ESSENER SKIKLUB 1908

NEWS

HERBST 2017

www.essener-skiklub.de

Liebe Vereinsmitglieder,

während immer kürzere Tage und kältere Temperaturen dem ein oder anderen das Leben schwerer machen und man den Klagen über den kommenden Winter kaum entgehen kann, kommt bei uns Wintersportlern doch langsam die Vorfreude auf die neue Wintersaison auf!

Die Aktiven nehmen das intensive Training in der Halle wieder auf, der erste Lehrgang auf dem Gletscher steht vor der Tür und der Winterurlaub ist schon so gut wie gebucht.

Wie auch immer euer Winter aussehen mag – ich wünsche euch eine gesunde und schneereiche Zeit!

Sportliche Grüße
Leonie ;-)

Was macht unsere aktive Wintersportjugend eigentlich im Sommer?

Nach den Osterferien sind wir in unseren Sommertrainingsplan eingestiegen und haben an insgesamt neun Samstagen jeweils vormittags ab 10.30 Uhr in der Skihalle trainiert. Dabei wurde sich vor allem auf die Grundlagen des Techniktrainings konzentriert, um einen Grundstein für das Stangentraining ab dem Herbst zu legen. Die Teilnehmerzahlen lagen zwischen vier und elf Aktiven, lediglich während der Sommerferien sind einzelne Einheiten wegen zu geringer Teilnehmerzahl ausgefallen. Auch einige Gäste konnten wir im Sommer begrüßen und freuen uns auf Zuwachs für den Winter. Das Konditionstraining (Donnerstags 18 Uhr) hat wie schon in den Vorjahren eher selten stattgefunden. Immerhin dreimal in diesem Sommer haben sich wenige tapfere Sportler auf das Joggen zum Tetraeder eingelassen und sich den über tausend Treppenstufen gestellt oder auch auf dem Parkplatz ihre Koordinationsfähigkeiten zu verbessert. Über Christi Himmelfahrt waren wir zudem wie gewohnt im Kaunertal zum Schneelehrgang und im August zum ersten Mal seit Langem zu einem Konditionslehrgang in den Niederlanden. Mehr Eindrücke dazu gibt es auf den folgenden Seiten.
Zum Abschluss der Sommersaison fand am 30.9. zeitgleich zum Training eine Elterninfoveranstaltung statt, in der die Familien mit Informationen für die kommende Herbst-/Wintersaison versorgt wurden. *[jj]*

Neue Trainerin für das Kinderturnen am Dienstag

Nachdem Trainer Kevin die Kinderturngruppe nach eineinhalbjährigem Engagement aufgrund beruflicher Veränderungen aufgeben musste, konnten wir nach kurzem Ausfall nach den Sommerferien Ende September wieder für eine Regelmäßigkeit in der Dienstagsrunde sorgen. Bille Jacobs übernimmt nun das wöchentliche Training am Dienstag von 17:30 – 18:45 Uhr in der Turnhalle an der Grashofstraße. Die zwanzigjährige Essenerin hat im Sommer die Ausbildung zur Gymnastiklehrerin abgeschlossen und damit die Qualifikation erlangt, im Rehabilitations- und Präventionsbereich zu arbeiten sowie diverse Scheine im Bereich der Sporttherapie, des Kindertrainings uvm. erworben. Im Kontext von Sport und Gesundheit möchte sich Bille gerne mit der Integration von Bewegung und gesunder Ernährung im Arbeitsalltag in Kleinunternehmen ein berufliches Standbein schaffen. Wir freuen uns, dass wir Bille neben diesen Zukunftsplänen als Trainerin für das Kinderturnen gewinnen konnten und in diesem Rahmen von ihrem Engagement und Wissen profitieren können.

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. Weitere Informationen über Übungsleiter, Ansprechpartner o.ä. findet ihr auf www.essener-skiklub.de in der Kategorie Sommersport.
[nb]

Alpenstille Cup 2017 als Auftaktveranstaltung der Rennsaision 2017/18

Bevor der Winter erst richtig angekommen ist, startete die neue Wintersaison für unser Rennteam im September mit dem ersten Skirennen. Beim alpenstille Cup in Neuss gingen sieben unserer Aktiven an den Start. Und das frühe Aufstehen hat sich wie immer gelohnt. Unsere Starter können mit ihren Ergebnissen sehr zufrieden sein. Ein weiteres Highlight war die Verlosung im Anschluss an die Siegerehrung, bei der unsere Rennläufer unter anderem mit neuen Schienenbeinschonern oder Skischuhbeuteln überrascht wurden! Mit diesem gelungenen Start fühlen wir uns gewapnet für die anstehende Rennsaision. Die ersten Skirennen sind schon auf den Seiten des WSV und DSV ausgeschreiben. Auch in diesem Jahr wird der Essener Skiklub wieder die Ausrichtung zweier Rennen (II & III) des wsv-Nachwuchscups übernehmen. Diese finden am 25. November 2017 in Bottrop statt. Für den 26. und 27. Oktober 2017 ist ein vorbereitender Trainingslehrgang im alpincenter Bottrop angesetzt sowie vom 9. bis 13. Mai 2018 im Kaunertal. Auch einen Konditionslehrgang im Sommer soll es wieder geben.
[lv]

WINTERTRAININGSPLAN ALPIN

Termin	Kinder	Schüler/Jugend
Do, 05.10.2017	Technik/VSL	Technik/VSL
Di, 10.10.2017	Technik/VSL	Technik/VSL
Do, 12.10.2017	Technik/VSL	Technik/VSL
Do, 19.10.2017	Technik/VSL	Technik/VSL
HERBSTFERIEN		
Do, 09.11.2017	Technik	Stangen/RS
Di, 14.11.2017	–	Stangen/SL
Do, 16.11.2017	Stangen/VSL	Technik
Do, 23.11.2017	Technik	Stangen/RS
Di, 28.11.2017	–	Stangen/SL
Do, 30.11.2017	Stangen/VSL	Technik
Do, 07.12.2017	Technik	Stangen/RS
Di, 12.12.2017	–	Stangen/SL
Do, 14.12.2017	Stangen/VSL	Technik
Do, 21.12.2017	Stangen/PLS	Stangen/PLS
WEIHNACHTSFERIEN		

Termin	Kinder	Schüler/Jugend
Do, 11.01.2018	Technik	Stangen/RS
Di, 16.01.2018	–	Stangen/SL
Do, 18.01.2018	Stangen/VSL	Technik
Do, 25.01.2018	Technik	Stangen/RS
Di, 30.01.2018	–	Stangen/SL
Do, 01.02.2018	Stangen/VSL	Technik
Do, 08.02.2018	Technik	Stangen/RS
Di, 13.02.2018	–	Stangen/SL
Do, 15.02.2018	Stangen/VSL	Technik
Do, 22.02.2018	Technik	Stangen/RS
Di, 27.02.2018	–	Stangen/SL
Do, 01.03.2018	Stangen/VSL	Technik
Do, 08.03.2018	Technik	Stangen/RS
Di, 13.03.2018	–	Stangen/SL
Do, 15.03.2018	Stangen/PLS	Stangen/PLS

Änderungen sind möglich, bitte Teamplanbuch beachten!

SL = Slalom
RS = Riesenslalom
VSL = Vielseitigkeislauf
PSL = Parallelslalom

Zeiten: *Do* *18:00-20:00 Uhr*
Di *18:00-20:00 Uhr*

Schneelehrgang Himmelfahrt 2017

[Alpin]

Nachdem Jana acht Stunden alleine in Richtung Kaunertal gefahren war, erreichten wir um 7:30 Uhr endlich den Gletscher. Dort stieß auch unser heißgeliebter Trainer Markus hinzu. Wir zogen uns schnell um und es ging direkt auf die Piste. Auf dem heutigen Programm stand Techniktraining, welches wir mehr oder weniger erfolgreich absolvierten, da wir alle sehr müde waren. Trotzdem machten wir am Nachmittag noch eine ausgiebige Koordinationseinheit und Spiel und Spaß mit dem wsv. Nach dem Abendessen fielen alle tot ins Bett.

Um 5 Uhr klingelte am nächsten Morgen schon wieder der Wecker, da wir um 6:15 Uhr zum Gletscher aufbrechen mussten. Während unsere Trainer den Parcours steckten, fuhren wir uns ein, wobei es dann auch den ersten Sturz gab. Das Ergebnis des Sturzes war ein abgeknickter Stock, über den sich jeder lustig machte und der das Aufstehen noch erschwerte. Der anschließende Riesenslalom war dann schon um einiges erfolgreicher, denn jeder machte sichtbare Fortschritte. Nach dem ausgiebigen Skitag sind wir schwimmen gegangen, danach kehrten wir erschöpft und lädiert ins Hotel zurück. Nach einer Runde Wizard ging auch dieser Tag zu Ende.

Auch am folgenden Tag klingelte der Wecker wieder viel zu früh. Wir trainierte gemeinsam mit dem wsv Riesenslalom. Nachdem jeder ein paar Läufe gefahren war, wurden die Zeiten gemessen – von unserer liebsten Trainerin Jana. In der Mittagspause sind wir mit der Gondel auf den höchsten Punkt des Kaunertaler Gletschers gefahren, außerdem haben wir alle Eis gegessen, weil wir schon fast sommerliche Temperaturen hatten. Nachdem wir das Training beendet hatten, waren wir alle zusammen Trampolin springen. Es gab auch wieder eine Koordinationseinheit in der prallen Sonne. Bevor wir die Koffer packen mussten, wurde noch Fußball geguckt und getanzt.

Am letzten Tag durften wir schon fast ausschlafen, denn wir mussten erst um 6:45 Uhr mit gepackten Koffern am Bus sein. Dann ging es noch ein letztes Mal zum Gletscher, um beim Techniktraining an den Fehlern, die sich in den letzten Tagen herauskristallisiert hatten, zu arbeiten. Um 12:30 Uhr machten wir uns dann auf den Heimweg. Doch nach fünf Kilometern ist aufgefallen, dass ein Handy fehlte, sodass wir umdrehten, um das Handy zu holen. Um 12:45 Uhr konnten wir uns dann endlich mit unserem Partybus und zwei Fahrern auf den Heimweg machen.

[aml/fm/cm/ns/ls]

Skischulleiterfortbildung – Lizensierung zur DSV-Skischule Essener Skiklub

[Alpin/DSV-Skischule]

Um die Bedingungen für die kommende Lizensierungsperiode 2017 bis 2021 zu erfüllen, musste noch eine Fortbildung für Skischulmitarbeiter eines Landesverbandes besucht werden. Über das Himmelfahrtwochenende bot der Westdeutsche Skiverband diese auf dem Stubaier Gletscher an. Bei überwiegend sonnigem Wetter und besten Schneeverhältnissen wurden in insgesamt sechs Schneeeinheiten die Themen „die Perfekte Kurve"; „Abgleich der persönlichen Bewegungsvorstellung mit der von außen beobachteten"; „Gestaltung eines erlebnisreichen Skiunterrichtes und was kann der Skilehrer dazu beitragen" behandelt. Weiter wurde eine Unterrichtseinheit mit CEE Coachgeräten, die eine direkte Kommunikation über Funk zwischen Lehrer und Schüler während der Übungsfahrt ermöglichen, angeboten. Thema abends war der Adressaten bezogene Unterricht in Skischulen. Nachdem die Kriterien bestehend aus der Qualifikation

Skischulleiter, der absolvierter Fortbildung und vier gültigen DSV-Cards ausnahmslos erfüllt wurden, wurde die DSV-Skischule Essener Skiklub für ein weiteres Jahr als offizielle DSV-Skischule ausgezeichnet.
[uv]

Blick vom Stubaier Gletscher auf die Schaufelspitze

DSV-Skischule Essener Skiklub 2017/18

[DSV-Skischule]

Trotz der erfolgreichen Zertifizierung ist die Zukunft der DSV-Skischule Essener Skiklub in diesem Jahr ungewisser denn je. Aufgrund gänzlich ausbleibender Nachfrage wird die Skischule in Burgeis, die traditionell zwischen Weihnachten und Silvester am Reschenpass in Italien stattfand, in diesem Jahr ausfallen. Die Skilehrer Uli und Leonie nutzen die Gelegenheit, um die zahlreichen Pistenkilometer am Arlberg in Österreich zu erkunden – vielleicht ein reizvolles Skigebiet für künftige Fahrten? Weg vom klassischen Skischulprogramm hin zu offenen Familienfahrten wäre dies sicherlich eine Überlegung wert.
Als weiteres Highlight ist der ESK mit seiner Skischule seit Jahren über Ostern in Grimentz, Schweiz, vertreten. Doch auch dieses Skischulevent steht dieses Saison auf der Kippe. Auch hier mangelt es nicht an Skilehrern sondern an ausreichender Nachfrage – insbesondere aufgrund des steigenden Alters und verbesserten Fahrkönnens der bisherigen Teilnehmer. Weil der Verein aber grundsätzlich daran interessiert ist, das Angebot der DSV-Skischule aufrecht zu erhalten, möchtet wir dies weiterhin transparent gestalten. Wenn Interesse besteht, werden wir uns gerne auf eure Ideen einlassen. Ob in Burgeis, in Grimentz oder ganz woanders. Lasst uns von euren Anliegen wissen und wir werden gemeinsam mit euch gerne etwas auf die Beine stellen. Um für einen Überblick unseres potentiellen Angebots zu sorgen, ist nebenstehend unsere bisherige Angebotspalette inklusive Preisen zu finden.
[lv]

Gruppenkurse

5x120 Min.	99,00 €
4x120 Min.	82,00 €

An einem Gruppenkurs nehmen max. 8 Personen Teils (ab 4 Jahren). Wir bemühen uns jedoch die Kurse möglichst klein zu halten oder mit zwei Skilehrern zu besetzen. So denken wir, dass eine Gruppengröße von sechs Personen (bei einem Skilehrer) vor allem im Kinderbereich optimal ist.

Privatkurse

	1x90 Min.	/5x90 Min.
Einzelkurs	40,00 €	183,00€
Kurs mit 2 Pers.	50,00 €	233,00€
Kurs mit 3 Pers.	60,00 €	273,00€
Kurs mit 4 Pers.	47,00 €	303,00€

Snowboardkurse

Unsere Skischule bietet je nach Nachfrage und Kapazität auch Snowboardkurse an. Die Preise entsprechen den oben genannten Gruppen- und Privatkurskonditionen.

Zu unseren Skischulwochen findet traditionell immer ein Abschlussrennen statt. Je nach Nachfrage und vorliegenden Bedingungen ist dies auch in Zukunft denkbar.

Bei Interesse an unserem Skischulprogramm ist unsere Koordinatorin Alpin und DSV-Skischule Jana Janduda die richtige Ansprechpartnerin. Kontaktdaten siehe Heftrücken.

Konditionslehrgang in Zuna (NL)

[Sport]

Am Freitag, dem 25. August 2017, starteten wir um 15:00 Uhr in Richtung Ferienpark Mölke. Der Park hatte so viel zu bieten, dass wir den Freitagabend erstmal zum Erkunden nutzten. Nachdem wir unseren Platz gefunden hatten, haben unsere "Grillmeister" gegrillt. Unser Bungalow war zwar sehr schön, die Zimmer aber etwas klein. Wir Kinder haben deshalb alle zusammen im Wohnzimmer übernachtet. Die einen auf der Couch und die anderen auf Matratzen aus dem Zimmer. Da wir eine kurze Nacht hatten, begann der Tag ganz gemächlich um 9:00 Uhr. Jeder Teilnehmer hatte die Aufgabe, ein eigenes Programm vorzubereiten. Am Samstagmorgen fingen wir an mit Chiaras Programm. Sie zeigte uns ein paar Box Grundschritte, was wir alle ziemlich cool fanden. Danach ging es weiter mit Fabios Programm, er zeigte uns, wie man Gummibärchen mit dem Mund fangen kann. Es landeten zwar viele Gummibärchen auf dem Boden, aber wir hatten viel Spaß. Zur Abwechslung ging es dann aufs Wasser. Bei Sonnenschein paddelten wir fleißig mit unseren Kanus um die Wette. Zur Stärkung durfte ein Picknick auf dem Boot nicht fehlen.

Am Nachmittag quälte Lisa uns mit ihren Tanz-Moves. Am Ende konnten wir immerhin alle einen coolen Tanz. Zur Abkühlung ging es dann ins Hallenbad zum Schwimmen. An diesem Abend gab es leckere Nudeln mit Tomatensoße von Jana. Den nächsten Tag begannen wir mit Frühsport, wir trainierten Koordination an der Koordinationsleiter. Nun hieß es schon wieder Kofferpacken. Nachdem wir alles im Bus verstaut hatten, machten wir eine Fahrradtour am Wasser entlang.

Abschließend war Noah mit seinem Programm an der Reihe. Er zeigte uns echt krasse Breakdance-Moves. Dann ging es schon wieder nach Hause. Es war ein sehr schönes und sonniges Wochenende, das wir gerne wiederholen möchten! ;-)

[fm/cm/ns/ls]

Wandern im Ruhrgebiet – es gibt kein schlechtes Wetter, nur…

[Sport]

Mittwoch, 8.März 2017, 10:00 Uhr. Treffpunkt S-Bahnhof Kupferdreh. Es regnet! Wir wandern hoch zur Dilldorferhöhe. Es regnet! Weiter geht es über die Hammerstraße nach Großselbeck. Jetzt kommt zu dem Regen ein matschiger Weg!

Wir machen Pause in einer alten, etwas undichten Scheune. Der Schnaps wärmt. Auf der Höhe, an der Rodbergerstraße, bläst es mit Windstärke fünf. Die Regenschirme klappen um. Es regnet weiter in Strömen! Durch das Asbachtal wird der Weg noch matschiger und rutschiger. Einen schlägt's hin. Zum Glück nur halb! Der

Regen hört nicht auf! Aber wir kommen endlich wieder auf Asphalt. Kupferdreh wir nahen! Unter der Brücke wandert mein Regenschirm in die Abfalltonne. Das permanente Umklappen ist ihm nicht bekommen. Unser Ziel, der "City-Grill", ist nicht mehr weit. Innen und außen nass, bis an die Knie verdreckt, dürfen wir trotzdem eintreten. Schnitzel, Pommes und Bier lassen uns schnell das feuchte "Vergnügen" vergessen.

Termine für die letzten Wanderungen in diesem Jahr findet ihr auf www.essener-skiklub.de in der Rubrik Sommersport. Dort wird zu Beginn des neuen Jahres auch der Wanderplan 2018 veröffentlicht.

[pb]

Gourmetwanderung 2017 – Venediger Höhenwege

[Sportreisen]

Ausgangspunkt unserer Tour war das schöne Bergsteigerdorf Prägraten im Virgental. Nach einem ausgiebigen Bio-Frühstück mit Produkten aus der Region brachte uns der Bergbauer Hans mit dem Skibus zum Matreier Tauernhaus (1517m) – alles bestens organisiert durch Norbert.

So vertrauten wir auch darauf, dass die als Eingehtour gedachte erste Woche ähnliche Gourmetqualitäten hat wie die vielen Touren früherer Jahre. Besonders gespannt waren Zoran und Biljana, unsere Mitwanderer aus Mazedonien, die bisher noch keine Bergtour in den Alpen mitgemacht hatten. Aber schon der erste Weg zur St. Pöltener Hütte(2481m) bot sowohl herrliche Ausblicke in die Osttiroler Bergwelt mit ihren vielen türkis- bis moorfarbenen Seen und rauschenden Bächen als auch steile Anstiege zum Aufbau der Kondition. Die benötigten wir dann auch, da die An- und Abstiege zu den folgenden Hütten (Venediger, Badener, Bonn-Matreier, Eissee) immer anspruchsvoller und schwieriger wurden. Besonders die berühmt berüchtigte Galtenscharte zur Bonn-Matreier Hütte stellte eine respekteinflößende Herausforderung mit anschließendem Gipfelstolz dar. Die zusätzliche Belohnung durch die grandiose Bergwelt mit Wasserfällen und Blumenwiesen in der Nachbarschaft der Gletscher des Großvenediger versetzte alle in Hochstimmung, unterstützt durch bestes sonniges Wanderwetter. So konnten wir abends die Gemütlichkeit der Berghütten genießen und mit einem der Spiele, die noch in Brunos Rucksack Platz gefunden hatten, den Tag ausklingen lassen.

Mit dem Besuch der Eisseehütte und des Eissees als Zeugen der Kräfte der Eiszeit ging es dann über den Oberbichler Hof wieder zurück nach Prägraten. Ganz im Sinne des Gourmetgedankens kosteten wir dort nach detaillierter Erklärung der Destille und des Destilliervorganges einige Schnäpse und Liköre aus der Eigenherstellung, die von den Einheimischen nicht nur für ihre geschmackliche Qualität gerühmt werden, sondern denen auch Heilkräfte zugesprochen werden. Jedenfalls sind wir unverletzt unten angekommen, um gleich wieder an einem Prägratener Volksfest teilzunehmen. In dieser Stimmung fiel Zoran, Biljana und Elke der Abschied natürlich nicht leicht. Die übrigen trösteten sich mit der Vorfreude auf die zweite Woche. Und die begann im Vergleich zur vorigen mit einem eher meditativen, gleichförmigen Aufstieg zum Defregger Haus.

Diese Ruhe schienen die Murmeltiere gespürt zu haben, die uns bei einer schläfrigen Mittagspause auf einmal in ungeahnter Nähe umgaben. Nach einer unkomfortablen Nacht auf der Hütte stiegen wir morgens um 5 Uhr bei Bilderbuchwetter und in Begleitung zweier anderer Seilschaften auf den Großvenediger. Der Rundumblick auf die schneebedeckten Gipfel der höchsten Dreitausender Österreichs ließ uns jubilieren. So ein Glück! Im Abstieg ging es zur Johannishütte und darauf zur Essener und Rostocker Hütte. Wir ließen es locker angehen und tankten bei gutem kulinarischen Angebot Kraft für den steilen, unwegsamen Aufstieg zum eisfreien Übergang in Richtung Clarahütte. Die vergangenen Tage hatten jedoch mehr Spuren hinterlassen als geglaubt. Als dann noch ein Gewitter aufkam, bevorzugten wir trotz der hinreißend schönen Felsarchitektur mit kleinen eingebetteten Seen den kürzeren Weg zurück nach Prägraten. Dadurch hatten wir alle einen Tag „frei", den jeder auf seine Art verbringt. Ja und dann? Ja dann muss man ja leider auch noch wieder mal nach Hause.

[hwk]

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 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:
Peter Beckmann (pb)
Norbert Brauksiepe (nb)
Jana Janduda (jj)
Anna-Maria Lödige (aml)
H.-W. K. (hwk)
Fabio Meier (fm)
Chiara Moelich (cm)
Noah Seeliger (ns)
Lisa Sobolweski (ls)
Leonie Venten (lv)
Ulrich Venten (uv)

Satz und Layout:
Leonie Venten

Druck:
Franz Sales Werkstätten, Essen

Auflage:
250 Exemplare

SIGNAL IDUNA

Generalagentur Frank Moelich