ESSENER SKIKLUB 1908

News: Frühjahr 2016

www.essener-skiklub.de

Liebe Vereinsmitglieder,

ich hoffe, ihr alle hattet einen aktiven und erlebnisreichen Winter. Mit der Frühjahrsausgabe können wir verschiedene Reisen und Eindrücke unserer aktiven Mitglieder Revue passieren lassen und uns mit dem anstehenden Sommerprogramm außerdem auf die warme Jahreszeit freuen.

Bei steigenden Temperaturen wird der Wintersport langsam durch Beachvolleyball und Radtouren abgelöst. Den einen verschlägt es auch dazu in die Berge, der andere genießt die heimische Natur – wie ihr euren Sommer auch gestaltet, ich wünsche euch eine angenehme Schneepause!

Sportliche Grüße
Leonie ☺

Trainingsplan Alpin

	Technik (samstags, 10:30-12:30)	**Kondition** (donnerstags, 18:00-20:00)	
Mai			
	14.05.2016	19.05.2016	
	28.05.2016	26.05.2016	
Juni			16.06.2016
	11.06.2016	02.06.2016	23.06.2016
	25.06.2016	09.06.2016	30.06.2016
Juli			
	09.07.2016	07.07.2016	21.07.2016
	23.07.2016	14.07.2016	28.07.2016
August			
	06.08.2016	04.08.2016	18.08.2016
	20.08.2016	11.08.2016	25.08.2016
September			15.09.2016
	03.09.2016	01.09.2016	22.09.2016
	17.09.2016	08.09.2016	29.09.2016
Oktober			
	01.10.2016	06.10.2016	

Änderungen sind möglich, bitte Teamplanbuch beachten! Inhalte des Konditrainings werden kurzfristig festgelegt und dort hinterlegt – z.B. Kondition, Koordination, Inline, Mountainbike usw. Mindestteilnehmerzahl im Sommer: drei Aktive

SPONSOREN GESUCHT!

Wie ihr feststellen werdet, sieht dieses Heft hinsichtlich Sponsorenanzeigen recht karg aus. Etwas Unterstützung ist jedoch nach wie vor wünschenswert. Wer also jemanden kennt, der jemanden kennt, der einen tollen Verein finanziell unterstützen möchte – meldet euch ! ☺

stefan.niehueser@essener-skiklub.de

Ansprechpartner für die Wanderungen ist Peter Beckmann.
Der jeweils aktuelle Wanderplan wird auch auf unserer Homepage veröffentlicht.

Wanderplan 1. Jahreshälfte

Termin	Wanderung	
13.01.2016	Abfahrt	9:48 ab Hbf, S6, Gl. 12 (A)
	Startpunkt	Werden S-Bhf
	Strecke	Hügel, Kruppwald & -allee, Schillerwiese, Walpurgistal, Moltkepark (≈11km)
	Ziel	Stadtmitte
10.02.2016	Abfahrt	9:46 ab Hbf, S3, Gl. 11 (A)
	Startpunkt	Steele S-Bhf
	Strecke	Kray, Schönscheid-, Ernestinen-, Honigmannstr., Talweg, Berneroute (≈11km)
	Ziel	Stadtmitte
09.03.2016	Abfahrt	9:19 ab Hbf, Bus 145, Bstg. 1 (A)
	Startpunkt	Erbach
	Strecke	Ruhrtalhaus, Flughafen, Grewenhof, Oberkuhle, Ickten (≈11km)
	Ziel	Kettwig
13.04.2016*	Abfahrt	9:47 ab Hbf, Strab 105 (A)
	Startpunkt	Töpferstraße
	Strecke	Wiebeanlagen, Siepental, Annental, Schloss Baldeney, Kluse, Stadtwald (≈12km)
	Ziel	Rellinghausen
11.05.2016*	Abfahrt	9:01 ab Hbf, S9, Gl. 11 (B) / 9:56 W'tal, RE7, Gl. 2
	Startpunkt	Schwelm Bhf
	Strecke	Loh, Windhöfel, Nordbahntrasse, Brauhaus Wuppertal (≈14km)
	Ziel	Barmen
08.06.2016*	Abfahrt	9:19 ab Hbf, Bus 145, Bstg. 1 (A)
	Startpunkt	Erbach
	Strecke	Herscheidweg, Grossbechers, ..., Bahntrasse Gruga, Albert's Garten (≈12km)
	Ziel	Frohnhausen

** Fahrplanänderungen möglich*

Aus- und Weiterbildung

[Verein]

Wir gratulieren Stefan Kraus zur erfolgreich abgeschlossenen Grundstufe 1 Ski Alpin, Jonas Berg zur absolvierten Grundstufe 2 Ski Alpin, Jurij Störzel zum Instructor Ski Alpin und Robin Boy zur Grundstufe 1 Snowboard, absolviert beim DSV, sowie Leonie Venten zur bestandenen DSLV-Ausbildung Level 1 Snowboard herzlich.

[kl]

Update Skihallentraining

[Alpin]

Im Sommer 2015 fand alle zwei Wochen samstags Techniktraining im Alpincenter Bottrop statt sowie donnerstags Konditionstraining. Beim Konditionstraining standen koordinative und konditionelle Einheiten, Inlinetraining sowie Mountainbiken auf dem Programm. Allerdings musste es wie in den Vorjahren leider aufgrund mangelnder Teilnahme des Öfteren ausfallen. Im Gegensatz dazu wurde das Techniktraining in diesem Sommer gut angenommen und fand regelmäßig mit fünf bis neun Teilnehmern statt.
Nach den Herbstferien wurde dann wieder wöchentlich donnerstags und im zwei Wochen Rhythmus dienstags trainiert. Durch das abwechselnde Technik- und Stangentraining konnten die Aktiven gute Fortschritte machen. Die Trainingsbeteiligung lag zwischenzeitlich bei über 20 Kindern, sodass wir mit dem gesamten Trainerteam im Einsatz waren. Das Trainerteam, bestehend aus Uli, Markus, Jana, Niklas und Alexa, wird für die kommende Saison so bestehen bleiben und wir wünschen uns auch für den Sommer schon eine rege Teilnahme.

Das Sommertraining beginnt ab dem 14. Mai, die Termine dazu findet ihr auf Seite 1 dieses Heftes sowie im Teamplanbuch. Wir hoffen, alle, die sich im Sommer lieber anderen Sportarten widmen, nach den Herbstferien zum üblichen Donnerstagstraining wiederzusehen.
[jv]

Neuer Sportler des Jahres wird auf der Jahreshauptversammlung geehrt

[Verein]

Zur diesjährigen Jahreshauptversammlung haben sich 21 ordentliche Mitglieder im Clubheim des ETB SW Essen am Uhlenkrug-Stadion eingefunden. Highlight des Abends war die überraschende Ehrung des neuen Sportlers des Jahres, der von seinem Glück erst im Laufe der von Christian Neuhaus vorgetragenen Laudatio erfuhr. Die Ehrung hatte sich Bertold Lobitz redlich verdient, betrachtet man seine aktuellen und zurückliegenden Erfolge als Aktiver und Trainer. Da sich diese Ehrung gerne auch als eine Art Auszeichnung für das Lebenswerk eines Skiklub-Mitglieds versteht, fiel es dem Vorstand in diesem Jahr leicht, sich für Bertold zu entscheiden. Überdies hinaus erfolgten weitere Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften, wobei anzumerken ist, dass in diesem Jahr zum ersten Mal bereits Mitglieder für ihre zehnjährige Treue geehrt wurden.
Nach den vielen Ehrungen begann der ernstere Teil der Versammlung. Berichte und Wahlen standen schließlich ebenso auf der Tagesordnung. Festzuhalten bleibt, dass die Finanzen sich in ruhigen Fahrwassern befinden und der Vorstand in kontinuierlicher Besetzung weiterarbeiten kann.
[sn]

Christian Neuhaus überreicht Berthold Lobitz seine Ehrenurkunde.

Schneelehrgang Kaunertal

[Alpin]

Tag 1 – Am Sonntag den 11. Oktober sind wir, Uli, Jannis, Erika und Chiara, mit Verspätungen um ca. 7:00 Uhr in Oberhausen losgefahren. Nach einer halben Stunde haben wir noch vier Jugendliche vom WSV eingesammelt. Dann ging es endlich richtig los Richtung Kaunertal. Gegen 17:30 Uhr sind wir alle gut im Hotel angekommen und hatten ein bisschen Zeit, unsere Koffer auszupacken und uns einzuleben. Nach dem Essen haben wir besprochen, was am nächsten Tag trainiert wird.

Tag 2 – Am ersten Trainingstag sind wir um 06:30 Uhr aufgestanden – schnell fertig gemacht und dann ab zum Frühstück. Danach ging es hoch zum Gletscher zum Techniktraining. Als wir oben am Parkplatz ankamen, stellte Uli fest, dass er den Schlüssel für die Dachbox, in der unsere Skier waren, vergessen hatte. Also musste er nochmal runter zum Hotel fahren und wir haben oben im Restaurant auf ihn gewartet. Als Uli zurückkam, starteten wir mit dem Techniktraining. Die Pistenbedingungen waren richtig gut. Nach zwei Stunden Training ging's zum Mittagessen ins Restaurant. Gestärkt konnten wir wieder auf die Piste um nochmal 2 ½ Stunden alles zu geben. Danach war aber noch nicht Schluss. Als wir unten ankamen, mussten wir uns umziehen, da es sofort mit dem Konditionstraining weiterging. Das Abendessen und den Schlaf danach hatten wir uns verdient.

Tag 3 – Am nächsten Morgen sind wir wieder frühzeitig gestartet. Nach dem Frühstück ging es hoch zum Gletscher, wo wir dann den Riesenslalom aufbauten. Die Sicht war zwar leicht nebelig, aber der Schnee war gut zum Fahren. Wir haben am Vormittag und am Nachmittag trainiert, anschließend sind wir wieder runtergefahren. Als wir unten ankamen, haben wir wie am vorherigen Tag Konditionstraining gemacht. Nach dem leckeren Essen ging es ins Bett, damit wir am nächsten Tag gut gestärkt und ausgeschlafen waren.

Tag 4 – Nach einem guten Frühstück fuhren wir hoch und bauten den Riesenslalomparcours auf. Im Parcours filmte Uli uns mit der Kamera. Da der Skiklub neuerdings mit einem Tablet ausgestattet ist, konnte uns Uli damit die Fortschritte der Woche zeigen. Auch an diesem Nachmittag haben wir wieder etwas für unsere Kondition getan.

Tag 5 – Es stand wieder Riesenslalom auf dem Programm, dieses Mal allerdings auch mit Zeitnahme.

Tag 6 – Nun näherten wir uns dem Ende des Schneelehrganges und zur Belohnung gab es Schneefall. Wir haben Slalom trainiert. Nach dem Training entschied Uli, dass wir aufgrund der Wetterbedingungen kein Konditionstraining mehr machen. Daher konnten wir bereits grob unsere Sachen packen.

Tag 7 und damit der letzte Tag – Am letzten Morgen begrüßte uns fröhlich der Neuschnee auf den Wiesen. Nach dem Frühstück packten wir alle unsere Koffer in ein Zimmer und fuhren zum letzten Mal hoch – leider! ☹ Wir haben noch Slalom trainiert, aber bei der Sicht musste man aufpassen, wo man hinfährt, da man nicht viel sehen konnte. Um ca. 12:00 Uhr sind wir dann runtergefahren, haben uns umgezogen und das restliche Gepäck in den Wagen geladen. Kurz vor Mitternacht waren wir zu Hause! Der Schneelehrgang im Kaunertal war wieder einmal eine spaßige und lehrreiche Woche! ☺

[cm]

Parallelslalom im Alpincenter

[Alpin]

Bei unserem letzten Training vor den Weihnachtsferien fand der traditionelle Parallelslalom statt. Alle traten voll motiviert in verschiedenen Paarungen gegeneinander an und so manches Duell wurde erst auf der Ziellinie entschieden. Nach dem Training brachte der Schneeleo noch leckere Weihnachtstüten für unsere fleißigen Aktiven.

[jv]

Bottroper Stadtmeisterschaften

[Alpin]

An der offenen Bottroper Stadtmeisterschaft im Vielseitigkeitslauf haben 36 Starter teilgenommen, davon 14 aus den Reihen des Essener Skiklubs, der zudem die Ausrichtung des Rennens im Alpincenter Bottrop übernahm. Bei den Damen hat Kimberly Wilke (U 16) vom SC Bonn in 50,51 Sekunden und bei den Herren Jeremias Wilke (U 18) vom SC Bonn in 48,43 Sekunden den Parcours am schnellsten durchlaufen. Die Stadtmeistertitel als schnellste/r Bottroper/in haben sich Anna Kolt und Karl-Heinz Graw erfahren. Die Siegerehrung fand bei strahlendem Sonnenschein auf der Panoramaterrasse statt. Nachdem alle zuvor bei Eiseskälte im Inneren der Halle überzeugt hatten, gab es nun ein Kontrastprogramm. Die einen noch im Rennanzug, die anderen im T-Shirt, durften sie sich schließlich verdient über Titel, Urkunden und Medaillen sowie Pokale für die Sieger freuen.

[kg]

Bottroper Abschlussrennen

[Alpin]

Am 30. April fand das diesjährige Abschlussrennen mit 43 Teilnehmern des Essener Skiklubs, der Alpincenter Snowriders und der Skischule Top on Snow im Alpincenter Bottrop statt. Aufbau und Vorbereitung der Rennstrecke begannen um 7:30 Uhr und wurden pünktlich zur Besichtigung um 10:00 Uhr fertiggestellt. Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit der Synchronisation der Zeitmessanlage konnte das Rennen mit funktionierender Anlage um 10:35 Uhr gestartet werden. Beide Durchläufe konnten problemlos durchgeführt werden und das Skirennen endete somit um 12:00 Uhr mit den nachfolgenden Ergebnissen. Bei den weiblichen Teilnehmern konnte sich Erika Andrei (ESK) mit einer Zeit von 58,50 vor Chiara Moelich (ESK) mit 1:01,36 und Alexa Luca (ESK) mit 1:01,70 durchsetzen. Bei den Herren siegte Stefan Huber (ESK) mit 56,83 deutlich vor Stephan Reichwein (TOS) mit 59,52 und Tobias Krauel (TOS) mit 1:00,40. Bei den Snowboard Damen ging der Titel an Jade Te Plate (ASR) mit 1:44,40 und bei den Herren an Maik Riedel (TOS) mit 1:13,21. Im Anschluss gab es für alle Teilnehmer ein stärkendes Buffet und eine feierliche Siegerehrung.

[ng]

wsv-Nachwuchscup 2015/2016 – später Wintereinbruch im Sauerland wirbelt den Terminplan durcheinander

[Alpin]

Nachdem wir im März 2015 das Finale des wsv Nachwuchscups erfolgreich in Winterberg veranstaltet hatten, wollten wir auch in der Saison 2015/16 wieder als Veranstalter in der Nachwuchsserie des wsv als Ausrichter in Erscheinung treten.
Nach unserer Bewerbung für zwei Termine bekamen wir schließlich den Zuschlag die Eröffnungsveranstaltung am 16. Januar in Altastenberg im Sauerland auszurichten, jedoch sollte der im Januar einsetzende Schneefall leider nicht für eine Durchführung der Rennen ausreichen.
Zum Glück hatte sich aber Stefan Niehüser rechtzeitig um eine Verlegung ins Alpincenter nach Bottrop gekümmert, sodass wir doch noch die beiden ersten Rennen mit immerhin 51 gemeldeten Teilnehmern stattfinden lassen konnten.
Auch die frühe Startzeit um 8:30 Uhr konnte die zahlreichen Teilnehmer von Leverkusen bis nach Winterberg nicht abschrecken.
Mit insgesamt fünf Siegen, einem 2. Platz und vier 3. Plätzen war das Team vom Essener Skiklub außerordentlich erfolgreich, sodass wir wieder eine sehr gelungene Veranstaltung verzeichnen konnten. Im weiteren Verlauf der Nachwuchsserie mussten die Termine im Februar in Fahlenscheid und Hesselbach aufgrund von Schneemangel abgesagt werden.
Am 12. und 13. März fand dann aber bei hervorragenden Schnee- und Wetterbedingungen das Final-Wochenende in Winterberg am Poppenberg statt.
Zwei Finalsiege und vier 2. Plätze standen am Ende des Tages auf dem Konto des Essener Skiklubs und die Nachwuchscup Saison konnte erfolgreich beendet werden.
Insgesamt acht Starter des Essener Skiklubs konnten sich in der abgelaufenen Saison in die Ergebnislisten eintragen und 19 Podest Platzierungen lassen die Trainer auf eine sehr zufriedenstellende Saison zurückblicken.
[cn]

Finn Klocke, Jakob Neuhaus und Maja Schulz haben richtig abgeräumt.

Hier alle Teilnehmer und die Ergebnisse im Überblick:

Name	Jahrgang	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
Jakob Neuhaus	2005	4							
Amon Kaiser	2009	2							
Maja Schulz	2006	1	3	1	1				
Finn Klocke	2004		3	1					
Johanna Neuhaus	2007			2					
Noah Seeliger	2007			3	1	1			
Clara Röhll	2008				1				
Chiara Moelich	2004				1	1	3		1

DSV-Skischule am Reschenpass

[DSV-Skischule]

Die Skischule in Burgeis hat in dieser Saison Rekordteilnehmerzahlen zu verbuchen, 19 Kinder und Jugendliche wurden von Uli, Jana und Leonie bei bestem Wetter in den Skigebieten Schöneben und Nauders betreut. Angekommen am Reschenpass war der Anblick einer grünen Berglandschaft, durch die sich weiße Bänder zogen, zunächst ernüchternd. Doch die Kunstschneepisten waren bestens präpariert und ließen kaum zu wünschen übrig. Die Temperaturen um die Null reichten letztlich sogar zum Gefrieren der Seen. Wer nach dem Skitag nicht ausgepowert war, hat sich Schlittschuhe geschnappt und konnte sich auf einer dicken Eisdecke auf dem Haidersee austoben. Auch beim Silversterrennen gingen mit 35 Ski- und zwei Snowboardfahrern mehr Mitglieder und
Freunde des Skiklubs an den Start denn je. Der Lauf wurde oberhalb des Steilhangs am Fraitenlift gesteckt. Alle Starter kamen ohne Sturz und mit mehr oder weniger Torfehlern im Ziel an.

Als abschließendes Event fand die Siegerehrung wie im Vorjahr in gemütlicher Runde im Hause Ziernheld statt. Seitens der Skilehrer wurde die Woche mit einem Video als Wochenrückblick abgerundet, einige der Mädels aus den Skikursen hatten die Liftfahrten kreativ genutzt und uns das Skigedicht vorgetragen.
Wer die Reise aufs neue Jahr ausdehnte, konnte letztlich noch in den Genuss von ein paar Zentimetern Neuschnee und einer zauberhaften Winterlandschaft kommen.
Wir haben die Weihnachtsferien im Rahmen unseres Skischulmeetings in guter Gesellschaft genossen und hoffen, allen die Urlaubstage und den Ausklang des Jahres etwas ausgeschmückt zu haben!
[lv]

Das Skigedicht

1. Wir fahren Ski,
so gut wie nie.

2. Wir geh'n in die Knie,
wie ein Genie.

3. Der Schee ist weiß,
keine Zeit für Eis.

4. Hoch sind die Rampen,
genauso wie die Lampen.

5. Angezogen sind wir warm,
trotzdem fahren wir nicht lahm.

6. Die Skier sind sehr lang,
genauso wie der Hang.

7. Wenn wir fallen, sind wir weiß,
außer wir fallen auf das Eis.

8. Die ~~Ski~~ Scheekanonen nerven sehr,
trotzdem fahren wir hin und her.

9. Die Lifte dauern immer lange,
wir stehen immer in der Schlange

10. Ende,
im Skigelände

Von:
Jule, Greta, Johanna, Mona & Anne

DSV-Skischule in Grimentz

[DSV-Skischule]

Als mittlerweile eingespieltes Team konnte die Skischule in den früh gelegenen Osterferien einmal mehr ihre Flexibilität unter Beweis stellen. Neben vier Gruppenkursen, die Uli, Stefan, Katrin, Jana und Leonie in den Vormittagen begleiteten und dem Renntraining, was Anfang der Woche stattfand, wurde das Angebot unserer Privatkurse am Nachmittag ebenfalls in vollem Umfang wahrgenommen. Morgens gab es verschiedenste Konstellationen aus Alter und Können sowie den bewährten „On & Off Piste"-Kurs und nach dem Mittag wurde die Technik auf Ski und Snowboard ausgefeilt. Die Skischule endete am Freitag mit dem Kinderrennen, das in der „Wanne" stattfand und mit Freude und Erfolg von den Teilnehmern befahren wurde.

PRO

Was zieht uns Jahr für Jahr wieder nach Grimentz? Es gibt anderswo größere Skigebiete oder ein belebteres Nachtleben und günstiger wird es auch nicht. Aber fast jeder der einmal dort gewesen ist, hat sich in dieses charmante kleine Bergdorf verliebt. Wo sonst kann man schon seine Kinder tagsüber alleine Skifahren und abends durchs Dorf rennen lassen? Oder mittags mit seinen Freunden in der Sonne ein Bier am Stein genießen? Ich persönlich werde nächstes Jahr auf jeden Fall wieder meinen Urlaub dort verbringen. Grundsätzlich steht und fällt der Standort Grimentz für mich (und da spreche ich auch für andere) nicht mit dem Angebot der Essener Skischule vor Ort, sodass viele Familien auch ohne die Skischule dort wieder ihren Urlaub verbringen würden. Wenn es in den nächsten Jahren wieder eine größere Nachfrage gibt, würde sich auch das Skischulangebot sicherlich wieder mehr lohnen. Bezüglich der Stadtmeisterschaften fände ich es schön, diese in Bottrop auszufahren. Da wäre für alle die Anfahrt nicht so weit und es würden sicher wieder mehr Starter zusammenkommen.

[mh]

Flexibilität wurde der Skischule auch insofern abverlangt, als dass es in diesem Jahr sehr viel weniger Anmeldungen für unser Skischulangebot gab als eingeplant. Wenige Tage vor der Reise mussten wir daher einem unserer Skilehrer absagen und reisten nur zu fünft an. Im Vergleich zu den letzten Jahren ist das als negative Entwicklung zu vermerken. Da wir als Skischule natürlich auch in die Zukunft blicken, lässt dies die Frage aufkommen, ob es die „DSV-Skischule in Grimentz" 2017 in alt bekannter Form und bisherigem Umfang uberhaupt geben kann. Die folgenden Kommentare liefern verschiedene Blickwinkel, aus denen Grimentz als Reiseziel unserer Skischule betrachtet werden kann.

[lv]

CONTRA

Zugegeben, mich verbinden unzählige Urlaube und viele schöne Erinnerungen mit Grimentz! Immerhin habe ich beinahe eineinhalb Jahre meines Lebens in diesem wunderschönen Ort verbracht. Zuletzt war ich stets mit der Skischule vor Ort, habe gemeinsam in einem super netten Team Skischule und Skirennen organisiert. Das hat Spaß gemacht, das macht auch immer noch Spaß. Doch die Freude wurde vor allem in diesem Jahr getrübt. Ein Einbruch von über 50 % bei den Skikursbuchungen und ein weiterer Rückgang der Teilnehmerzahlen bei den beiden Skirennen machen mich nachdenklich. Woran liegt das? Lässt sich dieser Trend noch einmal umkehren? Viele Gespräche und Versuche von Analysen lassen für mich nur einen Schluss zu: in den nächsten vielleicht fünf Jahren ist keine Umkehr in Sicht. Die Gründe scheinen vielfältig: der Schweizer Franke, teilweise veraltete Liftanlagen, der Wunsch nach Abwechslung, herauswachsende Kinder. Die Skischule scheint gut anzukommen – das hören wir immer wieder und freut uns – doch sie alleine zieht nicht ausreichend. Unsere Skischule, wie wir sie kennen, hat so keine Zukunft in Grimentz.

[sn]

Katrin *mit Tom, Nina, Clara & Neel*

Uli *mit Suhana, Max, Nele, Pia, Tom, Lennart, Johanna & Greta*

Leonie *mit Malin*

Katrin *mit Luca*

Leonie *mit Anouk, Amelie & Naima*

Leonie, Stefan, Uli, Katrin & Jana

Essener Stadtmeisterschaften 2016

[Alpin]

Endlich ist es wieder soweit, wir haben Mittwoch, den 23. März 2016 und somit ist der Tag der diesjährigen Stadtmeisterschaften erreicht.
Optimale Vorbereitungen durch das „Dreamteam“ Uli und Stefan und deren Leidensgenossen machten es wie immer möglich, das Rennen wie einen wahren Weltcup aussehen zulassen. Der auf 2472 Metern Höhe liegende Start wurde geschmückt mit unserem Starthausbanner, die elektronische Zeitmessung installiert, eine hervorragende Absperrung des 636 Meter langen Laufs für die Sicherheit der Starter aufgebaut und zur Krönung gab es eine perfekte Moderation des Rennverlaufs durch Katharina Beckmann. Doch nicht genug der Professionalität. Im Ziel konnten sich die Zuschauer und Fans auf kleinen Magnettafeln einen direkten Überblick über die Zeiten und Platzierungen der Rennläufer verschaffen.
Somit war nahezu alles perfekt, nur der strahlend blaue Himmel blieb uns leider verwehrt. Aber trotz alledem war eine Durchführung von erstmals geplanten zwei Läufen problemlos möglich.
Mit einem Starterfeld von 20 Frauen und 23 Männern mussten wir jedoch leider einen Rücklauf der Teilnehmerzahlen verbuchen. Der Spannung des Rennens hat dies aber in keiner Weise geschadet.
Es war ein reinster Krimi, den sich Jannis Jungen (Jg. 98), Tim (Jg. 99) und Mats Schwede (Jg. 01) da geliefert haben. Nach dem ersten Lauf war es eine knappe Führung für Tim, dicht gefolgt von Jannis und Tims Bruder Mats. Doch mit dem zweiten Rang wollte Jannis sich nicht zufriedengeben und griff im zweiten Lauf nochmal richtig an um schließlich für eine Zeit von 1:16,06 mit dem Stadtmeistertitel belohnt zu werden. Rang 2 und 3 gingen an Tim und Mats Schwede.
Bei den Frauen hingegen war alles wie immer. Der Stadtmeistertitel ging erneut an Michelle Harzheim (Jg. 91), die die 24 Tore in 1:23,27 hinter sich ließ, gefolgt von der „ewigen Zweiten“ Jana Dierkes (Jahr. 86). Platz 3 belegte Christiane Wolf (Jg. 68), die sich ebenfalls tapfer geschlagen hat.
Der Tag der Stadtmeisterschaften, welcher abgesehen von Wolken am Himmel schöner nicht hätte sein können, endete mit einer gebührenden Siegerehrung im Ort.
[jd]

Skischulleiterausbildung im Stubaital – neue Skischulleitung ab 2017

[Sportreisen]

Der Grundstein für die Lizenzverlängerung unserer DSV-Skischule für den Lizensierungszeitraum ab 2017 wurde im Herbst 2015 im Stubaital gelegt. Dort fand die Skischulleiterausbildung des DSV statt. In der Praxis auf der Piste ging es neben allgemeiner Technik und Methodik auch um die abwechslungsreiche Gestaltung von Skikursen für Kinder und Jugendliche und im Besonderen noch einmal um die Einsteigermethodik im Kleinkinderbereich. Im Gelände wurde das Thema „Risikomanagement im ungesicherten und unpräparierten Pistenbereich“ mit LVS-Geräten und Sonde geschult. Auch Vorträge zum Risikomanagement, zu Rechtsfällen im Skisport sowie zum Steuerrecht waren mit auf der Tagesordnung. Neben den neu gewonnenen Erkenntnissen aus Theorie und Praxis war vor allem auch der Erfahrungsaustausch mit angehenden oder bereits erfahrenen Skischulleitern anderer Vereine interessant. Insgesamt war die Skischulleiterausbildung eine lehrreiche Erfahrung mit netten Teilnehmern und kompetenten Ausbildern, so dass ich mich nun gut vorbereitet fühle und mich darauf freue, die Leitung unserer Vereinsskischule ab dem kommenden Jahr zu übernehmen.
[jv]

Alexandra Wysk und Tobias Maas trainieren die Volleyballmannschaft des Essener Skiklubs. Mit ihnen als Interviewpartner haben wir die Gelegenheit genutzt, tolle Eindrücke aus dieser Abteilung des Ballsportangebots unseres Vereins zusammenzustellen.

STECKBRIEF TOBIAS

Alter: 35 Jahre
Skiklub-Job: Volleyballtrainer

STECKBRIEF ALEX

Alter: 44 Jahre
Skiklub-Job: Volleyballtrainer

Wann und wie habt ihr den Weg zum ESK gefunden?
Alex: Ich bin über Regina Drüke-Schwermer, ein langjähriges ESK-Mitglied, zum Skiklub gekommen.
Tobias: Ich kam über meinen Vater, der bereits schon lange der Volleyballtruppe angehörte, ebenfalls in die ESK-Volleyballtruppe.

Habt ihr schon vorher in anderen Vereinen Volleyball gespielt?
Alex: Ich spielte davor ca. zwei Jahre beim TUS Katernberg.
Tobias: Ich spielte vorher in keinem anderen Verein. Mein Vater spielte früher beim ESK und setzte mich bereits ab und an als Ersatzspieler ein.
Wir beide spielen bereits seit gut 10 Jahren für den ESK.

Warum spielt ihr ausgerechnet in einem Skiklub Volleyball?
Alex: Ich wurde durch ein ESK-Mitglied auf die Volleyballtruppe des ESK aufmerksam. Da es mir von Anfang an recht gut gefiel, bin ich bis heute diesem Verein treu geblieben.
Tobias: Das Volleyballspielen wurde mir durch meinen Vater in die Wiege gelegt und mir gefällt es nach wie vor gut.
Wir beide sind davon angetan, dass der ESK schon früher in Ballsportarten gut vertreten war. Wir fühlen uns sehr wohl in der Truppe. Die Spieler hier sind alle sehr nett und haben einen guten Zusammenhalt.

Wie steht ihr zur Volleyballtruppe des ESK? Was könnte eurer Meinung nach verbessert werden?
Alex: Hervorzuheben ist, dass es ein alter engagierter Verein ist. Es geht familiär zu. Ich finde es toll, dass auch die älteren Mitglieder viel Sport treiben und sich auch diese noch viel einbringen.
Tobias: Ich kann Alex bei dieser Frage voll zustimmen. Anzumerken ist, dass wir bei den Spielen leider immer wieder nicht genügend Leute zur Verfügung haben und auf ehemalige Spieler zurückgreifen müssen. Da unsere Volleyballtruppe nicht mehr so viele Mitglieder hat, müssen wir für die Zukunft sehen, wo wir noch ein paar gute Spieler herbekommen.

Seit wann seid ihr Volleyballtrainer?
Alex: Nach langer Spielzeit löste ich vor vier Jahren Dietmar Rudolph als Trainerin ab.
Tobias: Als Verstärkung kam ich vor zwei Jahren dazu. Seitdem teilen wir uns den Job. Alex kümmert sich mehr um das Organisatorische und die spielerischen Abläufe. Ich bereite uns mit Techniktraining donnerstags auf unsere bevorstehenden Spiele vor.

Wann, wo und wie oft trainiert ihr und für wie viele Spiele in der Saison?
Wir trainieren jeden Donnerstag ab 20:00 Uhr in der Sporthalle des Berufskollegs Essen-Mitte und müssen diese leider schon um 21.45 Uhr verlassen, da wir keinen eigenen Schlüssel bekommen. Wir bestreiten mindestens zehn Spiele pro Saison von Mitte September bis Mitte April. Meistens finden zwei Spiele an einem Wochenende statt. Je nach Klasse dauert die Veranstaltung ca. fünf Stunden. Da die Sporthalle in den Sommerferien geschlossen ist, nutzen wir dann die Beachvolleyballfelder in der Gruga.

Was waren eure größten Erfolge bzw. Highlights beim Spielen?
In dieser Saison erzielten wir in der Hinrunde den 4. Platz, rutschten dann jedoch in der Rückrunde, durch verletzungsbedingte Ausfälle, auf den 6. Platz zurück. Unseren größten Erfolg feierten wir im letzten Jahr. Hier belegten wir den 3. Platz und hätten damit sogar fast den Aufstieg geschafft.
Das jährliche besondere Highlight ist das Volleyballturnier in Budel/Holland. Hier reisen immer gerne ehemalige Spieler mit.

Welche Ziele habt ihr euch gesteckt?
Wir versuchen weiterhin, uns über Wasser zu halten, um den Spielbetrieb aufrecht zu erhalten. Unsere Truppe ist sehr ehrgeizig. Das zeigt sich darin, dass wir immer fleißig trainieren um Spiele gewinnen zu können und versuchen immer, mit genügend Spielern anzutreten. Bei den Spielen sind wir als Skiklub oft als Außenseiter angesehen, können uns aber immer recht gut behaupten.

Ein Teil der Mannschaft posiert für uns zum Gruppenbild.

Wie viele Spieler habt ihr in eurer Mannschaft und wie sieht der Trend so aus? Habt ihr reine Herren und Damenmannschaft oder spielt ihr Mixed?
Zurzeit sind zwölf Spieler aktiv und spielen nur Mixed-Turniere. Vor einigen Jahren hatten wir noch so viele Spieler, dass wir zusätzlich eine reine Damenmannschaft stellen konnten. Wie bereits erwähnt könnten wir neue Mitspieler gebrauchen.

Alex, welche Hobbys oder Aktivitäten hast du außerhalb des ESK?
An erster Stelle steht meine Familie. Außerdem fahre ich gerne mit dem Rad und wandere.

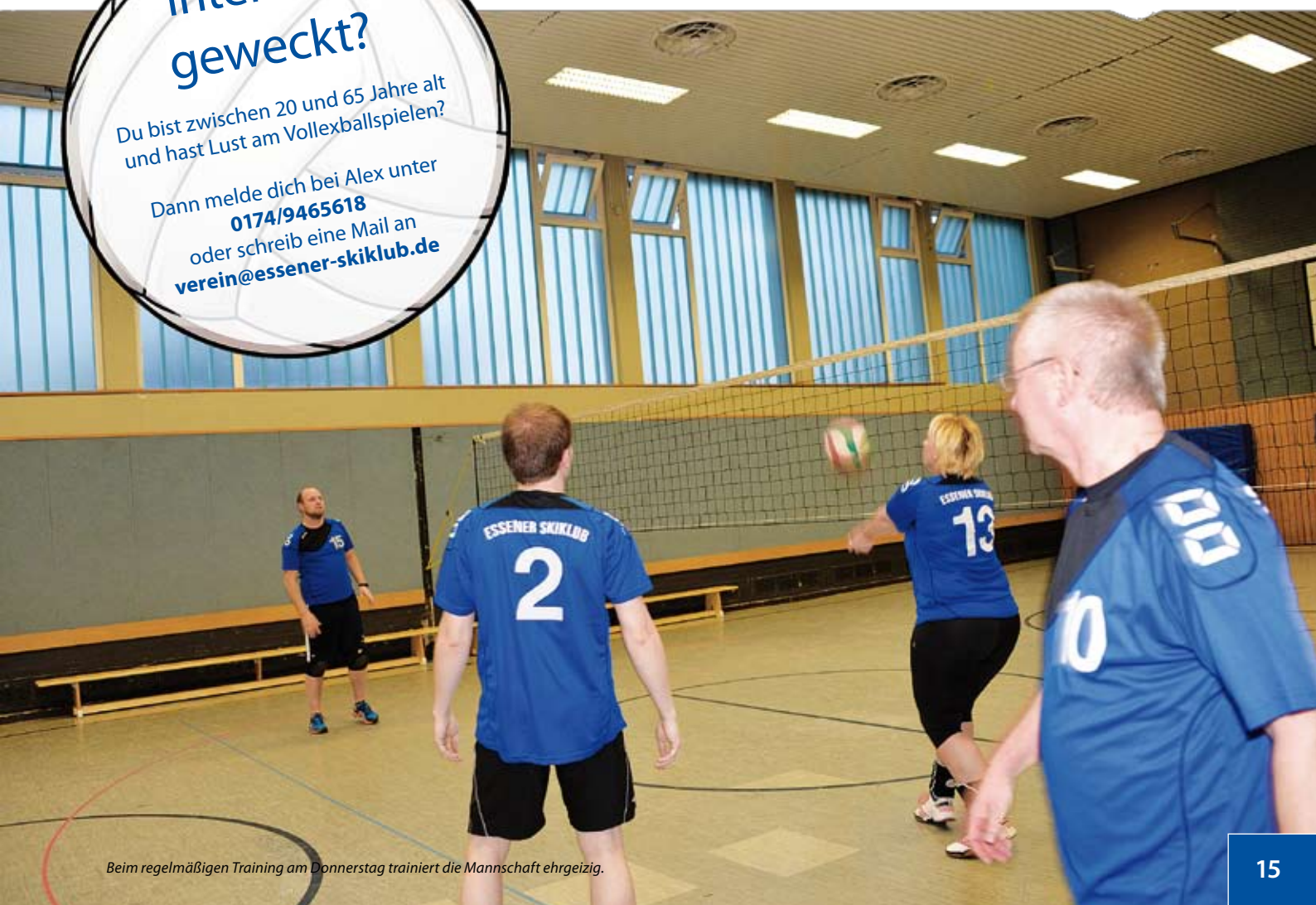
Tobias, wie sieht es bei dir aus?
Ich liebe alle Ballsportarten. Besonders gerne spiele ich die neue Trendsportart „Tchouk-Ball“ in Christian Flores Mannschaft.

Wie gut findet ihr, dass Mitglieder des ESK interviewt werden?
Wir stehen dem sehr positiv gegenüber, freuen uns, dass über uns berichtet wird und hatten Spaß dabei.
Wir erhoffen uns dadurch wieder mehr Spieler für unser Team zu gewinnen.
[rh]

Interesse geweckt?

Du bist zwischen 20 und 65 Jahre alt und hast Lust am Vollexballspielen?

Dann melde dich bei Alex unter
0174/9465618
oder schreib eine Mail an
verein@essener-skiklub.de



Beim regelmäßigen Training am Donnerstag trainiert die Mannschaft ehrgeizig.

Skiopening im Stubaital

[Sportreisen]

Gletscherskifahren im Dezember hat so seine bezaubernden Tücken. So begann unser Skiopening im Stubaital mit himmlisch heftigen Sturmböen, in ungeordneter Versammlung schwebenden Schneeflocken und durchaus mal unübersichtlichen Augenblicken.
Der orangenen Neonskihose von dem Mitreisenden Christian hatten einige Stubaineulinge zu verdanken, dass sie sich nicht in dem doch recht großen Skigebiet verirrten. Nur Jörg in seinem schwarzen Outfit war gelegentlich abgängig, fand aber immer wieder zur Gruppe zurück.
Ab dem dritten Tag wurde unser frühmorgendlicher Einsatz – spätestens um 8 Uhr wollte Norbert uns an der Bushaltestelle sehen – dann mit strahlender Sonne belohnt. Trotz gelegentlicher Exzesse beim Après-Ski, bei denen flüssige Obstprodukte eine gewisse Rolle spielten, bewies die Gruppe überragende Kondition auf der Piste. Dazu trug sicher auch die sehr gute abendliche Beköstigung im Hotel bei. Vier bis fünf Gänge sorgten für genügend Energie, um den nächsten langen Skitag zu bewältigen. Denn erst im Dämmerlicht des Nachmittags wurde die letzte Abfahrt in Angriff genommen.
Alles in allem war es eine gelungene Skiwoche, die uns für die Anstrengungen der Vorweihnachtszeit und für das kommende Skiroulette fit gemacht hat.
[kj]

Skiroulette 2015

[Sportreisen]

Im Januar benötigte die Kugel schon einen besonderen Dreh um ein schneesicheres Ziel zu treffen, das auch abseits der Pisten unseren Ansprüchen genügt. Letztlich entschied das Glück ein Ziel, das Skifahrer und Tourengeher bisher noch nie enttäuscht hat. Wir verraten es nicht, behalten es so lange wie noch möglich als unseren Geheimtipp und zeigen nur Fotos, die keine Rückschlüsse zulassen.

Eine Woche Sonnenschein, einsame Skigebiete, kein meterhoher Pulverschnee – aber trotzdem alles, was diese Tage unvergesslich macht. Unangenehm aufgefallen ist nur, dass manches Gasthaus inzwischen den eigenen unverwechselbaren Charakter zugunsten des weltweit verbreiteten „James Bond“ Designs geopfert hat. Ob da doch noch Massentourismus erwartet wird oder sich die Gäste nicht mehr wohl fühlten, blieb auf Nachfrage unklar.
[nb]

Skiopening „Sölden“ 2016

04. Dezember – 10. Dezember 2016 (Sölden/Östereich)

Skigebiet	Hochsölden / Gletscher / Obergurgl
Unterkunft	*** Pension Waldesruh
Leistungen	6 Tage Halbpension, 5 Tage Skipass*, Skifahrerische Betreuung, Versicherung
Kosten	im DZ: 610,00 €*, im EZ: 670,00 €*, Gäste-Aufschlag: 60,00 € **die Preise können sich geringfügig ändern; vereinbart mit dem Vertragshaus bei 10 Teilnehmern*
Option	Mitfahrt im Skiklub-Kleinbus (VW T6) ca. 80,00€ - wer zuerst kommt… (Abrechnung nach tatsächlichen Kosten / Treibstoffpreisen)
Teilnehmer	min. 10 Personen (verfügbar sind drei DZ und vier EZ)
Fahrtenleiter	Norbert Brauksiepe
Anmeldungen	per E-Mail an: norbert.brauksiepe@t-online.de
Anmeldeschluss	sobald alle Plätze belegt sind

* * * Pension Waldesruh – Tiroler Stube mit Kachelofen

Lage	ruhige Lage im Wald, ca. 4km vom Ortskern
Zimmer	Dusche/WC, teilweise Balkon, TV, Radio, Telefon
Verpflegung	reichhaltiges Frühstücksbuffet, am Abend mehrgängiges Menü; Produkte teilweise aus eigener Landwirtschaft bzw. Jagd
Wellness	Sauna, Dampfbad, Solarium

Unser Skiopening führt uns 2016 wieder nach Sölden. Nach mehreren Anläufen konnten nun doch noch einige Zimmer in der Pension Waldesruh (liegt oberhalb von Sölden, ca. 300m links von der Gletscherstraße) reservieren.
Bei ausreichend Schnee ist die Abfahrt bis zum Haus möglich.

Nach aktuellen Prognosen erwarten uns Pulverschnee und bis zu 150km bestens präparierte Pisten zwischen 2000 uns 3400m Höhe.

Betreut werdet ihr von den Skilehrern unserer DSV-Skischule, die euch auf Wunsch gerne – egal ob Wiedereinsteiger oder Könner – die entscheidenden Tipps geben.

www.essener-skiklub.de

Kontakt: Norbert Brauksiepe,

Tel. +49 (0)201 87 15 28 5, norbert.brauksiepe@essener-skiklub.de

Gourmetwanderung 2015

[Sportreisen]

Elf Bergbegeisterte trafen sich im Basislager, diesmal im Bergsteigerdorf Vent (1900m) am Ende des Oetztals. Hier hat Pfarrer Franz Senn Geschichte geschrieben, die Berge für die Touristen erschlossen und den Alpenverein mitgegründet. So machten wir uns in der ersten Woche vom komfortablen Tallager aus auf die Spuren des Gletscherpfarrers. Das durchweg sonnige Wetter lockte dann doch schon nach den ersten Tagen aus den grünen Matten auch in größere Höhen. Nur unüberwindbare Gletscherspalten und fehlende Ausrüstung verhinderten vorerst den Zugang zu den höchsten Gipfeln. Auch in der zweiten Woche blieb uns die Sonne treu und begleitete uns auf die Hütten und das verbliebene „Ewige Eis". Die erste Woche hatte uns wieder ausreichend Luft gebracht und so konnten wir auch die längeren Anstiege und Aussichten und nicht zuletzt auch die durchweg gute Küche auf den Hütten genießen.

Abstieg vom Similaun.

Sölden versucht die Weltcuprennstrecke noch für das kommende Jahr zu retten.

Neben den Erlebnissen in unberührter Natur sind wir den touristisch erschlossenen Gletschern im Oetztal sehr nahegekommen. „Zwischen Wildnis und Freizeitpark" hat Werner Bätzing seine Streitschrift zur Zukunft der Alpen benannt. Noch lassen sich Ziele für Gourmetwanderungen finden. Wir werden uns auch 2016 wieder Zeit nehmen, langsam gehen und Zeit zum Erleben lassen.
[ft]

Gourmetwanderung 2016

30. Juli – 13. August 2016

1. Woche: wie immer zum Eingehen – Hüttenrunde durch einsame Landschaft im Sellrain

30. Juli – 06. August 2016

7 Hüttenübernachtungen / HP in Zimmerlagern (u.a. Potsdamer und Schweinfurter Hütte; bitte jeweils ca. 50,00 bis 60,00 € für ÜN/HP einplanen; u.U. ist eine Anzahlung notwendig)

Wir bewegen uns abseits ausgetretener Pfade in den 1980 ausgewiesenen Ruhegebieten Stubaier Alpen und Kalkkögel, meist zwischen 1600 und 2700m, max. 3080m (Gipfelziele können höher sein). Wir können also auf Eisen und Seil verzichten und dürfen etwas mehr Fotoausrüstung einplanen. Gute Laune und stabiles Schuhwerk ist eh obligatorisch. Es ist zwar wolkenloser Himmel mit nur kleineren weißen Wolken angesagt aber wir sollten wie immer auch auf Regentropfen und kühlere Temperaturen vorbereitet sein.

„Freuen dürfen wir uns auf klare Gebirgsbäche, kleine Seen und malerische, mit Alpenveilchen, Alpenrosen und vielen weiteren Bergblumen geschmückte Zwischenterrassen. Die nicht zu langen Tagesetappen laden zum Innehalten, zum Schauen oder auch zum Meditieren ein. Ideale Rastplätze sind die bewirtschafteten Almen. Aufgrund ihrer Höhenlage weiden dort vor allem Schafe, die in kleinen Gruppen durchs Gelände streifen. Beeindruckend sind immer wieder die Gletscher und ihre unübersehbaren Spuren, die seit der letzten Eiszeit die Landschaft prägen. Ihr derzeitiger Rückgang ist gut sichtbar und liefert ein eindrucksvolles Zeugnis des globalen Klimawandels."

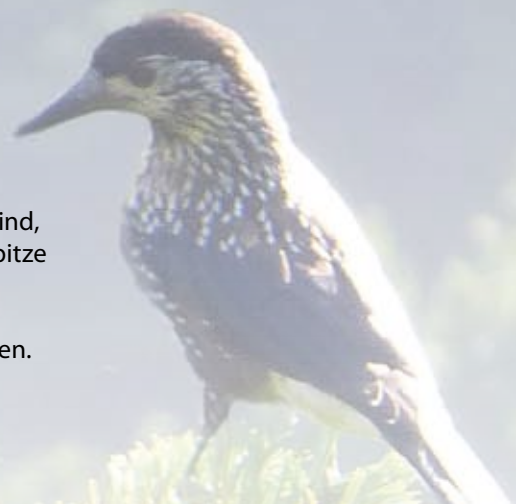
Um überfüllte Lager zu vermeiden versuche ich rechtzeitig Zimmerlager zu buchen.
Bitte also möglichst bald um eine verbindliche Zusage per Mail.

Start und Ziel: Dortmunder Hütte (Kühtai 1949m)
AV-Karten 31/5 Innsbruck u. 31/2 Stubaier, Sellrain

2. Woche: nun wird der Rucksack etwas schwerer

06. August – 08. August	Vent, erholsame Tage
08. August – 13. August	Grate und Gipfel, die zuletzt offen geblieben sind, u.a. Brunnenkogelhaus – Timmelsjoch / Wildspitze und ggf. weitere Ziele (jeweils zwei Tage)

Um überfüllte Lager zu vermeiden versuche ich rechtzeitig Zimmerlager zu buchen.
Bitte also auch hier möglichst bald um eine verbindliche Zusage per Mail.



www.essener-skiklub.de

Kontakt: Norbert Brauksiepe,

Tel. +49 (0)201 87 15 28 5, norbert.brauksiepe@essener-skiklub.de

Geschäftsführender Vorstand

Vorsitzender:
Christian Neuhaus
Telefon: 0171/7364310
christian.neuhaus@essener-skiklub.de

Finanzvorstand:
Werner Heinze
Telefon: 0201/423213
werner.heinze@essener-skiklub.de

Geschäftsführer:
Stefan Niehüser
Telefon: 0201/87561952
stefan.niehueser@essener-skiklub.de

Beisitzer im Vorstand

Skischulleiter der DSV-Skischule:
Ulrich Venten
Telefon: 0208/673612
ulrich.venten@essener-skiklub.de

Koordinator Sport und Jugend:
Reinhard Henkel
Telefon: 0201/703650
reinhard.henkel@essener-skiklub.de

Koordinator Alpin und Nordic Sports:
Norbert Brauksiepe
Telefon: 0201/8715285
norbert.brauksiepe@essener-skiklub.de

Koordinatorin Lehrwesen:
Karla Lobitz
Telefon: 0201/465097
karla.lobitz@essener-skiklub.de

Koordinator Bus:
Stephan Kuth
Telefon: 0201/238665
stephan.kuth@essener-skiklub.de

Weitere Verantwortliche

Sportlicher Leiter Alpin:
Ulrich Venten
Telefon: 0208/673612
ulrich.venten@essener-skiklub.de

Stellvertretende sportliche Leiterin Alpin:
Jana Venten
Telefon: 01575/2695218
jana.venten@essener-skiklub.de

Impressum

Herausgeber:
Essener Skiklub e.V.

Verantwortlich:
Stefan Niehüser

Redaktion:
Leonie Venten
Telefon: 0163/8755715
leonie.venten@essener-skiklub.de

Autoren:
Norbert Brauksiepe (nb)
Jana Dierkes (jd)
Niklas Gerdiken (ng)
Karl-Heinz Graw (kg)
Michelle Harzheim (mh)
Reinhard Henkel (rh)
Kristina J. (kj)
Karla Lobitz (kl)
Chiara Moelich (cm)
Christian Neuhaus (cn)
Stefan Niehüser (sn)
Friederun T. (ft)
Jana Venten (jv)
Leonie Venten (lv)

Satz und Layout:
Leonie Venten

Druck:
Franz Sales Werkstätten, Essen

Auflage:
300 Exemplare