

NEWSLETTER MAI 2024

Infos & Termine



Liebe Vereinsmitglieder,

der Winter liegt längst hinter uns und trotzdem haben wir noch ein paar erfrischende Rück- und Ausblicke für euch. Vor ein paar Wochen hatten wir noch den letzten Frost und plötzlich steht der Sommer vor der Tür. Wir blicken mit Freude auf einige Events wie das Wasserskifahren in zwei Wochen, unserer Mitgliederversammlung im Juni und unser geselliges Sommerfest im September. Der Wanderplan ist wie immer auch gut gefüllt. Wir freuen uns auf euch!

Sportliche Grüße

Leonie

SEI DABEI!

Mitgliederversammlung 2024

Die diesjährige Mitgliederversammlung findet am 10. Juni 2024 ab 19:30 Uhr in der Mensa des Helmholtz-Gymnasiums statt. Weitere Infos findet ihr in der Einladung im Anhang.

Sommerfest 2024

Streicht euch den 14. September 2024 im Kalender an, das wird ein erlebnisreicher Sommertag! Wie in den vergangenen Jahren haben wir das Haus Scheppen am Baldeneysee reserviert. Es erwartet euch in der lockeren Atmosphäre ein buntes Programm und ein geselliger Austausch mit allen Mitgliedern, Familien und Freund:innen. Weitere Infos folgen!

SKIFAHREN IM SOMMER

Sommertraining im Alpincenter Bottrop

Wir nutzen die Gelegenheit, dass das Alpincenter Bottrop diesen Sommer durchgängig geöffnet hat und setzen unser Trainingsangebot fort. Ab dem 23. Mai 2024 findet unser Training alle zwei Wochen donnerstags von 18 bis 20 Uhr statt, sobald sich mindestens drei Sportler:innen anmelden. Anmeldungen wie gewohnt über SpielerPlus, zum Schnuppern meldet euch gerne über training@essener-skiklub.de an [Jana Janduda](mailto:Jana.Janduda@essener-skiklub.de)

ESK WhatsApp Community

Unsere WhatsApp Community bietet einen tollen Überblick über die WhatsApp-Gruppen des Vereins. Hier könnt ihr sehen, welche Gruppen es schon gibt – beispielsweise zu verschiedenen Sportgruppen oder unseren Flohmarkt. Falls eure Gruppe noch fehlt, gebt uns gerne einen Hinweis. Außerdem können wir allen Community-Mitgliedern über die Ankündigungen übergeordnete Informationen zukommen lassen – keine Sorge hier können nur Admins Beiträge verfassen und es erwartet euch kein Spam. Probiert es mit einem [Klick](#) auf den QR-Code rechts doch einfach mal aus!



Wasserski in Wedau

Eine weitere Möglichkeit zur Abkühlung bietet der 19. Mai 2024. Wir haben ab 13:30 Uhr eine Wasserskianlage in Wedau gemietet und können dort 2 Stunden lang fahren. Und das Beste daran – es sind noch Plätze frei! Eine Anmeldung ist bis eine Woche vorher an jana.janduda@essener-skiklub.de möglich. Weitere Infos findet ihr im Flyer anbei. [Jana Janduda](mailto:Jana.Janduda@essener-skiklub.de)

ESSENER SKIKLUB e.V.

Postadresse: Postfach 10 27 14, 45027 Essen
Webseite: www.essener-skiklub.de
E-Mail: verein@essener-skiklub.de
Telefon: +49 (0)177 818 40 37

Vereinsregister-Nr.: 1772 (Amtsgericht Essen)
Steuer-Nr.: 111/5781/1439

Geschäftsführender Vorstand: Werner Heinze, Stefan Niehüser

Vorstand: Loïc d'Anterrosches, Julian Goworek, Jana Janduda, Lisa Sobolewski, Leonie Venten, Ulrich Venten

Bank: National Bank Essen
Kontoinhaber: Essener Skiklub e.V.
IBAN: DE66 3602 0030 0600 1202 00
BIC: NBAGDE33XXX

BERICHTE DER LEHRGÄNGE & EVENTS

Herbstlehrgang Alpin

Der Herbstlehrgang hat vom 08. bis 13. Oktober 2023 nach langer Pause wieder im Kaunertal stattgefunden. Da die Temperaturen auf dem Gletscher ab Mittags in der Sonne gefühlte 25 Grad erreichten, änderten Lisa und Uli das gewohnte Trainingsprogramm. Weil lediglich eine Piste geöffnet war, war es nicht möglich einen Kurs zu stecken. Diese Schneebedingungen haben für die Technik-Ausrichtung gesorgt. Skitraining war von 9:00 bis 13 Uhr. Die guten Tips und Übungen von Lisas und



Ulis geschultem Auge ließen die Teilnehmenden sich merklich verbessern. Abwechslungsreiche Schneebedingungen haben dafür gesorgt, dass wir jede Übung ganz unterschiedlich erleben

durften. Montag bis Mittwoch wurde in der Gruppe gefahren. Donnerstags bis Freitag gab es Training im Umlaufbetrieb, wobei das Trainer-



team in der Mitte der Piste stand und die Skifahrer:innen individuell verbesserten und entsprechende Aufgaben gaben.

Nachmittags gab es ein Sportprogramm ohne Schnee.

Montag wurde zum Wasserfall Riffelbach gewandert. In der Höhe von ca. 2.400m über Null hat die Natur noch Sommer. Am Wegesrand konnte man sich an Blaubeeren, Preiselbeeren und Wacholderbeeren bedienen.

Dienstag ging es in die Boulderhalle. Einige Kletterrouten gingen senkrecht nach oben, vieles war

auch überhängend. Nachher haben wir uns auch an den überhängenden Wänden probiert. Hier konnte man auch über eine elektronische Tafel Routen programmieren. Es zeigte sich besonders unter den jüngeren Teilnehmenden erstaunliches Talent.



Mittwoch war Wandertag.

Drei Wanderungen in unterschiedlichen Klimazonen ließen uns den spätsommerlichen Herbst besonders intensiv erfahren. Zuerst liefen wir um den Weißsee in 2.500m Höhe. Hier oben wurden tatsächlich Fische gesichtet. Danach ging es unterhalb der Waldgrenze zu einem Aussichtspunkt im Zirbenwald mit einem herrlichen Rundblick auf den Gepatsch Stausee



und den Gepatsch Gletscher. Dann ging es noch zu einer Brücke über eine spektakuläre Klamm und weiter mit dem Bus nach Feichten. Dort wurden noch die ca. 150 Stufen durch die Verpeilkamm bezwungen.

Donnerstag wurde das Schwimmbad unsicher gemacht. Niemandem ist es gelungen die Trainerin Lisa zu dörpen. Es wurden unzählige Bahnen geschwommen und "Schweinchen in der Mitte" gespielt. Uli ist im Liegestuhl eingeschlafen. Unsere kleinsten bekamen die Aufgabe ihn mit Wasser zu wecken. Er ist dann auch schwimmen gegangen, weil er sowieso schon nass war.

Für alle war es ein sehr sonniger und abwechslungsreicher Lehrgang. *Die Sportler:innen*

Sportwochenende in der Sportschule in Hachen

Die Volleyballer des ESK haben das Jahr 2023 wieder einmal sportlich ausklingen lassen. Mit Freunden und Familie haben insgesamt 38 Teilnehmende verschiedenen Alters das Sport- und Familienwochenende vom 15. bis 17. Dezember 2023 in Hachen genossen. Die Sportschule vom Landessportbund NRW bietet dafür perfekte Bedingungen. Auf dem Programm standen an diesem



Wochenende verschiedenen Sportaktivitäten von Volleyball bis Biathlon. Mit Ultimate, Fitnessboxen und Drums Alive wurde die Palette der Sportarten, die

sonst nicht zum alltäglichen Angebot des ESK gehören, erweitert. Aber auch die Geselligkeit in der Vorweihnachtszeit kam am Lagerfeuer und bei der Wanderung mit Weihnachtsgeschichte nicht

zu kurz. Faszientraining und Abenteuersport waren die beliebtesten Aktionen an diesem Wochenende.

Auch 2025 soll es wieder ein Sport- und Familienwochenende

kurz vor Weihnachten vom 12. bis zum 14. Dezember 2025 geplant. Die Kosten belaufen sich für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren für Vollverpflegung und Unterbringung im Zweibettzimmer auf 115 €/Wochenende und für Erwachsene auf 150 €/Wochenende. Da eine frühzeitige Buchung erforderlich ist, bitte bei Interesse an einer Teilnahme schon in diesem Jahr Christian Flores unter 0163 7814 288 per Anruf oder WhatsApp kontaktieren! *Christian Flores*



Neujahrssessen 2024

Der Vorstand hat auch diesen Januar wieder die Übungsleiter:innen und Helfenden des Vereins zum traditionellen Neujahrssessen eingeladen. Damit soll ein großes Dankeschön für den regelmäßigen Einsatz als Übungsleiter:in bzw. die Unterstützung bei der Organisation unserer Events ausgesprochen werden. Denn nur durch dieses Engagement werden unser breites Sportprogramm und unsere Veranstaltungen überhaupt erst möglich! Am 31. Januar war es dann soweit und der Vorstand konnte 13 Unterstützende im neuen asiatischen Restaurant XIAO an der Bottroper Straße begrüßen. Das asiatische Büffet im „All you can eat“-Stil ließ keine



Unterstützung bei der Organisation unserer Events ausgesprochen werden. Denn nur durch dieses Engagement werden unser breites Sportprogramm und unsere Veranstaltungen überhaupt erst möglich! Am 31. Januar war es dann soweit und der Vorstand konnte 13 Unterstützende im neuen asiatischen Restaurant XIAO an der Bottroper Straße begrüßen. Das asiatische Büffet im „All you can eat“-Stil ließ keine

Wünsche offen und so konnten in stimmungsvollem Ambiente viele Erinnerungen an das abgelaufene Sportjahr ausgetauscht und Pläne für das neue Jahr geschmiedet werden. Es gab viele zufriedene Gesichter und prall



gefüllte Mägen, die Lust auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr gemacht haben...

Werner Heinze

Frühjahrslehrgang Alpin

Vom 27. April bis zum 01. Mai 2024 begab sich der Essener Skiklub erneut zum traditionellen Frühjahrslehrgang, dieses Mal ins Kaunertal. Nach einer zehnstündigen Fahrt mit einem Zwischenstopp an der Ehrenberger Hängebrücke erreichten die Teilnehmenden schließlich das Hotel Jägerhof. Am folgenden Morgen ging es um 8:15 Uhr hoch zum Gletscher, wo optimale Schneebedingungen bei eher schlechten Sichtverhältnisse vorherrschten. Das



Trainerteam plante ein Techniktraining, das von allen Athleten motiviert absolviert wurde, mit individueller Betreuung im Umlaufbetrieb und Videoanalyse.

Der nächste Tag begann um sieben Uhr mit dem Frühstück, und die Abfahrt war für 7:45 Uhr geplant, um das Riesenslalomtraining pünktlich zu beginnen. Der Kurs war optimal gesteckt, das



Wetter und die Pistenbedingungen waren hervorragend. Daher war es nicht überraschend, dass alle Teilnehmenden dank des zielgerichteten Feedbacks erkennbare Fortschritte verzeichneten. Ein anschließendes kühles Getränk auf der Sonnenterrasse und ein Wiener schnitzel zum Abendessen gaben die nötige Energie zurück.

Tag drei war voller Abenteuer! Zuerst ein anspruchsvoller Riesenslalom und dann das Highlight: eine unpräparierte Abfahrt zur Ochsenalm. Auf dem Weg zum Gletscher konnten Naturfreunde sogar Murmeltiere entdecken, wenn auch keine Steinböcke wie üblich in der Region.



Am vierten Tag fiel uns der Abschied vom Wetter nicht schwer, denn leichter Schneefall begleitete uns. Wir nutzten den Vormittag für Slalomtraining, wobei das leicht schlechte Wetter kaum störte, da Slalom weniger gute Sicht erfordert als Riesenslalom. Am frühen Nachmittag traten wir die staufreie Rückfahrt an.

Abschließend war unser Frühjahrslehrgang im Kaunertal ein voller Erfolg. Trotz wechselnder

Wetterbedingungen konnten wir von den optimal gesteckten Kursen und dem professionellen Training profitieren. Die Vielfalt der Pisten und die Möglichkeit, auch abseits der präparierten



Strecken Abenteuer zu erleben, haben diesen Lehrgang zu einem unvergesslichen Erlebnis für uns gemacht. Wir sind dankbar für die Fortschritte, die wir gemacht haben, und die Erinnerungen, die wir mit nach Hause nehmen konnten. Bis zum nächsten Mal, Kaunertal!

Die Sportler:innen