer/Wanderinnen dabei und trotz des Schneefalls begeistert von der schönen Tour (16 Kilometer, 200 Höhenmeter).

Der Mittwoch startete mit einer Busfahrt nach Sils Maria. Unser Ziel heute, das Val Fex. Mit der Pferdkutsche fuhren wir bis Fex Crasta, um bei herrlichstem Sonnenschein durch das weite Fextal, dem wohl schönsten Tal des Engadins, bis zur Alp Muot Selvas

(Mittagsrast) zu wandern. Auf dem Rückweg bot sich ein Naturschauspiel. Die ansteigenden Temperaturen führten dazu, dass sich geräuschvoll dutzende kleiner Schneebretter von den Hängen lösten (9 Wanderer/Wanderinnen, 13 Kilometer, 150 Höhenmeter).

Sonnenschein pur am Donnerstag und das Highlight der Tage im Engadin stand auf dem Programm. Entlang der größten Steinbockpopulation Europas gingen wir, (diesmal zu 8) auf der Steinbockpromenade (leider ohne Steinbocksichtung) zum Muottas Muragl. Mit der Standseilbahn fuhren wir hinauf auf 2456 m und von dort ging es auf einen Rundwanderweg, dem sogenannten "Philosophenweg", wo uns 10 Tafeln mit Weisheiten von Denkern wie Sokrates, Nietzsche und Sartre begleiteten. Volle Sonne und ein grandioses Bergpanorama ließen alle Strapazen vergessen (10 Kilometer, 250 Höhenmeter).



Kaiserstraße

32 FRIEDBER

Telefon (06031) 61097

Die Linie 2 des Engadin Bus brachte uns am Freitag nach Maloja. Trotz übervollem Bus dachte niemand in der 10 köpfigen Wandergruppe an Corona.

Auch heute meinte es die Sonne gut mit uns. Das grandiose Bergpanorama begleitete uns auf der Wanderung auf dem Seeweg über den Silser See und Silvaplana See bis zur Einkehr im Silvaplana Surfcenter. Insbesondere im letzten Teil der Wanderung führten ein kalter Wind und der durch die Sonneneinstrahlung aufgeweichte Weg zu etwas Unmut bei den Wanderinnen.

Doch als alle auf der windgeschützten Terrasse des Restaurant saßen war dieser vergessen, Zitat: "Alex vorhin habe ich dich gehasst".

Nach der Rückfahrt in dem vollbesetzten Bus machte die Gruppe einen "Einkehrschwung" auf die Sonnenterrasse der zum Hotel gehörenden Sporthütta bei Glühwein und Sporthütta Kafi.

Alle waren der Überzeugung: "wir befinden uns auf der Insel der Glückseligkeit innerhalb der Corona- Hysterie".

Am Abend sollten wir schnell eines Besseren belehrt werden. Die Meldungen überschlugen sich: Liftbetrieb ab sofort eingestellt, in Hotels max. 50 Personen in einem Raum, keine Selbstbedienung usw.



Gerüchte von einer Grenzsperrung und die Anordnung des Bundesgesundheitsministers, dass alle Schweizrückkehrer sich 14 Tag in häusliche Quarantäne begeben sollen, machten die Runde.

Bei einem Krisentreffen beschloss die Gruppe statt Sonntag bereits Samstag abzureisen.

Es waren wunderschöne Tage in einer stets gut gelaunten Gruppe. Ein ganz großes "Dankeschön" gebührt unserem Wanderführer Alex, der alles, sehr engagiert unterstützt von Ehefrau Christel, perfekt vorbereitet und begleitet hat. Jeder Tag war ein ERLEBNIS! Das Hotel ist Spitze, und wir wurden mit erstklassigen Menüs verwöhnt.

Bericht: Astrid Albeser

Qi Gong

Zwei Wochenendangebote zum Kennenlernen und Üben

Qi Gong heißt übersetzt Arbeit mit der Lebensenergie QI.

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 erlernba-ren, 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.

Termine:

April 2020

Samstag 25.04.2020, 10.00 - 17.00 Uhr **Sonntag 26.04.2020**, 10.00 - 15.00 Uhr

Information, Anmeldung und Organisation:

Bettina Pilz, Tel. 06031 / 770298 info@qigong-ockstadt.de

Oktober 2020

Samstag, 24.10.2020, 10.00 - 17.00 Uhr **Sonntag, 25.10.2020**, 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 und ist erst mit Überweisung des TN Betrages gültig. Bitte Name, Adresse, Telefonnummer und Geburtsdatum angeben: Skiclub Friedberg, Kto. DE09 5139 0000 0084 1930 03 Verwendungszweck: Qi Gong Seminar April 2020 bzw. Oktober 2020 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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.

Bericht: Ursula und Reinhold Jakobi



24 Pilates

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: Christell enhart



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 💇



Sie wollen nachhaltige Druckprodukte? Kommen Sie zu uns!





6 Volm-Klimair

