



ESSENER SKIKLUB NEWS 1908

Herbst 2019

Liebe Vereinsmitglieder,

zum Saisonstart erreicht euch die neue Herbstausgabe unserer Vereinszeitschrift. Wir berichten unter anderem über das gelungene Sommerfest, dass wir zum 111-jährigen Jubiläum des ESK ausgiebig und sportlich gefeiert haben! Nach einem abwechslungsreichen Sommer müssen wir mittlerweile wohl oder übel Heizungen und Ofen anfeuern und freuen uns umso mehr auf die neue Wintersaison!

Was uns in den kommenden Monaten bewegt, könnt ihr bei Facebook (facebook.com/esk1908) & bei Instagram (instagram.com/esk.teamalpin) verfolgen.

Sportliche Grüße
Leonie ☺

P.S.: Habt ihr Anregungen und Ideen rund um Vereinszeitschrift und die sozialen Medien, schreibt mir gerne eine Nachricht!

Es ist mal wieder nötig...
Grundstückspflege in Willingen!

Am 06. November 2019 bringen wir das Vereinsgrundstück in Willingen auf Vordermann. Wer Lust und Zeit hat mit anzupacken meldet sich bitte bei Uli.

0162 3627446
ulrich.venten@essener-skiklub.de



Norwegenreise Ostern 2020

[Partner]

Habt ihr Lust, diesen Winter über die Alpen hinaus Skierlebnisse zu sammeln? Die Skischule Kiel bietet vom 05-16. April 2020 eine Osterreise nach Norwegen an und wer mag, kann sich anschließen! Alles zum Angebot findet ihr auf dem beiliegenden Infoblatt. Bei Interesse meldet euch bei Jana (jana.janduda@essener-skiklub.de) oder direkt bei der Skischule Kiel unter info@skischule-kiel.de. [jja]



Breitensportprogramm

Hier unten findet ihr eine Aufstellung unseres ganzjährigen Sportangebots für Aktive jeden Alters. Weitere Informationen zum Sportprogramm wie Ansprechpartner oder Ähnliches findet ihr auf www.essener-skiklub.de unter der Kategorie „Sommersport“.

LAUFEN

für Jugendliche & Erwachsene ab 18 Jahren
Termin: Dienstags ab 18 Uhr
Ort: Schillerwiese

SKI- & FITNESSGYMNASTIK

für Jugendliche & Erwachsene ab 18 Jahren
Termin: Dienstags 19-20 Uhr
Ort: Turnhalle Grashofgymnasium
& EIN ANSCHLIESSENES ZIRKELTRAINING
Termin: Dienstags 20-21 Uhr
Ort: Turnhalle Grashofgymnasium

Termin	Kinder	Schüler/Jugend	Termin	Kinder	Schüler/Jugend
Do., 31.10. - So, 03. Nov. Herbstlehrgang			Do, 09. Jan.	Technik	Stangen/RS
Do, 07. Nov.	Technik	Stangen/RS	Di, 14. Jan.	-	Stangen/SL
Di, 12. Nov.	-	Stangen/SL	Do, 16. Jan.	Stangen/VSL	Technik
Do, 14. Nov.	Stangen/VSL	Technik	Do, 23. Jan.	Technik	Stangen/RS
Do, 21. Nov.	Technik	Stangen/RS	Di, 28. Jan.	-	Stangen/SL
Di, 26. Nov.	-	Stangen/SL	Do, 30. Jan.	Stangen/VSL	Technik
Do, 28. Nov.	Stangen/VSL	Technik	Do, 06. Feb.	Technik	Stangen/RS
Sa, 23. Nov. Bottroper Frühaufsteherrennen			Di, 11. Feb.	-	Stangen/SL
Do, 05. Dez.	Technik	Stangen/RS	Do, 13. Feb.	Stangen/VSL	Technik
Di, 10. Dez.	-	Stangen/SL	Do, 20. Feb.	Technik	Stangen/RS
Do, 12. Dez.	Stangen/VSL	Technik	Di, 25. Feb.	-	Stangen/SL
Do, 19. Dez.	Stangen/PSL	Stangen/PSL	Do, 27. Feb.	Stangen/VSL	Technik

WEIHNACHTSFERIEN*Trainingszeiten:**Do. 18-20 Uhr & Di. 17-19 Uhr (Okt. - Nov., Mär. - Apr.) bzw. 18-20 Uhr (Dez. - Feb.)**Änderungen sind möglich, bitte Teamplanbuch beachten!**SL=Slalom; RS=Riesenslalom; VSL=Vielseitigkeitslauf; PSL=Parallelsalom*

Do, 05. Mrz.	Technik	Stangen/RS
Di, 10. Mrz.	-	Stangen/SL
Do, 12. Mrz.	Stangen/VSL	Technik
Do, 19. Mrz.	Technik	Stangen/RS
Di, 24. Mrz.	-	Stangen/SL
Do, 26. Mrz.	Stangen/PSL	Stangen/PSL

So, 26. Apr. Saisonabschlussrennen

SIGNAL IDUNA 
Generalagentur Frank Moelich

FITNESS FÜR FORTGESCHRITTENE

für Jugendliche & Erwachsene ab 18 Jahren

Termin: Donnerstags 20-21 Uhr

Ort: Turnhalle Grashofgymnasium

GYMNASTIK & RÜCKENSCHULE 50+

für Erwachsene ab 50 Jahren

Termin: Donnerstags 19-20:30 Uhr

Ort: Turnhalle Käthe-Kollwitz-Schule

KINDERTURNEN

für Kinder & Schüler von 4 bis 9 Jahren

Termin: Dienstags 17:30-18:45 Uhr

Ort: Turnhalle Grashofgymnasium

WANDERN

Die Wanderungen finden jeweils am zweiten Mittwoch des Monats vormittags statt. Die Wanderrouen variieren & können dem Wanderplan auf unserer Homepage entnommen werden. Am 13. November geht's in ca. 10 km von Fliegenbusch nach Borbeck.

ESK-Sommerfest 2019

[Verein]

Als wir uns im Februar zum Vereinsentwicklungs-Workshop trafen, wurde der vielfache Wunsch laut, endlich mal wieder eine Feier für alle Vereinsmitglieder zu veranstalten. Wir erklärten uns zu viert bereit, ein Fest zu organisieren und starteten dann auch zeitnah mit den Planungen. Dank der vielfältigen Kommunikationsmöglichkeiten, die sich einem heutzuta-



ge bieten, verlief unsere Arbeit trotz Schwangerschaft, Geburt, Haus-Umbau, Auslandsaufenthalt und berufsbegleitendem Studium weitestgehend reibungslos. Das größte Problem war, so kurzfristig noch einen geeigneten Ort zu finden. Wir waren sehr froh, das wunderschön am Baldeneysee gelegene Sporthaus Scheppen für einen kompletten



Sonntag mieten zu können.

Als wir uns morgens zum Aufbau trafen, regnete es noch etwas, aber im Laufe des Tages wurde es immer sonniger, so dass einem schönen Beisammensein nichts mehr im Wege stand. Pünktlich zum Beginn um 12

Uhr mittags wurde das Fass angestochen und der Grill angefeuert. Dank



zahlreicher Salat- und Kuchenspenden und einigen Portionen Waffelteig hatten wir ein köstliches und vielfältiges Buffet. Große Beliebtheit erfreute sich auch unsere selbstkreierte Skiklublino „Flüssigwachs“. Um die Kommunikation auch zwischen sich unbekannten Mitgliedern zu fördern, gab es ein Skiklubquiz, bei dem jeder Teilnehmende am Ende



des Tages einen Preis gewann. Die ausnahmslos tollen Gewinne gingen dabei von einem Eintritt in die Skihalle über Gutscheine für die Sommerrodelbahn oder zum Klettern bis hin zu Sachspenden. Darüber hinaus konnte man sich während des kompletten Tages eine Diashow anschauen, die einen bunten Querschnitt des Skiklubs von 1957 bis heute zeigte, darunter Bilder von sportlichen Veranstaltungen wie Skirennen, Fußballspielen oder Langlaufwettkämpfen und Bilder von geselligem Beisammensein in Willingen oder Grimentz. Bei manch einem sorgten diese Bilder für große Erheiterung („Wie sah

ich denn in den siebzigern aus?“ oder „Damals waren wir ja schon etwas schlanker...“)

Da wir ja ein Sportverein sind, durfte dieser Aspekt an diesem Tag natürlich auch nicht fehlen. Unser gut genutztes Programm reichte von Standup-Paddeling, über Wandern auf einem Teil des Baldeneysteigs bis hin zu einer Runde Inliner um den Baldeneysee und einer Mountainbiketour. Das Aufräumen ab 18 Uhr war dank



vieler tatkräftiger Hände schnell erledigt. Im Laufe des Tages kamen rund 80 Mitglieder und Freunde des Skiklubs im Alter von sieben Wochen bis 87 Jahren vorbei, viele blieben fast die ganze Zeit. Alle Teilnehmer zeigten sich durchweg begeistert und dankbar, dass es endlich mal wieder eine Möglichkeit gab, im geselligen Rahmen beisammen zu sein. Wir als Organisatoren freuen uns, dass das Sommerfest so gut angenommen wurde und sind auf jeden Fall motiviert, weitere Veranstaltungen dieser Art zu planen, da uns der Tag auch sehr viel Spaß gemacht hat. [kb]



Ein großes Dankeschön geht an unserer Sponsoren, die mit ihren Sachspenden unsere großartige Tombola ermöglichten.

wsv-Kondiwettbewerb

[Alpin]

Am 31.08. hat der wsv-Kids-Cup mit einem Kondiwettbewerb in Köln angefangen. Ca. 45 Kinder und Jugendliche haben sich an der Sporthochschule bei strahlender Sonne und 31°C getroffen. Alle Teilnehmer mussten sich durch fünf Stationen kämpfen mit einer Zusatz-Sudienstation in der Mitte. Linus Eull und Philipp d'Anterrosches waren für unseren Klub am Start. Die Stationen haben Gleichgewicht, Kraft, Schnelligkeit, Agilität und Ausdauer getestet. Unsere Jungs haben Glück gehabt, dass ihre Gruppe (U10/U12) mit der zweiten Station anfangen konnte, Kraftausdauer, die von Jana begleitet wurde. In der Station mussten sie Rollen machen, über Mauern springen, unter eine Hangeleiter klettern,



eine Liegestützwanderung schaffen und am Ende eine Hängeleiter klettern. Wer im Sommer ein Kletterpark besucht hatte, hatte einen Vorteil! Eine frische Zerrung am Oberschenkel stellte für Linus leider eine große Beeinträchtigung dar. Die nächste Station war die gefürchtete Gleichgewicht-Station mit Langbänken, Reckstangen, Stufenbarren, Schwebebalken, Minitrampolin sowie Rollholz und Slackline am Ende. Das Ziel war, in 90 Sekunden am weitesten im Parcours voran zu kommen. Nur ein Kind in der Gruppe hat geschafft über das Rollholz zu gehen aber kam nicht bis zum Ende der Slackline. Nach

diesen zwei Stationen waren unsere Jungs gut im Rennen für das Podium. Nach dem guten Start haben die Kinder der Meerschweinchen gespielt für eine Sportstudie. Nach der Messung von Gewicht und Größe mussten sie ein paar spielerische Übungen und noch mehr Messungen absolvieren. Der Studienleiter hat die Korrelation zwischen Kids-Cup Erfolg und Messungen zu prüfen. Es war jetzt Zeit für die letzte Indoor Station. Man könnte die Station als Mischung von Station 1 und 2 unter Zeitstraffung für Fehler charakterisieren. Es war wirklich heiß in der Halle, wir mussten lange warten bis U10/U12 Mädchen durch waren und langsam hatten die Kinder Hunger. Philipp wurde wie in Station 1 und 2 zweiter. Leider fingen Linus Beine wirklich an zu stören und er musste damit sehr hart kämpfen, um über die Wände zu klettern. Es war Zeit für eine Pause! Nach einer ruhigen Essen-Pause konnten die Kinder mit mehrfachen Sprints auf einem Beachvolley Feld wieder kämpfen. Es war Barfuß sehr schnell sehr heiß. Das Ziel war, vier mit Sand befüllte Tüten von der Mitte des Felds in jede Ecke zu bringen und dabei Hindernissen zu meistern. Zum Schluss kam die Ausdauer-Station – ganz einfach, aber auch ganz hart: eine knapp 1500m lange Runde um den Adenauerweiher. Das war ein toller Erfolg für Philipp mit der viert-besten Zeit in 6:24 Minuten. Am Ende konnte Philipp den 1. Platz im U12 schnappen und Linus zeigte wie stark er kämpfen kann, auch wenn es weh tut. Die Organisation war sehr gut, die Kinder haben wirklich Spaß gehabt und die Eltern waren stolz – ein guter Start für die Saison! [lda]



Alpenstille Cup 2019

[Alpin]

Am 28.09.2019 war es endlich wieder soweit. Mit dem dritten Uli Schubert-Alpenstille-Cup fand das erste Rennen der noch recht jungen Saison 2019/20 statt. Das Rennen war in diesem Jahr leider nicht mehr Teil der Kids Cup-Serie, konnte aber trotzdem mit einem großen Teilnehmerfeld aufwarten. Für den ESK waren Lukas Lipke, Linus Eull, Anna-Maria Lödi-



ge, Isabella Rotthäuser, Lea, Lucas und Carsten Sickmann am Start. Sie wurden wie immer perfekt gecoacht von Uli. Die etwas ungewöhnliche Startnummernreihenfolge erforderte von allen Startern erhöhte Aufmerksamkeit, um rechtzeitig am Start zu stehen, was aber auch allen gelang. Anna-Maria hatte im ersten Lauf Materialprobleme, doch sie brachte wie im Übrigen auch alle Anderen zwei gute Läufe ins Ziel. Linus erreichte als einziger Fahrer des ESK mit Platz 3 in seiner AK sogar einen Podestplatz. Nach der Siegerehrung gab es noch eine große Tombola mit Preisen für alle Teilnehmer. Dabei wurden von Armin Vogel Skischuhtaschen, Schlauchschals oder Skiservice-Gutscheine verlost. Am Ende waren sich alle einig, dass dieses Rennen auf jeden Fall Lust auf die nächsten Rennen gemacht hat. [cs, les, lus]

Gourmetwanderung 2019

[Sportreisen]

Wieder einmal hatte Norbert zum Gourmetwandern gerufen und es trafen sich Ende Juli 13 Leute, um das Martelltal im Vinschgau und seine Umgebung zu erkunden. Das Martell-



tal zweigt vom Etschtal nach Süden ab. Auf großen Flächen werden dort Erdbeeren angebaut, die später reifen als im übrigen Italien. Damit sich der Boden nach drei Jahren wieder erholen kann, wir im Wechsel dazu Blumenkohl angepflanzt. Diese zwei Produkte mischten sich auch immer wieder unter das Frühstück oder die

abendlichen 5-Gänge-Menüs, die die Köchin und ihr Team im Gasthof Edelweiss im Dorf Martell für uns Gourmetwanderer super lecker zubereiteten. Abgerundet wurden die Gaumenfreuden tagsüber bei der Einkehr auf Hütten mit Knödel- und Strudelvarianten oder dem typischen Buchweizenkuchen. Aber natürlich brachten auch die Wanderungen viele neue Erlebnisse und Eindrücke. Nachdem wir die tobenden Wasser in der Plima-Schlucht von diversen Aussichtskanzeln bewundert hatten, näherten wir uns am Talende den Wasserfällen, die aus den Gletscherzungen des Ortler-Massivs gespeist werden. Am Wegesrand gab es Enzian, Kohlröschen, Hauswurz oder viele blaue Glockenblumen. Den Elferspitz (2260m) mit seinem Kreuz, das an



die Flutkatastrophe 1987 im Martelltal erinnert, haben wir über die Soyalalm erklommen. Zwei Ausflüge gab es hinunter ins Etschtal. Einer führte nach Laas, das für seinen fast weißen Marmor berühmt ist. Daraus werden in der ganzen Welt Skulpturen ge-



schaffen. Wir besichtigten die Abbau- und Verarbeitungsstätten und einige versuchten sich auch daran, den harten Stein zu bearbeiten. Der andere Ausflug brachte uns die Waalwege zwischen Mals und Schluderns näher. Über den Sonnensteig erreichten wir auch die Ausgrabungsruinen der ehemaligen Siedlung Ganglegg und passierten zum Schluss die Churburg. Es war wieder einmal eine gelungene Gourmetwoche für Magen und Augen, die einige noch steigern wollten, indem sie sich zur Hüttentour ins Ortler-Massiv aufmachten. Aber das ist eine andere Geschichte. [sl]

Skiopening 2019

01. – 07. Dezember 2019

ORT:

Pitztal, St. Leonhard (AUT)

SKIGEBIET:

Pitztaler Gletscher
(erreichbar mit dem kostenl. Skibus)

UNTERKUNFT

****Hotel Sonnblick & Gästehaus Elisabeth (kostenl. W-LAN & Parkplatz)

LEISTUNGEN:

6 Tage HP, Wellnessbereich, 5 Tage Skipass, skifahrerische Betreuung, Insolvenz-Versicherung

KOSTEN:

DZ € 650*, EZ € 690*, Gäste-Aufschlag € 60

**die Preise können sich geringfügig ändern; vereinbart mit dem Vertragshaus bei 15 Teilnehmern.*

OPTIONAL:

Mitfahrt im Skiklub-Kleinbus (wer zuerst kommt...) für ca. € 80

TEILNEHMER:

min. 10 Personen (Erwachsene)

FAHRTENLEITER:

Norbert Brauksiepe

ANMELDUNG:

ab sofort möglich
(per Mail an den Fahrtenleiter)

Skiroulette 2020 - Wir finden den Pulverschnee

26. Januar – 02. Februar 2020

ORT:

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

SKIGEBIET:

zu erraten nach Ankunft im Ort

UNTERKUNFT

gemütlich, komfortabel, ruhig

LEISTUNGEN:

Hin- & Rückfahrt und Transfer vor Ort im Kleinbus*, 7 Tage Übern./Frühst., skifahrerische Betreuung, Insolvenz-Versicherung

KOSTEN:

ca. € 280*, EZ-Zuschlag (soweit verfügbar) € 60*, Gäste-Aufschlag € 70

**gegen Kostenbeteiligung; die Kosten für ÜN/Frühst. können je nach final gebuchter Unterkunft/Zielort geringfügig abweichen; wir entscheiden täglich unter Beachtung der Schneelage in welches Skigebiet es geht. Nach Anmeldung sind € 100 Anzahlung erforderlich.*

SKIPASS:

im Preis nicht enthalten

TEILNEHMER:

max. 7 Personen (Erwachsene)

FAHRTENLEITER:

Norbert Brauksiepe

ANMELDUNG:

ab sofort möglich
(per Mail an den Fahrtenleiter)

Aus Haftungs- und Versicherungsgründen ist die Teilnahme nur für Mitglieder des ESK möglich. Bei Nicht-Mitgliedern ist es erst notwendig, eine Mitgliedschaft im neuen Jahr zu erwerben. (Der Veranstalter ESK übernimmt bei eventuellen Unfällen nur die Haftung innerhalb der vereinsmäßigen Satzungsgrundlage! Es besteht eine Haftpflicht- und Unfallversicherung über die Vereinsmitgliedschaft. Mit der Anmeldung akzeptiert die/der Teilnehmer/er den Haftungsausschluss.)

Reschenpass 2019

22. – 28. Dezember 2019

Auch in diesem Jahr wollen einige von uns sich die 211 Pistenkilometer rund um den Reschenpass nicht entgehen lassen. Mit der Zwei-Länder-Skiarena warten die Skigebiete, Nauders (AT), Schöneben, Haider Alm (inklusive neuer und mittlerweile für gut befundener Verbindungspiste und -seilbahn „Höllentalbahn“), Wat-

les sowie Sölden und Trafoi am Ortler auf uns. Wir würden uns freuen, wie im letzten Jahr auch diesmal das ein oder andere bekannte Skiklub-Gesicht zu treffen. Wenn es auch euch dorthin verschlägt, meldet euch gerne bei uns - gemeinsame Abfahrten und spontane Skikurse haben sich im letzten Jahr bewährt! [\[uv\]](#)

Kontakt: Norbert Brauksiepe

Tel. +49 (0)201 8715285

norbert.brauksiepe@essener-skiklub.de

www.essener-skiklub.de

Skitouren werden immer beliebter!
Geplant ist daher eine Schnupperwoche für Skitouren-Anfänger oder -Wiedereinsteiger vom

08.-15. März 2020 in den Kitzbühler Alpen.
Die Ausschreibung wird kurzfristig unter den Sportreisen auf unserer Homepage veröffentlicht.

Kontakt: Ulrich Venten

Tel. +49 (0)162 3627446

ulrich.venten@essener-skiklub.de

www.essener-skiklub.de

Geschäftsführender Vorstand

Vorsitzender:

vakant

Finanzvorstand:

Werner Heinze

Telefon: 0201/423213

werner.heinze@essener-skiklub.de

Geschäftsführer:

Stefan Niehüser

Telefon: 0177/8184037

stefan.niehueser@essener-skiklub.de

Weitere Verantwortliche

Disposition Kleinbus:

Stefan Niehüser

Telefon: 0177/8184037

stefan.niehueser@essener-skiklub.de

Norbert Brauksiepe

Telefon: 0201/8715285

norbert.brauksiepe@essener-skiklub.de

Erweiterter Vorstand (Beisitzer)

Skischulleiterin DSV-Skischule & Koordinatorin Alpin:

Jana Janduda

Telefon: 01575/2695218

jana.janduda@essener-skiklub.de

Sportlicher Leiter Alpin:

Ulrich Venten

Telefon: 0208/673612

ulrich.venten@essener-skiklub.de

Koordinator Sport & Fahrten:

Norbert Brauksiepe

Telefon: 0201/8715285

norbert.brauksiepe@essener-skiklub.de

Mitgliederverwaltung & Öffentlichkeitsarbeit:

Leonie Venten

Telefon: 0163/8755715

leonie.venten@essener-skiklub.de

Koordinator Jugend:

Loïc d'Anterroches

Telefon: 0163/7183044

loic.danterroches@essener-skiklub.de

Impressum

Herausgeber:

Essener Skiklub e.V.

Verantwortlich:

Stefan Niehüser

Redaktion:

Leonie Venten

Telefon: 0163/8755715

leonie.venten@essener-skiklub.de

Satz und Layout:

Leonie Venten

Druck:

Druckhaus RUB, Bochum

Autoren:

Loïc d'Anterroches (lda)

Katharina Beckmann (kb)

Peter Beckmann (pb)

Norbert Brauksiepe (nb)

Jana Janduda (jja)

S. L. (sl)

Carsten Sickmann (cs)

Lea Sickmann (les)

Lukas Sickmann (lus)

Ulrich Venten (uv)

Auflage:

250 Exemplare