

# ESSENER SKI KLUB 1908



NEWS

FRÜHJAHR 2017



Liebe Vereinsmitglieder,

auch wenn der ein oder andere Anfang Mai noch mit Neuschnee in den Alpen beglückt wurde, neigt sich die Wintersaison langsam aber sicher dem Ende zu. Ich hoffe, ihr habt eure Bergtage ausgiebig genutzt und eine gute Balance zwischen blauem Himmel und perfekter Piste vorgefunden.

Nachdem der Wettergott uns zu Beginn des Frühlings wie üblich auf die Probe stellte, freuen wir uns mittlerweile sicherlich alle auf einen sonnenreichen und aktiven Sommer. In diesem Sinne - bleibt fit, der nächste Winter kommt bestimmt!

Sportliche Grüße  
Leonie ;-)

Seit Februar 2017 verfügt der Skiklub über den Citroen Jumper als neuen Vereinsbus. Mit neun Sitzplätzen und großzügigem Gepäckraum kamen unsere Aktiven bei Reisen zu Skirennen bereits ins Schwärmen: „Sooooo viel Platz“

- selbst dann, wenn jeder Rennläufer auch noch das vierte Paar Ski einpacken muss... ;-)

Von außen erkennen kann man uns dank des Logo-drucks auch schon vom Weiten. Und siehe da, der Bus bietet noch beidseitig Platz für weitere Werbung, daher:

**SPONSOREN  
GESUCHT FÜR  
UNSEREN  
SKIKLUBBUS!**



Bei Interesse meldet euch bei: [stefan.niehueser@essener-skiklub.de](mailto:stefan.niehueser@essener-skiklub.de)

## Breitensportprogramm

Der Essener Skiklub bietet neben den Trainings des alpinen Wettkampfsports auch ein breit gefächertes ganzjähriges Sportangebot für Aktive jeden Alters. Vom Kinderturnen bis zur Gymnastik 50+ bieten wir ein buntes Spektrum, das auf dieser Seite kurz dargestellt wird. Weitere Informationen über Übungsleiter, Ansprechpartner o.ä. findet ihr auf [www.essener-skiklub.de](http://www.essener-skiklub.de). Dort wird in Kürze auch der Wanderplan für das zweite Halbjahr 2017 veröffentlicht. Peter Beckmann kann schon verraten, dass zum 3. Oktober 2017, dem Tag der Deutschen Einheit, wieder eine Wanderung stattfindet – mehr dazu auf der folgenden Seite!

[rh]

## SOMMERTRAININGSPLAN ALPNER WETTKAMPFSPORT

	Technik		Kondition
	Samstags 10:30-12:30		Donnerstags 18:00-19:30
<b>MAI</b>	13.05.2017 20.05.2017	<b>MAI</b>	18.05.2017
<b>JUNI</b>	10.06.2017 24.06.2017	<b>JUNI</b>	01.06.2017 15.06.2017 29.06.2017
<b>JULI</b>	08.07.2017 22.07.2017	<b>JULI</b>	13.07.2017 27.07.2017
<b>AUG</b>	05.08.2017 19.08.2017	<b>AUG</b>	10.08.2017 24.08.2017
<b>SEP</b>	02.09.2017 16.09.2017 30.09.2017	<b>SEP</b>	07.09.2017 21.09.2017

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

## Statistik zum Alpinen Wettkampfsport der Wintersaison 2016/17

[Alpin]

33 Aktive

39 Schneetrainings mit durchschnittlich 13 Teilnehmern 13 Skirennen mit durchschnittlich 7 Teilnehmern  
Einen Einblick in die Wettkampftätigkeiten findet ihr auf den Seiten 5 - 7.

[jj]

## LAUFEN

für Jugendliche & Erwachsene ab 18 Jahren

**Termin:** Dienstag ab 18:30 Uhr (ganzjährig)

**Ort:** Schillerwiese

## FUßBALL

für Jugendliche & Erwachsene ab 18 Jahren

**Termin:** Donnerstag 20 – 22 Uhr (ganzjährig)

**Ort:** Turnhalle Grashofgymnasium (Grashofstr. 4, Essen)

## VOLLEYBALL

für Jugendliche & Erwachsene ab 18 Jahren

**Termin:** Donnerstag 20 – 22 Uhr (ganzjährig)

**Ort:** Turnhalle Berufskolleg Mitte  
(Schwanenkampstr. 53, Essen)

## SKI- & FITNESSGYMNASTIK

für Jugendliche & Erwachsene ab 14 Jahren

**Termin:** Dienstag 19 – 20 Uhr (ganzjährig)

**Ort:** Turnhalle Grashofgymnasium  
(Grashofstr. 4, Essen)

für Jugendliche & Erwachsene ab 18 Jahren

**Termin:** Dienstag 20 – 21 Uhr (ganzjährig)

**Ort:** Turnhalle Grashofgymnasium  
(Grashofstr. 4, Essen)

## GYMNASTIK & RÜCKENSCHULE 50+

Erwachsene ab 50 Jahren

**Termin:** Donnerstag 20 – 21:30 Uhr (ganzz.)

**Ort:** Turnhalle Käthe-Kollwitz-Schule  
(Christinenstr. 4, Essen)

## KINDERTURNEN

für Kinder & Schüler von 4 bis 9 Jahren

**Termin:** Dienstag 17:30 – 19 Uhr (ganzjährig)

**Ort:** Turnhalle Grashofgymnasium  
(Grashofstr. 4, Essen)



## Wanderung am Tag der Deutschen Einheit

[Sport]

Um allen, die an den Mittwochswanderungen aus schulischen, beruflichen oder sonstigen Gründen nicht teilnehmen können, gerecht zu werden, hatten wir am 3. Oktober 2016, dem Tag der Deutschen Einheit, zu einer Wanderung eingeladen. Treffpunkt war um 11 Uhr der Stadtwaldplatz. Etwa 20 Wan-

Wer müde Beine hat, kann ab Regattatum mit der "Weissen Flotte" bis Kupferdreh fahren.

[pb]

## Aus- und Weiterbildung

[Verein]

Angemeldet zum DSV Instructor Lehrgang hat sich in der vergangenen Saison Stefan Kraus. Den Lehrgang zur DSV Grundstufe 2 haben Saskia Sturtz und Jörg Bröscher be-

wurden einige Mitglieder für ihre langjährige Vereinstreue geehrt. Hierbei stach Marcus Lammers mit 40 Mitgliedsjahren hervor. Im Anschluss an die diversen Vorstandsberichte über Aktivitäten des Vereins und unsere Finanzen, standen die Vorstandswahlen im Fokus. Christian Neuhaus verabschiedete zunächst Reinhard Henkel, der von seinem Posten zugunsten eines Generationswechsels zurücktrat.



Am Tag der Deutschen Einheit wanderte 2016 Jung und Alt gemeinsam mit Peter Beckmann durch Essen.

derfreunde, zwischen 9 und 81 Jahren gingen durch den Stadtwald, Kruppwald, an Haus Schuir vorbei, durch das Rutherbachtal bis Kettwig. Das Wetter war sonnig und angenehm warm und die Strecke von etwa 14 km ist den Meisten nicht schwergefallen. Ausklang war in einer gemütlichen Gaststätte. In diesem Jahr, am 3. Oktober, planen wir den neuen "Baldeney-Steig" zu begehen. Treffpunkt 10 Uhr am S-Bahnhof Kupferdreh. Die Strecke geht über das Hespertal, Fischlaken, Werden, Baldeneysee, Hügel, Heisingen zurück nach Kupferdreh – Länge etwa 20 km.

sucht. Loreen Koch hat erfolgreich die DSV Grundstufe 1 absolviert und damit den Grundstein für ihre Skilehrerkarriere gesetzt. Wir gratulieren zu allen bestandenen Ausbildungen und wünschen viel Erfolg für noch ausstehende Prüfungen.

[pb]

## Jahreshauptversammlung 2017: Leonie Venten und Jana Janduda verstärken Vorstand

[Verein]

Die diesjährige Jahreshauptversammlung am 29.03. im Forsthaus in Rellinghausen verlief gewohnt ruhig und harmonisch. Zu Beginn

An seine und an die Stelle von Stephan Kuth wurden zwei junge Damen in den Vorstand gewählt: Leonie Venten und ihre Schwester Jana Janduda sorgen dafür, dass Karla Lobitz nun nicht mehr die einzige Frau im Vorstand ist und dass das Durchschnittsalter der Vorstandschaft deutlich gesenkt wurde. Reinhard und Stephan unterstützen auch in Zukunft den Vorstand, wofür beiden Dank gebührt. Stephan Kuth wird auch ohne Vorstandsmandat für die Disposition unseres Kleinbusses verantwortlich bleiben. Im Rahmen der nächsten

Vorstandssitzung wird sich der gesamte Vorstand mit den Zuständigkeiten aller Mitglieder beschäftigen. Wir werden in der nächsten Ausgabe der Skiklub-News darüber berichten.

[sn]

## Aus- und Weiterbildung

[Alpin]

Zum Saisonauftakt sind unsere Aktiven gemeinsam mit Alexa und Uli in den Herbstferien 2016 mit dem Skiklubbus ins Kaunertal gefahren und haben dort fünf erfolgreiche Skitage verbracht. Um vernünftig in die Saison reinzurutschen, gab es jeden Tag den gleichen Plan. Wir sind von ca. 9 Uhr bis 16 Uhr Ski gefahren und hatten danach Konditionstraining. Beim Training haben wir verschiedene Methoden benutzt, um den Kindern die richtige Durchführung von verschiedenen Aufgaben nahezubringen. Bevor wir mit dem Riesenslalom angefangen haben, haben wir uns auf Technikübungen fokussiert, sodass alle schneller "reinkommen" konnten. Auf dem Lehrgang haben wir vorwiegend Riesenslalom trainiert, da uns die Skihalle in der sonstigen Zeit ermöglicht, Slalom zu trainieren. Von den längeren und breiteren Pisten im Kaunertal haben wir so profitiert. Vormittags und nachmittags wurden zwei verschiedene Parcours gesteckt und dazwischen haben wir zusammen eine Mittagspause gemacht, in der die Sportler wieder die nötige Energie aufnehmen konnten. Das Konditionstraining war anspruchsvoll und stellte dadurch, dass

die Schüler tagsüber schon am Berg trainiert hatten, eine zusätzliche Anstrengung dar. Es wurden verschiedene Koordinationsübungen durchgeführt oder gelaufen. Bei gutem Wetter konnten wir uns über eine schöne Trainingswoche für die Sportler freuen, in der sich jeder Mühe gegeben hat, um sich bei den nächsten Rennen eine höchstmögliche Platzierung zu erlangen.

[al]

## WSV Nachwuchscup Rennen I und II:

Alpincenter Bottrop am 03.12.16 – eine junge Sportlerin berichtet

[Alpin]

Nach vielen Übungseinheiten in der Halle und auf dem Gletscher war es endlich soweit – das erste Rennen stand auf dem Programm.

Am Freitagabend war ich nervös und konnte erst nicht einschlafen. Samstagmorgen bin ich dann um 5 Uhr von meinem Papa geweckt worden. Wir haben gefrühstückt und sind dann zum Alpincenter Bottrop gefahren. Um 7 Uhr standen schon viele Leute im Dunkeln vor der Tür. Ich habe mich umgezogen und bin dann in die Halle zum Einfahren gegangen. Die Trainer ha-

ben mit uns das Rennen besichtigt und sehr intensiv erklärt, worauf wir achten müssen. Dann erfolgte der Rennstart, alles lief sehr gut, das Rennen war gut und schnell gesteckt. Es gab keine Stürze oder Verletzungen bei den Startern. Nach dem zweiten Lauf hat man mir dann gesagt, dass ich das erste Rennen sogar gewonnen habe, beim zweiten Rennen war ich auf dem dritten Platz. Da war ich richtig stolz. Ich glaube unser Verein hat so ziemlich die meisten Medaillen und gute Plätze geholt, der Jakob hat sogar beide Rennen gewonnen. Es hat sehr viel Spaß gemacht und ich freue mich schon aufs nächste Mal.

[kb]

## WSV Nachwuchscup 2016/2017 im Überblick – Nachwuchscup-Team vom Essener SK belegt in der Gesamtwertung des westdeutschen Skiverbandes den 4. Platz!

[Alpin]

Beim diesjährigen Nachwuchscup des westdeutschen Skiverbandes gingen 18 Vereine mit insgesamt 136 Aktiven an den Start. Wie schon in der vergangenen Saison war der Essener Skiklub wieder mit acht Aktiven dabei und konnten am Ende der Saison die Vorjahresergebnisse bestätigen. Bei insgesamt 35 Zielergebnissen fanden sich unsere Sportler 22-mal auf dem Podest wieder. Damit belegten wir in der neu eingeführten Vereinswertung hinter den Teams aus Winterberg, Neuss und Banfetal einen hervorragenden 4. Platz.



So sehen Sieger aus!



Der Start der Rennsaison war am 3. Dezember 2016 und fand schon wie die Premiere der Saison 2015/2016 wieder in der Skihalle Bottrop statt. Das mittlerweile gut eingespielte Team um Uli Venten, Jana Janduda und Stefan Niehüser sorgte für eine reibungslose Saisoneroöffnung mit zwei Skirennen, so dass alle beteiligten Vereine die doch sehr frühe Anreise schnell vergessen hatten. Bei eisigen Temperaturen und einer knallharten Piste sollten die beiden nächsten Rennen auf dem Hesselbacher Gletscher im Sauerland stattfinden. Nach mehreren

der späten Terminierung am 26. März 2017 fanden die Aktiven noch wunderbare Schneebedingungen bei strahlendem Sonnenschein am Poppenberg vor und die abgelauferne Saison konnte für alle Sportler und Trainer sehr zufriedenstellend abgeschlossen werden.

[cn]

## Hessische alpine Schüler und Jahrgangsmeisterschaften in der Zillertalarena

[Verein]

Nach dreiwöchiger Rennpause war es Mitte März wieder so weit. Es

und gemeinsam gefrühstückt. Für den Großteil der Teilnehmer ging es dann zur Gerlosplatte, nur Jannis, Loreen und Papa Olaf mussten zur Gerlossteinbahn fahren, da beide bereits in die Kategorie Jugend fallen. Nach der Startnummernausgabe und einer Runde Einfahren ging es zur Rennbesichtigung für die Kinder und Schüler. Zuerst startete das Kinderrennen, welches in zwei Läufen ausgetragen wurde. Das Rennen wurde als „echter Riesenslalom“ und nicht wie sonst üblich als Vielseitigkeitslauf gefahren. Kimberley konnte sich einen hervorra-

Hier alle Teilnehmer und Ergebnisse des WSV Nachwuchscups im Überblick

Name	Jg	1.Platz	2.Platz	3.Platz	4.Platz	5.Platz	6.Platz	7.Platz	8.Platz
Jakob Neuhaus	2005	2	1	1					
Kimberly Bäumker	2007	1		4	1				
Maja Schulz	2006		4	2					
Amon Kaiser	2009		2		1		1		
Linus Joe Eull	2008		1	1	2	1			
Noah Seeliger	2007			2	1	3			1
Clara Röhl	2008			1					
Johanna Neuhaus	2007				1	1			

Tabelle berücksichtigt auch die Wertung zum WSV Nachwuchscup vom Frühjahrspokal in Winterberg am 26.03.17.

Stürzen und einer schweren Verletzung wurde die Veranstaltung jedoch nach dem ersten Rennen abgebrochen. So fand die Fortsetzung der Rennserie am 12. Februar 2017 in Fahlenscheid (Olpe) statt. Traumhafter Schnee, angenehme Temperaturen und ein nahezu wolkenloser Himmel waren die idealen Rahmenbedingungen für einen erfolgreichen Renntag, der durch das nette kulinarische Angebot des Ski-Club Oberhundem noch abgerundet wurde. Die schier endlose Siegerehrung wollen wir an dieser Stelle nicht weiter thematisieren. Das Finale fand dann traditionsgemäß im Rahmen des Frühjahrspokals in Winterberg statt. Trotz

ging nach Österreich auf die Gerlosplatte, wo die hessischen Meisterschaften für Schüler und Kinder ausgetragen wurden. Es war eine dreizehnköpfige Gruppe, sodass zu dem Skiklubbus mit neun Leuten noch ein weiteres Fahrzeug mit drei Personen extra fuhr. Der dreizehnte Teilnehmer kam dann direkt aus dem Italienurlaub dazu. Die Gruppenunterkunft war ein geräumiges Selbstversorgerhaus. Nachdem gegen 22 Uhr am Freitagabend alle Starter und Betreuer vor Ort waren, ging es nach einem kurzen Plausch ins Bett, schließlich wollten ja alle am Samstag früh wieder fit sein. Am Samstagmorgen wurde gegen 7 Uhr aufgestanden, Brötchen geholt

genden zweiten Rang in der Klasse U 10 erkämpfen. Maja kam in der Klasse U 12 auf einen tollen vierten Rang, bei den Jungen erkämpfte sich Linus in seinem ersten Österreich-Rennen einen guten fünften Platz. Anschließend fuhren die Schüler im Riesenslalom, der auch in die ARGE NOW Wertung sowie für die Hessenwertung gezählt wurde. Bei den U 14 erkämpfte sich Chiara und Luca jeweils den neunten Rang in ihrem Jahrgang.



Unsere Kinder und Jugendlichen kurz nach dem letzten Lauf!



Julian Goworek und Lisa Sobolewski räumen Bottroper Stadtmeistertitel ein.

In der Gesamtwertung wurde Chiara fünfzehnte und Luca sechszehnter. Ein wenig mehr Pech hatte Mirja, der sich nach einem Schlag am Tor bei voller Fahrt ein Ski löste. Bei dem Rennen der Jugend in Gerlostein erkämpfte sich Loreen in ihrem allerersten Rennen zweimal den zehnten Platz, Jannis kam einmal auf den zwölften und einmal auf den dreizehnten Rang. Der Sonntag begann genauso wie der Samstag: Frühstück und Abfahrt ins Skigebiet. Heute wurde Slalom gefahren, wieder jeweils in zwei Läufen. Motiviert durch den Erfolg vom Vortag wollte Kimberley zu viel, verpasste ein Tor und schied leider aus. Maja kam auf den fünften Rang bei den U 12 und Linus wiederholte sein Ergebnis vom Vortag und wurde fünfter. Bei den Schülern war die Piste nach einigen Startern sehr schnell sehr unruhig und es bildeten sich Wannens. Chiara startete gut, hatte dann leider im unteren Drittel vor einer Vertikalen einen Fahrfehler und schied aus. Pechvogel des Rennwochenendes blieb Mirja, wieder löste sich in einer der Wannens eine Bindung und auch sie schied aus. Luca kam bei den Jungen U 14 trotz Sturz im zweiten Lauf noch

auf den vierzehnten Gesamtplatz und den siebten Platz in seinem Jahrgang. Bei der Jugend startete Jannis noch am Sonntag seinen ersten Super G in Hochfügen, auch er war sehr zufrieden, leider wurde er nur in der Gästewertung bewertet. Alles in allem ein sehr rundes Wochenende mit viel Spaß, bei absolutem Kaiserwetter. Kleiner Dämpfer noch für Luca: hier hatte sich nach dem Wochenende herausgestellt, dass er bei einem Trainingssturz am Samstag eine Knochenstauchung erlitten hatte und nun erstmal Gips trägt. Dank unserer mitreisenden Ärztin Nina, die medizinische Ersthilfe geleistet hatte und auch am gleich darauffolgenden Montag einen MRT Termin organisierte, ist die medizinische Nachbetreuung bestens gewährleistet.

[ob]

### Bottroper Stadtmeisterschaften 2017

[Alpin]

Am Sonntag nach den Osterferien, dem 30. April 2017, wurden mit 39 teilnehmenden Skifahrern, davon 17 Teilnehmer des ESK, die jährlichen Bottroper Stadtmeisterschaften im Alpincenter Bottrop ausgetragen. Mittlerweile hat sich das Event im Alpincenter etabliert und Karl-Heinz Graw, Sportwart des Bottroper SC, ist froh, damit eine schneesichere Alternative zum Sauerland festgelegt zu haben.

Wie bereits in den letzten Jahren hat der Essener Skiclub die organisatorischen Abläufe vom Parcours stecken über die Zeitnahme bis hin zur Auswertung übernommen und damit den Bottroper Skiclub unterstützt. Der Parcours mit 390 m Länge und 19 Toren wurde von allen Sportlern in zwei Durchläufen durchfahren, beide Zeiten wurden addiert. Julian Goworek (HK) und Lisa Sobolewski (U16), beide aktiv im ESK, konnten den Stadtmeistertitel erobern. Auch außerhalb der Stadtwertung, in der offenen Meisterschaft, konnten unsere Aktiven sich einige gute Plätze sichern, so dass alle im Anschluss ausgelassen und zufrieden die Sonne auf der Panoramaterasse des Alpincenters genießen konnten. Bei der Siegereh-

17 Aktive verschafften dem ESK bei den offenen Bottroper Stadtmeisterschaften alle Ehre.



rung wurde Sportwart Karl-Heinz durch Michael Gerdes, Mitglied des Deutschen Bundestages, und Thomas Göddertz, SPD Landeskandidat, unterstützt.

[kg]

**SIGNAL IDUNA** 

Generalagentur Frank Moelich

## DSV-Skischule am Reschenpass

[DSV-Skischule]

Zum neunten Mal war die DSV-Skischule des Essener Skiklubs in dieser Saison zu Gast im Vinschgau in Südtirol, um die letzten Tage des Jahres dem Wintersport zu widmen. Zwar ließ der Winter noch auf sich warten, doch dank kühler Temperaturen und exzellenter Arbeit der Liftbetreiber mit reichlich Kunstschnee tat es dem Skigenuss keinerlei Abbruch. Sogar die schwarze Piste nach Rojen war bestens präpariert. Spätestens der dauerhafte Sonnenschein entschädigte alle Teilnehmer. Dieses Jahr stand im Zeichen der Neuerungen: Da die Skiregion Nauders (Österreich) nicht mehr zum Verbundpass gehörte, fand die Skischule mit Uli, Leonie und Manuel komplett im Skigebiet Schöneben (Italien) statt. Dafür zählt jetzt das Skigebiet Sulden mit in den neuen Verbund, welches die teilnehmenden Familien am Neujahrstag begeistert erkundeten. Nachdem in den letzten Jahren die ersten Snowboard-Schnupperkurse angeboten werden konnten, gab es mit Manuel, einem langjährigen Snowboardlehrer, nun die Möglichkeit, täglich Snowboard-Gruppenkurse durchzuführen. Johanna und Jule konnten ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten mit Manuel ausbauen. Greta und Clara waren die mutigen Neuanfänger und auch sie können stolz auf ihre Fortschritte sein! Leonie betreute zudem die jüngeren Skiverrückten und Uli veranstaltete täglich ein Kurzkipper-Training, dessen Früchte sich in den Ergebnissen des Silvesterrennens niederschlugen. Tim Flores, Jakob Neuhaus und Lennart Smith machten nach der

erfolgreichen Trainingswoche den Sieg unter sich aus, wobei Tim mit 0,33 Sekunden Vorsprung zu Jakob die Nase vorne hatte. Nach der alljährlichen Silvesterehrung traf man



Das Skischulteam in Sulden.

sich auf der Dorfbrücke in Burgeis um gemeinsam in das neue Jahr 2017 zu starten.

[mc]

## DSV-Skischule in Grimentz

[DSV-Skischule]

In den spät gelegenen Osterferien verschlug es unsere Skischule wieder einmal nach Grimentz. Mitte April konnten wir sulzige Pisten vorfinden, in denen braune Stellen und Steinchen keine Ausnahme darstellten. Des einen Freud, des anderen Leid, konnte man hier nachmittags fast schon Wasserskifahren. Tief blauer Himmel und strahlender Sonnenschein entschädigten alle Mitreisenden jedoch ohnehin – Sommer- und Winterur-

laub zugleich, was will man mehr? Die vier Ski- und Snowboardlehrer Uli, Stefan, Jana und Leonie boten den insgesamt 18 Skikursteilnehmern ein abwechslungsreiches Programm aus Gruppen- und Privatkursen. Erfahrene Skifahrer erlernten das Carven im Sulz oder die Abschnitte neben den Pisten zu bewältigen. Auch eine Crossstrecke forderte die Profis heraus, eine gut präparierte Kickerline und ein Sprungkissen stillten die übrige



Abenteuerlust. Egal ob auf Skiern oder mit dem Snowboard, es wurde viel Neues probiert und es war für jeden etwas dabei! Wie immer schmückten zwei Rennen die erste Osterferienwoche. Traditionell wurden die Essener Stadtmeisterschaften zur Wochenmitte einmal mehr in Grimentz ausgetragen. Zum Abschluss der Skischulwoche fand zudem das Kinderrennen statt, in dem vor allem die Ski- und Snowboardschüler ihre Lernfortschritte präsentieren konnten, aber auch einige externe Teilnehmer an den Start gingen. Das Gesamtpaket ließ

Stadtmeisterin Jana kämpfte sich schon im ersten Durchlauf der Essener Stadtmeisterschaften an die Spitze.





die mitreisenden Familien und auch das Skischulteam zufrieden in die Ostertage starten.

[lv]

## Essener Stadtmeisterschaften 2017

[Alpin]

Bei den diesjährigen Essener Stadtmeisterschaften im Riesenslalom am 12. April lief im schweizerischen Grimentz alles glatt. Bei bestem Wetter und morgendlich harter Rennpiste gingen 34 Teilnehmer an den Start. Auch unter den vier gemeldeten Snowboardern wurde hart gekämpft. Die Organisation verlief reibungslos, es gab keine Stürze und nur wenige Torfehler. Nach dem ersten Durchlauf durften die Top 7 der Skifahrer weiblich und männlich noch einmal an den Start, um den Stadtmeistertitel auszufahren.

Jana Dierkes und Tim Schwede holten sich das goldene Leibchen. Jana konnte sich mit einer Zeit von 1:35,55 gegenüber Christiane Wolf (1:41,20) und Claudia Harzheim (1:49,31) behaupten. Alle drei ESK-Starter konnten sich der jungen Konkurrenz erwehren. Nele Günster (1:50,02) und Emilia Brandt (1:53,15) landeten auf den Plätzen 4 und 5. Bei den Herren wurde Tim Schwede vom Ski-Club Bonn mit überlegener Bestzeit von 1:27,10 zum zweiten Mal Stadtmeister. Stefan Niehüser (1:35,23; ESK) und Tim Flores (1:39,92; ESK) fuhren hinter Tim auf die Stockerlplätze. Knapp am Treppchen vorbei fuhren Christian Neuhaus (1:47,23; ESK) und Patrick Gorsitzke (1:48,05). In der Jugendwertung (nach einem Durchgang) gewann ebenfalls Tim Schwede (43,78; SC Bonn).

Die Schülertitel (ebenfalls nach einem Durchgang ermittelt) holten sich Nele Günster (54,72) und Tim Flores (50,43).

[sn]



Auf das Stadtmeistertreppchen freuten sich nach dem Rennen (von links) Tim Schwede, Christiane Wolf, Tim Flores, Jana Dierkes, Stefan Niehüser und Claudia Harzheim gemeinsam.

## INTERVIEW

Conny mit ihrer Gymnastikgruppe 50+

**Für diese Ausgabe wurde Cornelia Glunz in einer sonnenreichen Mittagspause in Grimentz zum Interview gebeten. Zwar ist sie kein Mitglied des Essener Skiklubs, trägt jedoch schon seit vielen Jahren zur Aufrechterhaltung unseres Sportangebots bei.**



**Conny, wie wir deinem Steckbrief entnehmen können, bist du überhaupt kein Skiklub-Mitglied, aber dennoch im Verein aktiv. Wie kam es denn dazu?**

Mein Mann Friedhelm ist seit Langem Mitglied im Skiklub und war dort lange in der Volleyball-Gruppe aktiv. Er besuchte vor einigen Jahren – ich weiß nicht mehr genau wann – die Jahreshauptversammlung, auf der berichtet wurde, dass ein Übungsleiter für die Gymnastik-Gruppe 50+ gesucht würde. Da meinte Friedhelm damals: „Wenn ihr niemanden findet, dann wüsste ich jemanden“. Und so kam es, dass er mich vorgeschlagen hat: „Meine Frau ist Gymnastik-Lehrerin – ich kann sie ja mal fragen.“ Und so ist das dann zustanden gekommen.

**Nun machst du das, wie du sagst, schon seit einigen Jahren – wie lange denn?**

Oh, ich weiß es nicht genau. Zehn Jahre könnten es schon sein. Da müssten wir noch einmal recherchieren (lacht).

**Beschreib doch mal deine Gruppe und was ihr so macht.**

Wir treffen uns in der Käthe-Kollwitz-Schule in Rüttenscheid. Unser Programm für die Gruppe 50+ könnte man salopp „Querbeet“ bezeichnen. Die jüngsten Teilnehmer sind aktuell Anfang 60. Wir machen hauptsächlich Rückenschule, gerne Aerobic und manchmal auch Spiele.

**Aus wie vielen Teilnehmern besteht die Gruppe?**

Das ist sehr unterschiedlich. Auf der Liste stehen zwölf Mitglieder. Teilweise kommt es leider vor, dass wir auch mal nur zu viert oder fünft sind. Die Teilnehmerzahlen sind sehr schwankend.

**Und wie groß dürfte die Gruppe idealerweise maximal sein?**

Gerne können noch ein paar Leute zu uns kommen. Platz für 15 bis 20 Personen ist allemal.

**Wenn wir nun einen Werbeauftrag starten... Wer sollte sich explizit angesprochen fühlen?**

Kurz gesagt – alle, die sich fithalten wollen und jenseits der 50 sind.

**Man muss aber kein Rückenleiden mitbringen?**

### STECKBRIEF

**Geburtsdatum**

07.01.1957

**Skiklub-Mitglied seit**

gar nicht

**Skiklub-Job**

Übungsleiterin für Gymnastik & Rückenschule 50+





Bei regelmäßigen Treffen halten sich Conny und ihre Ü50er fit.

Nein, das nicht. Wir legen zwar Wert auf Rückenschule, sind hier aber auch präventiv tätig. Beispielsweise üben wir auch, wie man sich richtig bückt und außerdem trainieren wir ganz grundsätzlich die Rückenmuskulatur.

### Gibt es Anerkennungen, die man bei der Krankenkasse einreichen könnte?

Nein, das leider nicht. Dazu hätte ich mich zertifizieren lassen müssen, das habe ich aber nicht mehr getan, auch weil diese Zertifizierung relativ teuer war. Wenn das der Wunsch des Skiklubs gewesen wäre und er die Zertifizierungskosten übernommen hätte, dann hätte ich das wahrscheinlich gemacht. Das war aber nie im Gespräch.

### Nun hatten wir ja zu Beginn unseres Gesprächs schon einmal darüber gesprochen, dass Friedhelm im Gegensatz zu dir Skiklub-Mitglied ist. Warum verweigerst du dich denn so standhaft dieser Mitgliedschaft?

Von standhaft weigern kann hier gar nicht die Rede sein; vielmehr stellt sich die Frage mir nicht: zum Einen nehme ich keine Angebote des Skiklubs wahr, zum Anderen gehe ich hier meinem Beruf nach. Wäre ich in allen Vereinen, in denen ich in meinem Leben schon Kurse

gegeben habe, Mitglied, würde ein großer Teil meines eher nur geringen Einkommens für Mitgliedsbeiträge draufgehen. Außerdem bin ich noch in anderen Vereinen z.B. im Tennisclub Grün-Weiss Kray aktiv spielendes Mitglied. Dort spiele ich in der Damenmannschaft Ü 50 in der 2. Verbandsliga. Ich bin ja auch noch im Trimm-Club als Übungsleiterin aktiv. Dort ist es so geregelt, dass alle Übungsleiter automatisch Mitglied sind, ohne den Jahresbeitrag zahlen zu müssen. Übrigens wird dort auch darauf geachtet, dass man alle zwei Jahre den Erste-Hilfe-Kurs auffrischt, wobei die Kosten für diese Fortbildung auch vom Verein übernommen werden.

### Eine gute Anregung, die ich einmal in den Vorstand tragen werde. Conny, nun sitzen wir hier heute am Tag vor den Essener Stadtmeisterschaften in Grimentz zusammen. Dort gehst du ja auch an den Start. Was erhoffst du dir denn beim Rennen für ein Ergebnis?



Da habe ich mich ja auch erst vor zwei Jahren getraut, beim Rennen mitzumachen und konnte feststellen, dass es ja gar nicht so schlimm war. Ich habe dann ja auch zweimal gewonnen (lacht): einmal waren wir in der Altersklasse zu zweit, einmal war ich die Einzige, die teilgenommen hat. Da ich auch dieses Jahr die einzig Gemeldete in meiner Altersklasse bin, ist es mein Ziel, im Rennen nicht einzufädeln oder anderweitig auszuscheiden.

### Vielen Dank für das nette Interview, hier am Stein in Grimentz.

[sn]



Mann Friedhelm hat seine Frau damals zum Skiklub gebracht.





## Gourmetwanderung 2017

*Bergfrühling am Großvenediger*  
09. – 15. Juli 2017

Wir treffen uns am Montag um 09:00 Uhr am Matreier Tauernhaus (Felbertauernstr.). Von hier steigen wir am ersten Tag zur St. Pöltener Hütte (2480m, Gehzeit 4-5h).

Dienstag geht's über den Skylinetrail oder St. Pöltener Westweg zum Venedigerhaus (1689m) oder zur Neuen Prager Hütte (2796m, 6-7h).

Mittwoch geht's nicht auf den Großvenediger, sondern über „das Auge Gottes“ zur Badener Hütte (2608m, 4-5h).

Donnerstag bringt uns der Venediger Höhenweg über die Galtenscharte (2871m) ins Virgental zur Bonn-Matreier Hütte (2745m, 5-6h, Drahtseilvers). Freitag dann wieder gemütlicher über den Venediger Höhenweg über die Eisseehütte (2520m) zur Sajathütte (2600m, 5-6h).

Samstag dann Abstieg über Stabanthütte (1777m) nach Prägraten (4h) oder über Sajatscharte zur Johannishütte (2121m, 3h, von hier auf Wunsch mit dem Taxi nach Prägraten). Die ganze Woche finden wir immer wieder erfrischende Bergseen zum rasten; also Schwimmbrille und Handtuch nicht vergessen. (Bei frühzeitiger Anmeldung kann auf Wunsch eine erste ÜN von Samstag 08. auf Sonntag 09. Juli und oder Anschlussübernachtung von Samstag 15. auf Sonntag 16. Juli im Tal organisiert werden).

### UNTERKÜNFTE:

Privat- und AV-Hütten in Zimmerlagern/Lagern (2- u. ev. Mehrbettzimmer/Lager nach Verfügbarkeit, ÜN/HP/Nacht ca.€ 60,-)

### ANREISE:

PKW: über München, Kufstein, Mittersill, Felbertauerntunnel, Matrei;  
Zug: bis Kufstein / Kitzbuehl dann Bus bis Matrei bzw. Prägraten

### AUSRÜSTUNG:

Bergschuhe, Wetterschutz, Handschuhe., Mütze, Sonnenschutz, Trinkflasche, Stirnlampe, ev. Biwaksack, Tagesverpfleg., Rucksack (sollte gepackt möglichst nicht mehr als 12kg wiegen) ev. Stöcke, Grödel /Leichtsteige.

### ANFORDERUNG:

sicheres Gehen im Hochgebirge, ca. 3-7h täglich, schwindelfrei

### ANMELDUNG:

ab sofort möglich, bis 30.05.2017 (! Mindestteilnehmerzahl: 5)  
(per Mail an den Fahrtenleiter oder über  
[http://www.essener-skiklub.de/?page\\_id=56](http://www.essener-skiklub.de/?page_id=56))



## Gourmetwanderung 2017

*Hohe Wege im Virgental*

15. / 17. – 22. Juli 2017

Die zweite Woche beginnt immer mit wolkenlosem Himmel. Den brauchen wir auch weil wir höher hinaus wollen. Trotzdem müssen wir flexibel bleiben und uns auf die aktuell angebotene Lage einlassen. Da wir nach der ersten Woche ja eventuell noch unter dem Gr. Venediger ausharren, wäre das ein erstes mögliches Ziel.

Aber wir können auch über das Türmeljoch ins Maurertal – mit Simony Spitze, Großem Geiger- und noch weiter über den „Eisfreien Übergang“ gar ins Umbaltal wechseln. Da haben wir bei guter Sicht die Rötspitze direkt vor Augen.

Wir werden eine bewegliche kleine Gruppe sein und unsere Ziele so oder so finden! Ob wir sie erreichen liegt wie immer nicht nur an uns.

Zur üblichen Ausrüstung sollten wir aber zusätzlich die übliche Sicherheitsausrüstung für Fels und Eis dabei haben.

### UNTERKÜNFTE:

Privat- und AV-Hütten in Zimmerlagern (2- u. ev. Mehrbettzimmer)

### ANREISE:

PKW: über München, Kufstein, Mittersill, Felbertauern, Matrei;  
Zug: bis Kufstein / Kitzbuehl dann Bus bis Matrei / Prägraten

### AUSRÜSTUNG:

Steigeisenf. Bergschuhe, Rucksack mit Wetterschutz, Handschuhe., Mütze, Sonnenschutz, Wechselwäsche, Trinkflasche, Stirnlampe, ev. Biwaksack, Schlafsack, Tagesverpflegung sollte bis bis jetzt möglichst nicht mehr als 10kg wiegen; dazu kommen noch Stöcke, Pickel, Steigeisen, Klettergurt, Sicherungsmaterial und auch schon mal ein Seil?

### ANFORDERUNG:

sicheres Gehen –auch auf Fels und Eis- im Hochgebirge, schwindelfrei

### ANMELDUNG:

ab sofort möglich, bis 30.05.2017

(per Mail an den Fahrtenleiter oder über [http://www.essener-skiklub.de/?page\\_id=56](http://www.essener-skiklub.de/?page_id=56))



## Skiopening Stubaital 2017

03. – 09. Dezember 2017

### ORT:

Neustift, Stubaital (Österreich)

### UNTERKUNFT:

\*\*\*\*Hotel Fernau

### SKIGEBIET:

Stubai Gletscher (Schlick 2000)

### LEISTUNGEN:

6 Tage Halbpension, 5 Tage Skipass\*, skifahrerische Betreuung, Versicherungen

### KOSTEN:

im DZ € 620,00\*, im EZ € 690,00\* (nur begrenzt verfügbar)

\*die Preise können sich z.B. a.G. geänderter Skipasspreisen noch geringfügig ändern

### OPTION:

Mitfahrt im Skiklub-Kleinbus (9 Plätze) ca. 80,00 € – wer zuerst kommt ...

(Abrechnung nach tatsächlichen Kosten / Treibstoffpreisen)

### TEILNEHMER:

mind. 12 bis max. 20 Personen / Erwachsene

### FAHRTENLEITER:

Norbert Brauksiepe

### ANMELDUNG:

ab sofort möglich, bis zum 28.10.2017 (! nach Verfügbarkeit)

(per Mail an den Fahrtenleiter oder über [http://www.essener-skiklub.de/?page\\_id=56](http://www.essener-skiklub.de/?page_id=56))

Unser Opening führt uns 2017 ins Stubaital. Wir wohnen wieder im \*\*\*\*Hotel Fernau in Neustift. Betreut werdet ihr von den Skilehrern unserer DSV-Skischule, die euch gerne – egal ob Wiedereinsteiger oder Köhner – die entscheidenden Tipps geben können.

\*\*\*\* **Hotel Fernau** war bereits 2015 unsere Basis für ein Skiopening. Die Teilnehmer waren sehr zufrieden und viele haben sich schon frühzeitig wieder angemeldet.

**Ausstattung:** Alle Zimmer verfügen über, Bad u. WC, Telefon, Radio, Safe, Minibar, Fön, Kabel- u. Sky- TV und meist auch Balkon. Die Benützung des Wellnessbereiches mit Finnischer Sauna, Türkischem Dampf-bad, Infrarotkabine, Hot-Whirlpool und großzügiger Entspannungsinsel sind frei. An der Bar oder vor dem Kamin kann man den Tag ruhig ausklingen lassen

**Verpflegung:** morgens Schlemmer-Frühstücksbuffet mit Bioecke, abends 4-gängiges Menü zur Wahl plus Salat-bar, wöchentlich Vorspeisenbuffet, vegetarische Alternative und umfangreiche Käseauswahl zum Dessert. Täglich am Nachmittag kleine Kuchenauswahl.

**Lage:** Unser Hotel liegt in Neustift – ruhig und erholsam am Ortsende – der Ortskern ist in 7 Minuten zu Fuß erreichbar. Der Skibus hält direkt vor dem Haus.

**Stubai Gletscher:** Das mit 110 Pistenkilometern größte Gletscherskigebiet in Österreich beginnt bei 1750m an der Talstation. Der höchste Lift endet bei über 3200m. Gute Schneeverhältnisse mit leichten bis anspruchsvollen Pisten sind bereits ab Oktober garantiert. Seit Oktober 2016 ist die neue Eisgratbahn in Betrieb.



## Skiroulette 2018 – immer im schönsten Schnee

20. – 28. Januar 2018

### ORT:

bis zur Ankunft vor Ort geheim (beste Schneelage ist obligatorisch)

### UNTERKUNFT:

gemütlich, komfortabel, ruhig

### SKIGEBIET:

zu erahnen nach Ankunft im Ort (diesmal etwas für Alle, auch für Tourengerer)

### LEISTUNGEN:

Hin- Rückfahrt und Transfers vor Ort im Kleinbus\*, 7 Tage Übern. /Frühst., skifahrer. Betreuung, Insolv.-Vers.

### KOSTEN:

ca. 480,00 €\* EZ-Zuschlag (soweit Verfügbar) ca. 60,00 €\*, Gäste-Aufschlag 70,00€

### SKIPASS:

im Preis enthalten (5 Tage)

### TEILNEHMER:

max. 7 Personen / Erwachsene

### FAHRTENLEITER:

Norbert Brauksiepe

### ANMELDUNG:

ab sofort möglich

(per Mail an den Fahrtenleiter oder über [http://www.essener-skiklub.de/?page\\_id=56](http://www.essener-skiklub.de/?page_id=56))

- Unser Skiroulette – nur möglich in kleiner Gruppe
- Wir buchen kurzfristig das Skigebiet oder die Skigebiete mit der zum Termin optimalen Schneelage und schneller Erreichbarkeit.
- Das Ski-Roulette richtet sich an gute und sichere Skifahrer, die abwechslungsreiche Tage auf Ski erleben wollen.
- Dazu gehört bei geeigneten Verhältnissen natürlich auch die Erkundung von Skirouten oder unberührten Tiefschneehängen.
- Auf Wunsch u. nach Möglichkeit werden wir auch Skitouren einplanen
- Die Unterkunft erfolgt in einer komfortablen Pension in Doppelzimmern, oder soweit möglich auch Einzelzimmern mit Dusche / Bad, WC, TV etc.

\*) gegen Kostenbeteiligung; die Kosten für ÜN/Fst. können je nach final gebuchter Unterkunft / Zielort geringfügig abweichen; wir entscheiden täglich unter Beachtung der Schneelage in welches Skigebiet es geht. Nach Anmeldung und Bestätigung sind € 300,- Anzahlung erforderlich!

## **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

## **Erweiterter Vorstand (Beisitzer)**

### **Skischulleiter der DSV-Skischule & Sportlicher Leiter Alpin:**

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

## **Koordinator Sport & Fahrten:**

Norbert Brauksiepe  
Telefon: 0201/703650  
reinhard.henkel@essener-skiklub.de

## **Koordinatorin Alpin & DSV-Skischule:**

Jana Janduda  
Telefon: 01575/2695218  
jana.janduda@essener-skiklub.de

## **Koordinatorin Lehrwesen:**

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

## **Koordinatorin Verwaltung & Öffentlichkeitsarbeit:**

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

## **Weitere Verantwortliche**

### **Disposition Kleinbus:**

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

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

Essener Skiklub e.V.

### **Verantwortlich:**

Stefan Niehüser

### **Redaktion:**

### **Leonie Venten**

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

### **Autoren:**

Kimberly Bäumker (kb) Oliver Bäumker (ob) Peter Beckmann (pb) Norbert Brauksiepe (nb) Manuel Crass (mc) Karl-Heinz Graw (kg) Reinhard Henkel (rh) Karla Lobitz (kl) Alexa Luca (al) Christian Neuhaus (cn) Stefan Niehüser (sn) Jana Janduda (jj) Leonie Venten (lv)

### **Satz und Layout:**

Leonie Venten

### **Druck:**

Franz Sales Werkstätten, Essen

### **Auflage:**

300 Exemplare

