

SCO-Aktuell



Winterprogramm 2005/2006

Der Ski-Club Oberkirch im Internet:
<http://www.skiclub-oberkirch.de>



Dem Nachwuchs verpflichtet

Liebe Ski-Club-Mitglieder!

Ein schneereicher Winter liegt hinter uns. Viele Aktivitäten konnten bei herrlichem Wetter und toller Schneelage durchgeführt werden.

Neuwahlen stehen an: in der heutigen wirtschaftlichen und beruflichen Situation vieler unserer Mitglieder ist es kein leichtes Unterfangen, Ehrenamtliche Verantwortliche für unseren Verein zu finden. Vielen Dank an die, die sich zur Verfügung stellen! Auch ich stehe für die neue Wahlperiode gerne wieder bereit.

„Dem Nachwuchs verpflichtet“ – das sehe ich als das Leitmotiv für unsere Trainer, Eltern und Helfer in diesem Winter.

Hoffen wir, dass er schnee- und erlebnisreich wird und vor allem verletzungsfrei bleibt!

Das wünscht Euch Euer



Erwin Wolf, 1. Vorsitzender



Erwin Wolf mit seiner Tochter Anne

Einladung zur

Jahreshauptversammlung

am Freitag, den 18. November 2005 um 20:00 Uhr
im Gasthof Pflug in Oberkirch mit Sektempfang

Tagesordnung:

1. Bericht des 1. Vorsitzenden, Erwin Wolf
2. Berichte der Fachwarte:
 - Sportwarte Alpin: Manfred Ell und Bernd Ziegler
 - Lehrwesen: Georg Wolf
 - Tourenwesen: Roland Birk und Joachim Trayer
 - Kletterwand: Joachim Trayer
 - Radabteilung: Franz Vogt
3. Berichte der Kassierer
 - Beitragskassierer:in: Melanie Plewnia
 - Hauptkassierer: Christian Hoferer
4. Bericht über die Kassenprüfung
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahl des Vorstands
7. Verschiedenes / Anregungen

Im Anschluss an den offiziellen Teil stellt Jörg Altegoer kurz die neue Homepage des SCO vor.



Winterlicher Sonnenuntergang am Seibelseckle

Der Winter kann kommen!



Ihr Sport ist Ihnen wichtig und Sie möchten kompetent beraten werden?

Dann kommen Sie zu uns: Wir bieten Ihnen umfassenden Service, große Auswahl und jede Menge praktischer Tipps. Von Menschen, die wissen, wovon Sie sprechen. Und die in Ihrer Nähe sind.

Denn Ihr Sport ist uns so wichtig wie Ihnen.

 **INTERSPORT**[®]
SESTER

Hauptstraße 83 · 77704 Oberkirch · Tel. 078 02/47 58

Skilanglauf

"Wer zu Fuß gehen kann, der kann auch auf Skiern wandern." Das ist eine alte Weisheit aus dem Wintersport - und sie stimmt voll und ganz. Der Anfang beim Skilanglauf ist vergleichsweise leicht. Die ersten Schritte im Schnee sind nach nur wenigen Übungsstunden erlernt. Aber wer die höheren Weihen dieses faszinierenden Sports genießen will, wer gar für Wettkämpfe trainiert, der muss bereit sein, sich jahrelang zu quälen. Denn der Skilanglauf-Wettbewerb ist ohne Übertreibung eine der härtesten Disziplinen, die der Sport kennt.



Keine Atempause

"Zehn Jahre Training sind nötig, um gut zu werden!" So die Erfahrung von Bob Tucker, einem früheren erfolgreichen Skilangläufer aus den USA. Und zwar Training fast während des ganzen Jahres: Profis beginnen schon Anfang Mai mit der Saisonvorbereitung. Wettkämpfe finden statt von Dezember bis Ende März. Und selbst im April ist eine Trainingspause verpönt - denn wer völlig rastet, der rostet schnell. Stattdessen lautet für Wettkämpfer die Devise: "Aktive Erholung" - also Schwimmen, Wandern oder auch Radfahren.



Alle Muskeln gefordert

Zwei Stunden Skilanglauf können anstrengender sein als zwei Tage Skiabfahrt, besonders für Anfänger. Denn beim Langlauf wird - wie kaum sonst im Sport - fast jeder einzelne Muskel des Körpers gefordert; neben den Beinen haben auch die Arme und der Rumpf Schwerstarbeit zu verrichten. Die Arme sind Ausgangspunkt der Geschwindigkeit. "Das Laufen beginnt in den Daumen und endet in den Füßen", sagte der berühmte italienische Experte Cerruti. Es kommt an auf Ausdauer und Muskelkraft. Zum Beispiel beim "Diagonalschritt": die Arme schwingen diagonal zur Abstoß-Bewegung der Beine; Abstoß rechts, Armschwung links; Abstoß links, Armschwung rechts. Die Arme müssen mitarbeiten und die langen Skistöcke vorwärts stoßen, der Rumpf den Körper stabilisieren.

Der Kopf wird frei

Der Skilanglauf ist also ungeeignet für schnellen Spaß. Er ist gut für abgehärtete Ausdauer-sportler, die die Herausforderung suchen, die Grenzen ihrer Ausdauer testen wollen. Aber auch wer sich nach mehr innerer Harmonie und Entspannung sehnt, sollte es einmal mit dem Ski-wandern versuchen. Denn im Gegensatz zum aufregenden, ja sogar manchmal gefährlichen alpinen Skifahren ist der Langlauf entspannend. Viele Kenner sagen weise lächelnd, dass man beim Amateurlanglauf - weitab von jeder Hektik und Nervosität - in der winterlich stillen Land-schaft völlig abschalten, ja sogar meditieren könne. Tatsächlich beruhigt der ständig gleiche Bewegungsrhythmus - ähnlich wie beim Dauerlauf oder Wandern. Man entdeckt die Langsam-keit. Irgendwann beginnen die Gedanken zu fliegen; viele Probleme verschwinden; der Kopf wird schließlich frei.

Eine Erfindung aus Skandinavien

Der Skilanglauf gehört zu den nordischen Disziplinen. Er ist seit jeher eine Domäne der Skandinavier. Kein Wunder: in Schweden und Finnland, vor allem aber in Norwegen mit seinen riesigen Entfernungen war der Skilanglauf vor der Erfindung des Autos absolut lebensnot-wendig, zum Beispiel, um Speisen und Getränke zu transportieren. Denn die großen, weit-räumigen Ebenen in diesen Ländern sind fünf Monate pro Jahr mit Schnee bedeckt. Bereits vor rund 5.000 Jahren jagten die Skandinavier ihre Beute auf Skiern. Heute ist der Langlauf

zumindest in Norwegen Volkssport Nummer Eins. Es überrascht daher nicht, dass so viele Olympiasieger stolz die rote Flagge mit dem blauen Kreuz über die Ziellinie tragen.

Ein Späentwickler

Aus dem hohen Norden hat der Langlauf erst recht spät, etwa Anfang der Sechziger Jahre, nach Mitteleuropa gefunden. Zuvor wurde er meist nur von wenigen Außenseitern betrieben. Etwa von 1965 an fanden immer mehr Wintersportler in Deutschland, Österreich und der Schweiz Interesse am Langlauf. Nach 1970 gingen brauchbare Langlauf-Ski in die Massenproduktion. Wer sich bisher auf breiten, hölzernen Ungetümen abgemüht hatte, konnte fortan auf schmalen und sehr leichten Kunststoff-Skiern laufen. Eine Langlauf-Ausrüstung wiegt nur etwa drei Kilogramm; zum Vergleich: eine alpine Skiausrüstung bis zu zehn Kilogramm! 1972 schätzte man die Zahl der Langläufer in der Bundesrepublik auf 200.000, 1980 auf 500.000. Grob gerechnet, kam damals in Westdeutschland auf acht alpine Wintersportler ein Langläufer.

Langläufer leben länger

Auf Brettern wohltuend ruhig und gleichmäßig durch den Schnee spazieren - und dabei auch noch etwas für die Gesundheit tun: ein Reiz für immer mehr Wintersport begeisterte Menschen, nicht nur in den Alpen, sondern auch in den Mittelgebirgen. Nicht nur, weil sich im Vergleich zum alpinen Skisport die Verletzungsgefahr in engen Grenzen hält - sondern auch, weil sich Herz, Kreislauf und Durchblutung auf das Angenehmste einpegeln und der Körper sehr viel Sauerstoff aufnimmt. "LLL - Langläufer leben länger": so lautete der Titel einer Schweizer Werbekampagne, die der Deutsche Ski-Verband (DSV) übernahm.

Das A und O: sich langsam steigern!

Skilanglauf ist sehr gesund für Leib und Seele - das wird von Sportmedizinern nicht bestritten. Aber gerade auch hier gilt: auf das rechte Maß kommt es an! Leider neigen viele unbedarfte Anfänger dazu, sich zu Beginn maßlos zu überfordern. Denn die Loipe liegt verlockend klar vor ihnen, die Technik ist nicht übermäßig schwierig, die Anstiege sind zumindest auf den blauen Pisten leicht zu bewältigen. Wer allerdings des Guten zuviel tut und sich überfordert, der bezahlt dafür. Vielleicht nur mit einem kräftigen Muskelkater. Aber wenn zum Beispiel - wie es leider immer mal wieder vorkommt - völlig Untrainierte vom Ehrgeiz gepackt an Volks-Skilanglauf-Wettbewerben teilnehmen, kann das zu Kreislaufzusammenbrüchen und Herzattacken führen, gerade bei älteren Menschen. Vereinzelt war auch schon die Rede von Todesfällen. Deswegen gilt immer: Geduld haben! Langsam anfangen, die Leistung nach und nach steigern! Und: Niemals unvorbereitet an Wettkämpfen teilnehmen!

Ganz im Hier und Jetzt

Spazieren auf Skiern - es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, im Winter den eigenen Weg mit jedem Schritt bewusst zu erleben und zu "erfahren". Es gibt kein aktiveres Gehen als das einfache Laufen in der Loipe. Der Langläufer konzentriert sich unterbewusst auf die perfekte Abstimmung mehrerer Körperbewegungen - und ist gleichzeitig ganz präsent, ganz in der Gegenwart. Nach einigen Kilometern kehrt man nassgeschwitzt heim, mit einer gesunden Müdigkeit. Aber spätestens nach der heißen Dusche - oder einem heißen Bad - fühlt man sich gut erholt, tief entspannt, ja sogar stark. Und freut sich schon wieder auf gut gespurte Loipen an klaren, sonnigen Wintertagen ...



Rennergebnisse im Winter 2004/2005

Schüler

LC 1 am FIS-Hang, SC Hundsbach	
RS: 9. Ziegler Fabian	SL: 13. Ziegler Fabian
RS: 26. Frammelsberger Johannes	
LC 2, Leki-Pokal in Mellau (Bregenzerwald)	
RS: 53. Frammelsberger Johannes	Buckelpiste: 36. Ziegler Fabian
	Buckelpiste: 37. Frammelsberger Johannes
LC3, Scott-Cup, SC-Emmendingen in Todtnauberg	
RS: 20. Frammelsberger Johannes	SL: 19. Ziegler Fabian
RS: 27. Ziegler Fabian	
LC4, BaWü-Schülermeisterschaften in Laterns (Bregenzerwald)	
RS1: 10 Ziegler Fabian	RS1: 33. Frammelsberger Johannes
RS2: 14. Ziegler Fabian	RS2: 25. Frammelsberger Johannes
SL: 6. Ziegler Fabian	
Regionalrennen Kat. 3: Schwarzwald-Schülermeisterschaften am Zeller Hang/Feldberg	
RS: S12w, 15. Ziegler Janine	SL: S12w, 13. Ziegler Janine
RS: S12m, 23. Frammelsberg. Andreas	SL: S12m, 21. Frammelsberger Andreas
RS: S14m, 10. Ziegler Fabian	SL: S14m, 12. Ziegler Fabian
RS: S14m, 18. Frammelsberger Joh.	SL: S14m, 28. Bühler Julian
Regionalrennen Kat. 3: Helvetia-Cup, Skiclub Seebach am Seibelseckle	
SL: S12w, 6. Ziegler Janine	SL: S12m, 5. Frammelsberger Andreas
Regionalrennen Kat. 3: DSV-Punkterennen in Bernau	
VR: S12w, 7. Ziegler Janine	VR S14m, 2. Ziegler Fabian
Regionalrennen Kat. 3: SVS-Schülerabschlussrennen am Feldberg	
RS: S10w, 13. Bühler Annika	RS: S12w, 10. Ziegler Janine
RS: S12m, 16. Frammelsberg. Andreas	RS: S14m, 1. Ziegler Fabian
RS: S14m, 17. Bühler Julian	SL: S12w, 7. Ziegler Janine
SL: S14m, 16. Ziegler Fabian	
Bezirksmeisterschaften am alten Hundseck-Hang	
RS: S10w, 3. Bühler Annika	SL: S10w, 2. Bühler Annika
RS: S12w, 2. Ziegler Janine	SL: S12w, 1. Ziegler Janine
RS: S14w, 3. Wolf Verena	SL: S14w, 5. Wolf Anne-Katrin
RS: S14w, 4. Wolf Anne-Katrin	
RS S12m, 3. Frammelsberger Andreas	SL: S12m, 3. Frammelsberger Andreas
RS: S14m, 1. Ziegler Fabian	SL: S14m, 1. Ziegler Fabian
RS: S14m, 2. Frammelsberg. Johannes	SL: S14m, 2. Frammelsberg. Johannes

Carvingrennen Rheinbrüder Karlsruhe, 14.01.2005 am Seebuck/Feldberg

S10w, 9. Bühler Annika

S12m, 10. Frammelsberger Andreas

S12w, 6. Ziegler Janine

S14m, 5. Frammelsberger Johannes

S14w, 14. Wolf Anne-Katrin

S14m, 10. Bühler Julian

Riesenslalom SC-Pforzheim, 14.01.2005 am Seebuck/Feldberg

S10w, 9. Bühler Annika

S12m, 8. Frammelsberger Andreas

S12w, 6. Ziegler Janine

S14m, 7. Frammelsberger Johannes

S14w, 17. Wolf Anne-Katrin

S14m, 8. Bühler Julian

Slalom SC Brötzingen, 15.01.2005 am Seebuck/Feldberg

S12w, 3. Ziegler Janine

Mühlendorf Pokalrennen Riesenslalom, SC Ottenhöfen, 30.01.2005 am Seibelseckle

S10w, 3. Bühler Annika

S14m, 2. Bühler Julian

S12w, 2. Ziegler Janine

VL-Slalom SC Seebuck, 20.02.2005 am Seibelseckle

S10w, 5. Bühler Annika

S12m, 7. Frammelsberger Andreas

S12w, 3. Ziegler Janine

Pokalrennen SC Ottenhöfen, 27.02.2005 am Seibelseckle

S10w, 3. Bühler Annika

S12m, 5. Frammelsberger Andreas

S12w, 4. Ziegler Janine

S14m, 1. Ziegler Fabian

Pokalrennen ESG Frankonia, 06.03.2005 am Seebuck/Feldberg

S12w, 2. Ziegler Janine

Abkürzungen: SL=Slalom, RS=Riesenslalom, S=Schüler, J=Jugend, w=weiblich, m=männlich

Stadtmeisterschaften 2005

Familiensieger: Familie Frammelsberger

Sieger der Damen: Verena Wolf

Sieger der Herren: Christian Eil



Siegerehrung SCO-Stadtmeisterschaften 2005

Trainingslager und Ski-Freizeit in Fiesch

vom 02.bis 07.01.2006



Fiesch- im hinteren Wallis – erschließt die Skigebiete Fiescheralp, Riederalp und Bettmeralp.

Die Unterbringung erfolgt im bewährten Feriendorf Fiesch. Es gibt dort eine hervorragende sportliche Infrastruktur: Hallenbad, Sauna, Fitnessräume und vieles mehr. Wir sind in 2- und 4-Bett-Zimmern untergebracht, mit Duschen und Toiletten auf den Zimmern.

Die Verpflegung besteht aus Vollpension, das Frühstück gibts im Feriendorf, Mittagspause machen wir in einem Restaurant direkt im Skigebiet, das Abendessen gibt es seit diesem Jahr in Form eines reichhaltigen Buffet.

Leistungen:

5 Übernachtungen mit Vollpension und Skipass für 6 Tage kosten:

Kinder bis 16 Jahre	265,- Euro
Jugendliche 16-25 Jahre	340,- Euro
Erwachsene	365,- Euro

Für Nicht-Mitglieder + 15,- Euro

Meldet Euch bitte bis spätestens zum 10.12.2005 an und überweist bis zu diesem Termin auch den jeweiligen Gesamtbetrag auf das Konto von Georg Wolf, Konto-Nr. 6051502, bei der Sparkasse Offenburg/Ortenau, BLZ 66450050.

Weitere Infos erhaltet Ihr bei Georg und Julia Wolf unter Tel. 07802/6336.

Der Ski-Club-Winter 2005/2006 im Überblick

November 2005

- Fr 18.11.05 **Jahreshauptversammlung** im Gasthof Pflug.
Beginn: 20.00 Uhr. Es wird eine neue Vorstandschaft gewählt.
- Fr 25.11.05 **Saisonabschluss an der Kletterwand** mit Glühwein und guter Laune. Beginn: 18.00 Uhr an der Kletterwand.
- Sa + So 26. + 27.11.05 **Ski-Opening in St. Anton** am Arlberg. Übernachtung mit Frühstück, Skipass für 2 Tage und Fahrt für 110,- € Max. 22 Teilnehmer. Anmeldung: Franz Schnurr, Tel.: (07802) 1717
Ausweichort bei Schneemangel: Ischgl

Dezember 2005

- Sa 10.12.05 **Nikolausfeier im Schützenhaus**. Wart Ihr auch alle brav?
Anmeldung + Info: Johannes Müller, Tel.: (07802) 90177
- So 18.12.05 **Kinder – wollt Ihr mit uns Skifahren?**
Schnupper-Skikurs für Kinder mit Eltern am Ruhestein.
Abfahrt: 13.00 Uhr an der Stadthalle.
Info: Erwin Wolf, Tel.: 0171 - 95 666 22
- Fr - So 16. - 18.12.05 **„Mittendrin statt nur dabei“: 3-Tages-Skifahrt** Flims/Laax.
Wir wohnen auf 2228m Höhe in 4-Bett-Zimmern inkl. Frühstück und Abendessen, Sauna und Skipass für drei Tage.
Kosten: ca. 200,- € Anmeldung bis 01.12.2005
bei Christian Wolf, Tel.: 0172 - 80 90 739

Januar 2006

- Mo - Sa 02. - 07.01.06 **Trainingslager und Skifreizeit in Fiesch** für max. 64 Personen
Detailbeschreibung eine Seite vorher in diesem Heft!
Anmeldung: Julia und Georg Wolf, Tel.: (07802) 6336
- Sa 14.01.06 **Bezirks-Skirennen am Seibelseckle** ausgerichtet vom SCO.
Riesentorlauf am Seibels Eckle. Start: 10.00 Uhr
- So 15.01.06 **Stadt- und Familienmeisterschaften 2006 des SCO**
für Skifahrer und Snowboarder.
- Sa 21.01.06 **Skitour im Nordschwarzwald** – Hornisgrindegebiet
Anmeldung und Info: Joachim Trayer, Tel.: (07802) 5848
- Sa + So 28. + 29.01.06 **Die vierte Wochenendskifahrt für Jung und Alt** führt uns ins schöne Laternser Tal. Wir wohnen im Berghof Laterns mitten im Skigebiet. Nicht nur auf der Piste und am Abend sondern schon bei der Hinfahrt im modernen Reisebus ist garantiert gute Stimmung! ÜN + HP + Busfahrt + Skipass: ca. 125,- €
Anmeldung und Info: Alex Kiefer, Tel.: (07802) 982 366

Februar 2006

- Sa + So 18. + 19.02.06 **Skifahren in Hochybrig** bei Zürich
Anmeldung und Info: Erich Ruf, Tel.: (07802) 2386
- Sa 25.02.06 **Langlauftreff am Schliffkopf** um 13.00 Uhr. Mit Technik-
schulung und Apres-Ski. Info: Erwin Wolf, Tel. 0171 - 95 666 22
und Franz Vogt, Tel. (07802) 6358
- So - So 26.02. - 05.03.06 **Familien-Skiurlaub in Saanen** für Skifahrer, Snowboarder und
alle, die gute Laune mitbringen!
Anmeldung: Julia und Georg Wolf, Tel.: (07802) 6336

März 2006

- Sa 11.03.06 **Tagesskifahrt nach Andermatt**
Anmeldung: Erwin Wolf, Tel.: 0171 - 95 666 22
- Sa 11.03.06 **Snowboard-Session in Andermatt**
Anmeldung: Christian Ell, Tel.: 0160 - 962 09 239
- Sa 18.03.06 **Langlauftour von Hinterzarten an den Schluchsee**, ca. 30 Km
Anmeldung: Hermann Geldreich, Tel.: (07802) 5181
- Sa + So 25. + 26.03.06 **Lawinenkurs in der Schweiz** (Rotondo-Gebiet) mit Roland Birk
für alle, die mit Tourenski, Schneeschuhen oder Snowboard
unterwegs sind.
Anmeldung: Roland Birk, Tel.: (07802) 1641
- Im März **Schneeschuh- und Tourenski-Tour im Nordschwarzwald**
mit Joachim und Centa; Schneeschuhe können geliehen werden
Anmeldung und Info: Joachim Trayer, Tel.: (07802) 5848
und Centa Knosp, Tel.: (07802) 5566

April 2006

- Sa 08.04.06 **Saisoneroöffnung an der Kletterwand**
Herzlich willkommen im neuen Kletterjahr!
- Sa 09.04.06 **Mountainbike-Eröffnungstour** rund um Oberkirch.
Alle Interessenten willkommen – gerade auch Anfänger!
Treffpunkt: 14.00 Uhr an der Turnhalle Schwarzwaldstraße.
Info: Franz Vogt, Tel.: (07802) 6358
- Sa + So 22. + 23.04.06 **Saisonabschluss** – traditionell auf dem Titlis / Engelberg.
Übernachtung in der Jochpasshütte. Anmeldung und Info:
Erwin Wolf, Tel.: 0171 - 95 666 22



Bike-Auftakt...

Rückblick auf das Vereinsjahr 2004/2005

November – erste Eindrücke im Schnee

Die Jahreshauptversammlung am 19. November begann traditionell mit einem Sektempfang. Ein Knüller war der Ski-Nostalgiefilm aus den 70er Jahren: da erkannten sich doch einige der Anwesenden wieder, und einige Junge wunderten sich über ihre Eltern oder die ihrer Freunde! Wahlen standen 2004 noch keine an – die gibt's in diesem Jahr. Wir hoffen daher auf zahlreiches Erscheinen bei der diesjährigen Hauptversammlung!

Zum Ski-Opening ging's mit 15 Teilnehmern nach St. Anton – diesmal klappte es auch mit dem Schnee. Bei gutem Wetter und schöner Unterkunft machte das Skifahren wieder richtig Spaß!

Dezember – leider kein Schnee im Nordschwarzwald

Der Nikolaus kam natürlich auch in diesem Jahr zu unseren Jüngsten ins Schützenhaus. Für jeden der Kleinen hatte er die passenden Worte – und ein kleines Präsent! Während die Großen gemütlich plauderten, durften die Kinder unter Anleitung mit dem Luftgewehr schießen! Auffallend leider die geringe Anzahl von Kindern: da wurde schon der Vorschlag gemacht, der Nikolaus müsse auch den Großen etwas bringen...

Schnupperskifahren und Carvingabend am Ruhestein fielen mangels Schnee leider aus.

Januar – zwei schöne Skifahrten

Gleich zu Anfang des neuen Jahres fuhren 74 Skiclub-Mitglieder wieder einmal zu Trainingslager und Skifreizeit nach Fiesch ins schöne Wallis. Bemerkenswert: unter den Teilnehmern waren allein 40 Jugendliche und insgesamt 30 Snowboarder! Die Rennmannschaft fand beste Trainingsverhältnisse vor. Summa summarum: alle waren hundertprozentig zufrieden.

Das Bezirks-Skirennen, das der SCO austragen sollte, fiel wegen Schneemangels aus.

Mehr als 50 Personen waren es dieses Mal, die mit Alex Kiefer nach Laterns fuhren. Wetter und Schneeverhältnisse waren super: Sonnenschein und Pulver pur in einem kleinen aber doch sehr schönen Skigebiet. Abgehärtet musste man aber sein – bei Temperaturen bis zu -15°C !



Trainingslager in Fiesch: die Piste wird präpariert

Februar – der Schnee ist da!

In den Fasentferien ging's wie in den vergangenen Jahren mit Julia und Georg Wolf nach Saanen in den Familien-Skiurlaub. Alle 65 Teilnehmer ab 6(!) Jahren sprachen von einer schönen Woche und tollem Schnee. Nur an einem Tag gab's Regen bis herauf auf 2000 m. Aber das tat der Stimmung keinen Abbruch. Kleiner Wehrmutstropfen: eine Teilnehmerin brach sich das Schlüsselbein.

Die Tagesskifahrt nach Andermatt wollte diesmal unser Erwin führen. Leider kam es nicht dazu: das Wetter spielte nicht mit.

Die Winterwanderung wurde auch nicht durchgeführt – diesmal allerdings aus einem erfreulichen Grund: die Stadtmeisterschaften des SCO konnten an dem Wochenende durchgeführt

werden! Es siegten: Familie Frammelsberger, bei den Frauen Verena Wolf und bei den Herren Christian Ell. Wir gratulieren!

Da nun der Schnee auch mal bis in den Nord-schwarzwald gekommen ist fanden noch zwei Skitouren statt – eigentlich eher aus dem Alpenraum bekannt. Einmal führte Joachim Trayer 3 Personen ab dem Wolfsbrunnen. Ein anderes Mal ging's mit Roland Birk in den Süd-schwarzwald. Die Teilnehmer sprachen von einer Tollen Tour bei immerhin 1700 Höhenmetern!

März: der Schnee hält...

Auf einer wunderschönen Route unternahmen 7 Teilnehmer unter der Leitung von Hermann Geldreich eine Langlauftour von Hinterzarten an den Schluchsee.



Skitour Rickenbach

Die 2-Tages-Skifahrt nach Hochybrig erwischte genau ein Wochenende mit gutem Wetter zwischen zweien mit schlechtem – so ein Glück! Das fanden auch die 9 Teilnehmer, die exakt in den Ski-Club-Bus passten. Ein gelungenes Wochenende.

April: kommt der Frühling nun endlich?

Anfang April startete die neue Saison an der Kletterwand. Bei einem starken „harten Kern“ braucht man sich um Teilnehmermangel keine Sorgen zu machen. Anders sah das beim Start in die Nordic-Walking-Saison aus: Christian Wolf, der eigentlich eine Schöne Route auskundschaftet hatte, stand alleine da – es kam kein Anderer. Daher wird so etwas im kommenden Jahr wohl nicht nochmals angeboten werden.

Die Mountainbike-Eröffnung mit Franz Vogt hat dahingegen immer Zulauf. Diesmal waren 7 Radfahrer mit von der Partie. Nur das Wetter war etwas durchwachsen – aber man kann sich ja unterstellen...



Skitour zur Lenker Hütte (AV-Sektion Offenburg)

Den Abschluss der Skisaison bildet traditionell die Fahrt nach Engelberg. Diesmal meinte es das Wetter besonders gut: Es hatte so viel Neuschnee, dass sogar unten im Tal Schnee lag – Ende April wohlgermerkt! Erwin Wolf, der Leiter der Fahrt, sprach bei den 22 Teilnehmern von einer Super-Truppe. Allerdings habe das Nachleben ein wenig nachgelassen...

Damit war der Winter vorbei – endlich einmal wieder ein Winter mit richtig dick Schnee, und das für 6 Wochen auch bei uns! Auffallend war: es wird wieder mehr Langlauf gemacht.

Mai: Wandern + Radfahren

Wie bereits im vergangenen Jahr führte Joachim Trayer im Main zwei Wanderungen. An der Maitour beteiligten sich etwa 15 Personen von 9 bis 70 Jahren. Das Hoffest auf dem Martinshof am Breitenberg war das Ziel. Bei der Abendwanderung zum Fiesemichel waren etwa 18 Teilnehmer mit von der Partie. Auffallend war der Heimweg: einige sprachen von „nach Hause rennen“ – 's ging wohl ein bisserl schnell bergab...

Eine starke Truppe fand sich zur alljährlichen Mountainbike-Tour auf den Brandenkopf zusammen. Das Wetter war sehr schön, so dass beim Abschluss im „Almstüble“ im Freien

gesessen werden konnte. Eine dortige Hochzeitsgesellschaft spendierte den 13 Teilnehmern sogar noch Kuchen!

Juni: der Hörtetest...

Der Hörtetest – das war eine 24-Stunden-Wanderung in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Offenburg. Es ging von Waldkirch nach Oberkirch. Die Gruppe, in der 3 Skiclub-Mitglieder dabei waren, war nach 23½ Stunden wieder zurück in Oberkirch – müde aber sehr zufrieden. Die tolle und anstrengende Tour soll im nächsten Jahr wiederholt werden.

Die Blumenwanderung im Engelberger Tal wollte eigentlich Joachim Trayer führen. Leider ging das nicht, da er gehandicapt war durch einen Bike-Unfall. So leitete Centa Knosp die 15 Teilnehmer bei zum Teil schönem Wetter durch herrliche Blumenwiesen! Ausführliche Informationen gibt es auf unserer neuen Homepage unter <http://www.skiclub-oberkirch.de/blumenwanderung.php>.



Blumenwanderung

Juli: die Vielfalt macht's!

Der Juli war der Sommermonat mit den vielfältigsten Aktivitäten. Das begann mit der 5-Täler-Rennradtour, die dieses Mal bei wunderschönem und warmem Wetter stattfand. 12 Teilnehmer waren eine starke Truppe unter der Führung von Franz Vogt. Zum Abschluss ging's aufs Mühlenfest in Lautenbach.

Die Gletscher-Hochtour auf den Gran Paradiso ist leider ausgefallen. Damit fand in diesem Jahr keine einzige Hochtour statt – schade.

Das Felsklettern, ursprünglich an den Battert-Felsen bei Baden-Baden geplant, wurde auf einen anderen Zeitpunkt verlegt. Auch der Zielort war schließlich ein anderer: der Eckenfels im Liehbachtal.

An einer Rennradtour ins Schwabenland nahmen 12 Personen teil. Bei gutem Wetter fuhr man insgesamt 220 Km über Horb nach Rottenburg am Neckar. Der Rückweg führte durchs Murgtal.

Die Familientour dieses Jahres war wieder ein voller Erfolg. Sie wurde, wie bereits im letzten Jahr, geleitet von Johannes Müller und Jürgen Kornmeier. Es ging durch verschiedene Schluchten im Gebiet der Wutach – vorbei an einigen Mühlen. Zum Abschluss wurde auf einem Wald-Grillplatz gegrillt. Ausführliche Informationen mit vielen Bildern gibt es im Internet unter <http://www.skiclub-oberkirch.de/familientour2005.php>.



Familientour Wutachschlucht

Das Ziel des diesjährigen Skigymnastik-Abschlusses war zum zweiten Mal der Mooskopf. Nach ausgiebigem Vesper gab's Gitarrenmusik an einem zünftigen Lagerfeuer. Ausführliche Informationen mit vielen Bildern gibt es im Internet unter <http://www.skiclub-oberkirch.de/skigymnastikabschluss2005.php>.

Nicht auf zwei Brettern, sondern auf zwei Rädern waren 9 Personen in den Alpen unterwegs. Dabei handelte es sich um eine Rennrad-Transalp vom Tegernsee an den Gardasee. Bei traumhaftem Wetter wurden 410 km und 5.360 Hm in 3 Tagen zurückgelegt. Zum Abschluss erwartete die Teilnehmer ein kühles „Ulmer Pils“, serviert von Angela Schulte und Klaus Hildenbrand. Ausführlich im Internet unter http://www.skiclub-oberkirch.de/text_new.php?ID=40&kind=N&readonly=true.

Ende Juli fand wieder einmal das Hüttenwochenende für Schüler und Jugendliche auf der Bühlertaler Hütte statt. Vom Skiclub waren 3 Teilnehmer dabei. Spannend war vor allem das Downhill-Bikettraining. Der Bike-Trainer hatte so einige zu bieten: es ging sogar hinab über Treppen!

August: der Sommer

Oberkirch - "Vom Rhein zum Wein" hieß das Motto, unter dem der Skiclub Oberkirch eine dreitägige Fahrradtour in die Südpfalz anbot. Die 8 Skiclubler, vorwiegend ältere Semester, fuhren zunächst mit dem Fahrrad nach Appenweier und von dort mit dem Zug über Karlsruhe nach Kandel in der Pfalz, wo die Tour begann. Ein Highlight an der Strecke: der Besuch der Maxburg, bekannt geworden durch das "Hambacher Fest". Mehr dazu im Internet unter http://www.skiclub-oberkirch.de/text_new.php?ID=44&kind=N&readonly=true.

Das 2. Sommerfest des Skiclubs an der Kletterwand war wieder ein voller Erfolg! Der Zuspruch war gut – es wurde geklettert, gegrillt und getrunken und alle Anwesenden unterhielten sich prächtig. Leider wurde festgestellt: im nächsten Jahr müssen Grillen und Getränkeausgabe anders organisiert werden.

Die für Mitte August angesetzte Sternfahrt / Sternwanderung zum Rollwasen fiel mangels Interesse aus. Hätte sie dennoch stattgefunden: das Wetter wäre miserabel gewesen!

September: der Sommer neigt sich so langsam

Dass sich der Sommer so langsam neigt konnten 13 Skiclubler bei einer Höhenwanderung im Wallis am wechselhaften und kühlen Wetter feststellen. Joachim Trayer führte die Teilnehmer über Grächener und Gsponer Höhenweg. Mehr dazu findet man im Internet unter

http://www.skiclub-oberkirch.de/text_new.php?ID=47&kind=N&readonly=true.



Der Schwarzwald im Wallis auf 2200m?

Wirklich sehr kalt fanden es die 11 Teilnehmer der Mountainbike-Tour auf den Kandel. Franz Vogt führte die Tour bei bedecktem Himmel und eiskaltem Ostwind – auf dem Gipfel hatte es nur noch 6°C! Da wundert es nicht, dass einige bei der Abfahrt die Handschuhe anzogen.

Traditionell fand Ende September wieder einmal die Vogesentour des Ski-Club Oberkirch statt. Bei bestem Wetter führte Jürgen Licht die 28 Teilnehmer zwischen 3 und 72 Jahren auf drei Burgen rund um Ribeauvillé. Dabei handelte es sich um die Rappoltsteiner Burgen: Ulrichsburg (530 m), Burg Giersberg und Hoh-Rappoltstein (642 m). Die Aussicht vor dort auf Ribeauvillé und in die Rheinebene war herrlich! Mehr dazu im Internet unter

http://www.skiclub-oberkirch.de/text_new.php?ID=51&kind=N&readonly=true



Vogesentour

Oktober: goldener Herbst sah wenig Veranstaltungen

Noch vor den diesjährigen goldenen Oktobertagen fand die Mountainbike-Abschlusstour zum Ochsenstall statt. Daher fuhren Franz Vogt und seine 7 Teilnehmer auch bei ziemlich kaltem Wetter und durch Nebel. Am Ochsenstall hatte es gerade noch 6°C – brrr!

Die Helfer unserer Kletterwand fuhren am 3. Oktober zum Klettern ins Maggiatal bei Locarno. Dort im Süden war es naturgemäß noch etwas wärmer, so dass zum Abschluss ausgiebig gebadet werden konnte.

ATOMIC VÖLKL HEAD ROSSIGNOL SALOMON K2

Snowboard ...Skifahrer kaufen beim Skilehrer...
Schuhe
Stöcke
Ski
Brillen
Kleidung

- **Top-Service**
- **Top-Beratung**
- **Top-Marken**
- **Snowboard- und Skiverleih**



Siegfried Vogt
Skilehrer & Landesausbilder

...ihr Sportgeschäft in OBERKIRCH

SPORT SKI VOGT

77704 OBERKIRCH

Krautschollenweg 31 • Tel. 07802 / 2293

www.ski-vogt.de

Modernste Ski- und Snowboard-Schleifanlage in der Region

SPYDER SCHÖFFEL PROTEST ODLO MORROW FLOW

Die neue Homepage des Skiclub

Seit Ende Juli dieses Jahres ist die neue Homepage des Skiclub Oberkirch *online*! Was hat uns bewogen, diesen Schritt zu tun? Hauptsächlich wollten wir aktuell sein! Der bisherige Auftritt bot kaum Möglichkeiten, diese Aktualität zu gewährleisten. Zumal: *dynamische* Inhalte waren kaum möglich – daher war der Aufwand, neue Dinge schnell und effizient *hoch zu laden* immer ziemlich groß. Hinzu kam der chronische Zeitmangel des bisherigen *Webmasters*.

Das alles sollte anders werden: zunächst wechselten wir den *Provider*. Anstelle eines Angebots „von der Stange“ bei der Strato AG bot die UST GmbH aus Berg-haupten uns einen Sonderpreis und individuelle Betreuung. Provider in der unmittelbaren Nähe – das hat was! Auch derjenige, der für Gestaltung und Betreuung der Homepage seitens des Skiclubs zuständig war, hat gewechselt. Unser Dank geht an Werner Redweik, der den bisherigen Internet-Auftritt von Null aufgebaut und gepflegt hat! Seit Anfang Mai ist Jörg Altegoer der entsprechende Ansprechpartner.



Die neue Homepage des Skiclub Oberkirch

Also: Ziel der Sache war Aktualität. Dazu mussten natürlich einige Randbedingungen erfüllt sein: der neue Verantwortliche sollte kompetent sein – kein Problem: er ist hauptberuflich Softwareentwickler und kann auf 10 Jahre Berufserfahrung zurückgreifen. Des weiteren braucht es, um aktuell zu sein, aktuelle Informationen. Das heißt: alle, die eine Tour geleitet haben, müssen dem Verantwortlichen Bilder und Text zur durchgeführten Tour liefern – und das möglichst zeitnah. Dies hat im vergangenen Sommer bereits ganz hervorragend geklappt. Schon an dieser Stelle herzlichen Dank an alle, die dazu beigetragen haben! Wenn's im kommenden Winter so weitergeht, ist es kein Problem, die geforderte Aktualität zu gewährleisten.

Wie gelangt man nun auf die neue Homepage des Skiclub? Kein Problem – die Adresse hat sich nicht geändert, nur das Design und die „Innereien“ eben. So geht's los: *Browser* starten und in die Adressleiste eingeben: <http://www.skiclub-oberkirch.de>. Das war's auch schon.



Titelzeile und Hauptmenü der Homepage

Der Aufbau der Homepage ist im Grunde sehr einfach: Oben auf jeder Seite befindet sich eine Titelzeile mit dem Skiclub-Logo. Darunter findet man einige *Menüpunkte*, die zum Teil direkt eine weitere Seite laden oder ein Untermenü aufklappen.

Am rechten Rand sieht man immer eine Leiste, die mit *Termine* überschrieben ist. Wie der Name schon sagt: hier sieht man immer schnell, was demnächst auf dem Programm steht und welche Aktivitäten geplant sind.

Den zentralen Teil der Startseite nimmt eine Liste mit Neuigkeiten ein: zu vielen Aktivitäten, die in den Wochen zuvor gelaufen sind, findet man eine Kurzbeschreibung und einen *Link* auf einen ausführlichen Bericht – meist angereichert mit vielen Bildern.

Damit das alles funktioniert, sollte man im eingesetzten *Browser JavaScript* für die Skiclub-Homepage zulassen. Im Sprachgebrauch des Microsoft Internet Explorers: *Active Scripting* muss *aktiviert* werden, wenn es nicht standardmäßig schon so eingestellt ist. Ist *kein Scripting* aktiviert, erreicht man viele Seiten der Homepage leider nicht. Man bekommt einen entsprechenden Hinweis auf der Startseite: „Bitte aktivieren Sie JavaScript in Ihrem Browser, um die volle Funktionalität zu erhalten!“.

Wo fehlt es noch? Wenn man sich durch das Menü der Homepage *klickt* stellt man fest, dass hauptsächlich der Bereich „Abteilungen“ noch sehr spärlich gefüllt ist. Das soll in Zukunft natürlich anders werden. Damit Leben in die Sache kommt, wäre es schön, wenn diejenigen Ideen und Materialien beisteuern, die in der jeweiligen Abteilung besonders engagiert sind oder sich einfach zuständig fühlen. Nur so gelingt es. Die Beteiligten selber wissen am Besten, was wichtig und von allgemeinem Interesse ist und wie sie es am liebsten präsentiert wissen möchten.

Ich wünsche allen Skiclub-Mitgliedern und allen, die „zufällig“ auf unserer Homepage landen, viel Freude daran!

Euer Jörg Altegoer

Anregungen und Kritik an der neuen Homepage sind stets willkommen. Ich bin erreichbar:

- per Telefon unter 07802 / 91358
- per e-Mail unter joerg.altegoer@skiclub-oberkirch.de
- unter der Kontaktseite <http://www.skiclub-oberkirch.de/kontakt.php>.



Das Matterhorn grüßt von Ferne

Termine

26.07.2005: Skigymnastik-Abschluss

Skigymnastik-Abschluss mit Abendwanderung. Treffen: 19.00 Turnhalle Schwarzwaldstraße. [mehr...](#)

28.07.2005 - 31.07.2005: Alpenüberquerung - Transalp mit dem Rennrad

Vom Tegernsee zum Gardasee. Anmeldung: Franz Vogt (07802/6358) [mehr...](#)

29.07.2005 - 31.07.2005: Hüttenwochenende für die Rennmannschaft

Anmeldung: Bernd Ziedler (07805/4466)

Rechter Rand: Termine



Beim Trainingslager in Fiesch

Mitgliedsbeiträge im Vereinsjahr 2005/2006

Mitgliedsbeiträge

Es gelten folgende Mitgliedsbeiträge des Ski-Club Oberkirch e.V. im Vereinsjahr 2005/2006 gemäß Beschluss in der Jahreshauptversammlung am 22.11.2001:

<u>Beitragsgruppe</u>	<u>Mitgliedsbeitrag</u>	<u>davon an DSV</u>
für Vollmitglieder	16,00 EUR	6,30 EUR
für den Ehepartner	13,00 EUR	6,30 EUR
für fördernde Mitglieder	13,00 EUR	-,-- EUR
für Jugendliche bis zu 18 Jahren	9,00 EUR	4,40 EUR
für Jugendliche bis zu 18 Jahren, wenn mindestens ein Elternteil Mitglied ist (bis 14 Jahre)	6,50 EUR	4,40 EUR
Schüler und Studenten über 18 Jahre	9,00 EUR	2,80 EUR
		6,30 EUR

Familienfreundlich

Gleichgültig wie viele Kinder einer Familie dem Ski-Club angehören: die Familie zahlt nie mehr als 39,00 EUR im Jahr!

Beitragskassiererin

Melanie Plewnia, Am Tanzberg 4, 77704 Oberkirch; Tel.: 07802 / 7964



Sonnenuntergang beim Trainingslager in Fiesch

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag	19.00 Uhr	Super-Powerwalking ¾ Stunde stramm bergauf, gemütlich bergab; Stirnlampe mitbringen; findet bei jedem Wetter statt! Leitung: Werner Redweik und Joachim Trayer.
	20.00 Uhr	Gymnastik der Damen Sporthalle Oberdorf Leitung: Inge Braun
Dienstag	19.30 Uhr	Für alle, die Geselligkeit und Ausgleich suchen: Skigymnastik mit Musik und Fußball , Gymnastik ab 20.00 Uhr! Wo? - Turnhalle Schwarzwaldstraße Leitung: Erwin Wolf 
Mittwoch	16.00 Uhr	Training der Ski-Rennmannschaft
	18.00 Uhr	Klettern mit Witaly Papst und Stefan Schmidt
	18.00 Uhr	Fun-Spiel-Spaß – Kinder- und Schülertraining mit Markus und Alex; Turnhalle Schwarzwaldstraße. Leitung: Markus Walz, Tel. 07802 - 5395
Donnerstag	18.00 Uhr	Klettern mit Laura Trayer und Klaus Ringelmann
	18.45 Uhr	Kräftigungs- und Dehnungsgymnastik mit Musik! Turnhalle Schwarzwaldstraße Leitung: Centa Knosp
	20.00 Uhr	Männergymnastik mit Joachim! Turnhalle Schwarzwaldstraße Leitung: Joachim Trayer
Freitag	14.30 Uhr	Klettern für Kinder in Begleitung Erwachsener mit Centa Knosp (Tel. 07802 / 5566) und Magdalena Trayer (Tel. 07802 / 5848)
	16.00 Uhr	Training der Ski-Rennmannschaft
	16.00 Uhr	Skispaß für unseren jüngsten Nachwuchs am Seibels Eckle Mit Alex Kiefer, Tel.: 0171 - 60 46 390
	18.00 Uhr	Klettern mit Joachim Trayer und Roland Birk

Die Kletterveranstaltungen finden nur bei trockenem Wetter statt und nur bis zum 25.11.2005

Ski-Club Oberkirch e.V.
1. Vorsitzender
Erwin Wolf
Eisenbahnstraße 13
77704 Oberkirch

Anregungen und Kritik zu diesem Heft:
Jörg Altegoer, Tel.: 07802-91358
e-Mail: joerg.altegoer@skiclub-oberkirch.de

