

SKICLUB MESCHEDE

Langlauf in Leutasch
70 Kilometer Chefsache!
Wege zur Gesundheit
OberTauern



Unsere Top-Angebote:



*Attraktive Konditionen,
individuelle Beratung
und persönlicher Service
in Ihrer Nähe.*

Internet-Konto **cashOnline**

- Hohe Zinsen ab dem ersten Euro (Attraktiver als z.B. ING DiBa)
- Kostenlose Kontoführung
- Täglich verfügbar

Sparkassen-Privatkredit

- Ab 4,99 % eff. Jahreszins (Günstiger als z.B. ING DiBa)
- Flexible Laufzeiten
- Faire Beratung

Sparkassen-Baufinanzierung

- Top-Konditionen
- Individuelle Lösungen
- Inklusive kostenloser Wohngebäudeversicherung für ein Jahr

Kostenlose Depotführung beim **Broker**

(ab 50 Euro Quartalsumsatz)

- Sparkassen-Girokonto als Verrechnungskonto
- Einfache online Geldanlage
- Umfangreiche Produktpalette

*Jetzt Top-Angebote sichern. Bei Ihrer Sparkasse.
Telefon 0291/2080 oder www.sparkasse-meschede.de*



**Sparkasse
Meschede-Eslohe**

Liebe Skifreunde,

der Rückblick auf die vergangene Skisaison im Sauerland fällt in diesem Jahr kurz aus, hat sich doch der Winter in unserer Region nicht wirklich blicken lassen. Überhaupt hat das Wetter im zurückliegenden Jahr scheinbar verrückt gespielt. Im April hatte der Hochsommer schon begonnen und die Folgen der Erderwärmung schienen sich eindrucksvoll zu bestätigen. Im Sommer, der keiner war, wurde der Klimawandel schon nicht mehr so eindeutig gesehen. Was nun den bevorstehenden Winter angeht, so will ich mich nicht auf die Prognosen der Meteorologen und Klimaforscher verlassen, sondern vertraue vielmehr auf unser traditionelles Skigebet, das in unserem Verein schon seit Jahrzehnten gebetet wird:

Lieber Petrus mein
Lass es bitte schnei'n
In den Tälern, auf den Höh'n
Schneeschuhlaufen ist sooo schön!
Lieber Petrus höre,
uns auch Frost beschere,
dann woll'n wir dir singen,
dann woll'n wir dir bringen,
wir
dir
alleweil
ein dreifach kräftiges Skiheil, Skiheil,
Skiheil!

Nächstes Jahr werden wir dann wissen, ob unser vielstimmiges Gebet erhört wurde. Ich wünsche Ihnen nun viel Freude bei der Lektüre des Heftes und freue mich auf ein Wiedersehen, wenn möglich bei Sonne und Schnee.

Ihr
Burkhard Hellwig •

Inhalt

Burkhard Hellwig	
Vorwort	3
Mitgliederversammlung 2006	4
Franz-Josef Kämpfer	
Noch einmal in Vorderlanersbach	5
Erhard Lugan	
Langlauf in Leutasch	10
Martin Gierse	
Siezig Kilometer Chefsache!	11
Stefan Keseberg	
3. Rothaarsteig Marathon in Fleckenberg	14
Impressionen vom Kartoffelbraten	15
Christian Schulte	
Obertauern 2007	16
Werner Schweins	
Wege zur Gesundheit	19
Eberhard Vollmer-König	
Wo zwei Flüsse sich küssen	22
Vorschau	24

Herausgeber: Skiclub Meschede e.V., Postfach 1637, 59856 Meschede, www.skiclub-meschede.de

Layout: Franz-Josef Deventer (D.N.S. Werbeagentur), Sophienweg 3, 59872 Meschede

Druck: Drees, Druckerei und Verlag, Im schwarzen Bruch 22, 59872 Meschede

Mitgliederversammlung 2006

Am 3. November 2006 trafen sich die Skifreunde zur ordentlichen Mitgliederversammlung in der Bullenhalle. Wie in jedem Jahr wurden auch dieses Mal wieder viele Mitglieder geehrt:

Sportabzeichen

Acht Sportabzeichenprüfungen wurden abgelegt

Silber (3x) Dieter Schopphoff

Gold (8x) Ulla Beule-Dickel

Gold (15x) Leni Conrad

Gold (15x) Horst Conrad

Gold (23x) Dr. Rudolf Herrmann

Gold (24x) Helmut Poehlke

Gold (24x) Erich Mittag

Gold (27x) Annegret Meininghaus

Silberne Ehrennadeln für 25-jährige Mitgliedschaft für

Ludwig Heimann, Peter Stepke, Hildegard Wilmers, Susanne Leeuw, Marita Kaiser, Anja Pöhlke, Annelore Mertens, Elmar Mertens,

Reiner Brück, Ursula Brück, Helmut Dickel, Nanni Dickel Magret Agne, Renate Struwe, Hein-Diether Nölle, Magret Nölle

Neuwahlen

- 2. Vorsitzender: Wilhelm Kotthoff
- Sportwart alpin: Marco Ludwig
- Jugendwart: Christian Schulte
- Sportwart Snowboard: Rene Krick

Kassenprüfer

Harm tho Seeth

Aktuelle Mitgliederzahl:

1269 (2005: 1201)

davon 386 Jugendliche und Kinder
(2005: 359)



Foto: Helene Bertelsmeier (Westdeutsche Post)

Noch einmal in Vorderlanersbach



20. bis 27. Januar 2007

Ein Bericht von Franz-Josef Kämpfer

Natürlich war uns das Datum der diesjährigen Skifreizeit wieder seit einem Jahr bekannt. Aber dann war es doch eine verflucht kurze Nacht, als um zwei Uhr der Wecker rappelte. Pünktlich um drei Uhr startete der Bus in die ersehnte „Weiße Woche“. Zunächst begleitete uns natürlich erst einmal der bisherige „grüne Winter“, dazu die chaotische Szenerie der tags zuvor durch den Orkan flächenweise umgestürzten Bäume.

Als aber bei unserer Ankunft im Tuxertal noch immer kein Schnee zu entdecken war, wurde die Stimmung im Bus immer ge-

drückter. Zwar wurde Hermann nicht müde, phantastische Abfahrten von der Eggalm ins „Vogelnest“ in unsere Vorstellungen zu projizieren, aber so ganz ohne die unabdingbare weiße Unterlage schien dies alles nur ein Traum zu werden. Wo waren die Superbedingungen, die uns im vergangenen Jahr so verwöhnt hatten?

Umso größer war unsere Überraschung dann am ersten Skitag. Die gut präparierten Pisten waren zwar hart, aber außer der Rastkogelabfahrt zum „Pferdestall“ und der Wechsel zum Penken- oder Horberg waren die gewohnten Abfahrten möglich. Hermann hatte aus uns 42 Teilnehmern vier Riegen gebildet, von denen er selber sowie

Fortsetzung nächste Seite



Fortsetzung von Seite 5

Christoph, Andreas und Thorsten jeweils eine anführte. Eingeteilt in diese bewährten Gruppen konnte so jeder von uns entsprechend seinem individuellen Können folgen, angefangen vom sanften Carven bis zum „harten Brettern“.



Wie schon gesagt, war fast alles möglich, so auch mögliche und unmögliche Stürze mit langen Rutsch-Escapaden auf Eisplatten oder, das soll es auch gegeben haben, einfach aus dem Stand umzufallen und ein nachhaltig wirkendes tiefviolette „Veilchen“ davonzutragen. Jedenfalls ist niemanden von uns etwas wirklich Ernsthaftes passiert, alle sind mit dem sogenannten „blauen Auge“ davongekommen. Besonders in diesem Zusammenhang muss man die Gletscherfahrt im Nebel erwähnen. Nach dem Ausstieg aus dem Gletscherbus befanden wir uns bald vor einer undurchsichtigen milchigen Wand. Diese Abfahrt bedeutete für uns alle eine echte Herausforderung: Wir konnten uns nur durch Zurufe verständigen und erreichten nur über kleine Teiletappen die Sommerbergalm, von welcher aus die Sicht dann wieder gut war und weitere Abfahrten ermöglichte. An den nächsten Tagen zeigte sich der

Gletscher dann noch einigen von uns auch in seiner grandiosen Pracht. Blitzblauer Himmel und eine weite, traumhafte Aussicht auf das weiße Gebirgspanorama, dazu allerfeinster Pulverschnee, sorgten für unübertrefflichen Pistenspaß.

Nachdem Eggalm- und Gletscherabfahrten ausreichend getestet worden waren, wechselten wir in die Finkenberger Almgebiete über. Hier war inzwischen reichlich Neuschnee gefallen, so dass wir in dieser Region auch für die restlichen Tage recht gute Abfahrtsbedingungen vorfanden.

Unbedingt erwähnenswert ist, dass ein Erstteilnehmer aus Andreas Gruppe aufgrund der enormen Lernfortschritte am letzten Tag sogar die berüchtigte „Harakiriabfahrt“ mit 78 % Gefälle souverän bewältigen konnte.

Fortsetzung nächste Seite



Ludwig



- Reifenservice
- Inspektion
- Bremse
- Tuning
- Alles rund um's Kfz

**Kfz-Meister-Fachbetrieb
Marko Ludwig**

Jahnstraße 29
59872 Meschede
Telefon 02 91 / 9 52 88 70
Telefax 02 91 / 9 52 88 71
info@marko-ludwig-autofit.de

Selbstverständlich wurde auch dem Aprés-Ski mit Obstlern & Co. der gebührende Platz eingeräumt. Es wurde gesungen und viel gelacht, wobei der gemeinsame Hüttenabend im „Pferdestall“ eindeutig einen besonderen Höhepunkt darstellte, besonders als Hermann und Adreas plötzlich in prallen Möhrenkostümen überraschten und ins Wettfeuer gerieten. „Leider“ verlor Hermann seine Saalwette, so dass uns eigentlich sein für diesen Fall versprochener Auftritt im Möhrenkostüm auf der Piste zugesanden hätte. Dazu ist es bedauerlicherweise aus unerfindlichen Gründen dann nicht mehr gekommen...

Für viel Heiterkeit sorgt auch in diesem Jahr wieder die unverzichtbare Skitaufe der



neuen Teilnehmer, von denen Sibel und Tahsin sogar eigens aus Istanbul angereist waren, um unserer Gruppe sowohl internationales Flair als auch überraschenden Charme zu verleihen. Insgesamt 13 Täuflin-

ge waren es diesmal, die mehr oder minder durstig das über die Skirille mundwärts eingeflößte Taufwasser gierig aufschleckten.

Verwöhnt vom vergangen Jahr wurden zwar dann und wann wegen der diesmal nicht so optimalen Witterungs- und Schneeverhältnisse Klagen laut, doch rückblickend war die Fahrt wiederum insgesamt ein gelungenes Unternehmen. Dabei hervorzuheben sind Hermanns zuverlässige Organisation, der gute Service und die komfortable neue Saunalandschaft des Hotels Kirchlerhof, das Thermalbad der



gleichen Hotelkette in Hintertux sowie die fachkundige Betreuung unserer drei teilnehmenden Mediziner, die uns bei Blessuren mit Rat und Hilfe beistanden und natürlich Jürgen Knipschild, der den Bus über Eis und durch Schneegestöber sicher heim nach Meschede steuerte.

Die nächste Skifreizeit wird 2008 wieder in der sogenannten „Weißen Woche“ stattfinden. Das bereits von Hermann gebuchte Hotel liegt in St. Anton am Arlberg. Wir sind sehr gespannt und freuen uns schon jetzt darauf neue Pisten erobern zu können! •



Leutasch 2007

4. bis 11. Februar 2007

Ein Bericht von Erhard Lugan

Anfang der neuen Wintersaison 2006/2007 war im Sauerland wegen der schlechten Schneeverhältnisse und dem Orkan Kyrill kein Langlauf möglich. Nun setzten wir unsere ganzen Hoffnungen in unsere Fahrt nach Leutasch. Am 4. Februar ging es los. Die Strecke ist uns mittlerweile bekannt, außerdem hatten wir unser Navi eingeschaltet, somit kamen wir sicher ans Ziel. In Leutasch angekommen mussten wir leider feststellen, dass auch hier nicht viel Schnee lag. Nur einige Loipen waren prä-

pariert. Zum Teil waren diese schwer zu laufen, da sie sehr vereist waren. Nach diesen Loipen hatten wir am anderen Tag kräftigen Muskelkater, so dass uns nicht mehr nach Langlauf zu Mute war. Wie gut, dass im Hotel Schneewanderungen mit Schneeschuhen (á la Eskimo) für Hausgäste angeboten wurden. Trotz massivem Muskelkater wagten wir die Tour. Wir waren begeistert über diese Art des Wanderns im Winter im Hochgebirge, so dass wir nochmals eine Tour mitgelaufen sind. An zwei weiteren Urlaubstagen haben wir ausgedehnte Nordic Walking-Touren gemacht. Wie gut, dass ich für alle N-Walkingstöcke mitgenommen hatte. Alle diese Aktivitäten haben uns so gut gefallen, dass wir für den kommenden Winter vom 3. bis 11. Februar 2008 unsere Hotelunterkunft wieder gebucht haben. Für das Sauerland wünschen wir uns viel Schnee, damit wir auch hier wieder durch die Loipen ziehen können.

Ski Heil
Euer Langlaufwart •



Siebzig Kilometer Chefsache!

Ein Bericht von Martin Gierse

In der Mountainbike Szene des Mescheder Skiclubs war schon Ende August zu hören, dass die Tour am 2. September etwas früher starten und etwas anspruchsvoller verlaufen würde. Man munkelte vom Bestwiger Höhenweg. Doch was sollte das schon bedeuten. Nach der letzten wunderschönen Panoramatur im August mit über 20 Teilnehmern wollte man natürlich die nächste Tour nicht verpassen, ganz gleich wohin sie führen würde. Mit dem Zeitungsartikel am Freitag kam dann die Gewissheit, dass am Sonntag um 9.00 Uhr am Stiftsbrunnen eine 4-stündige Tour starten würde. Als für mich am Sonntag um 8.00 Uhr der Wecker klingelte, hoffte ich auf Grund meiner späten Heimkehr vom Straßenfest noch auf starke Regenfälle, die zur Absage der Tour führen würde, doch es war trocken



und von Regen keine Spur. Also überwand ich den inneren Schweinehund und traf mich mit 13 Bikern und einer Bikerin am Treffpunkt. Nach einer kurzen Begrüßung durch Elmar und einem großen Dankeschön an Werner Kotthoff und Werner Schweins für die tolle Foto-CD von der letzten Tour, erklärte Elmar die heutige Tour zur Chefsache und so führte Burkhard die Gruppe zunächst durch die Birmecke nach Bestwig. Das schnelle Tempo ließ schon einiges erahnen, doch spätestens als Burkhard vor dem ersten Anstieg nach Halbeswig die Tour näher erläuterte

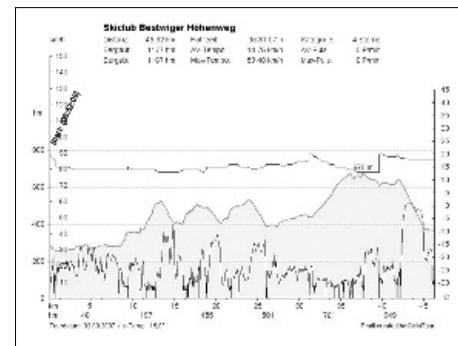
Fortsetzung nächste Seite



und das hohe Tempo mit der Zeitvorgabe von vier Stunden rechtfertigte, kamen mir erste Zweifel, ob dass heute die richtige Veranstaltung nach dem Straßenfest sei. So wurde der erste steinige Anstieg, an dessen Ende ein Kreuz stand, auch zu einem wahren Kreuzweg. Gut, dass ich keinen Pulsmesser angelegt hatte, der einem die körperliche Höchstgrenze attestiert hätte und zu einem genügsameren Biken geraten hätte. Nach einer kurzen Erholungspause ging es weiter Richtung Berlar, wo die erste und einzige Reifenpanne uns eine weitere Ruhephase einbrachte. Noch waren wir mit 15 Teilnehmern komplett, doch auf der nächsten Etappe ins Valmetal, vorbei am ältesten Erzbergstollen nördlich der Alpen (Venetianer Stollen) und dem Kesselturm von Ramsbeck, musste der erste Biker wegen eines defekten Stoßdämpfers die Tour abbrechen. Eine schöne Route, oberhalb des Valmetals, führte uns zu einem Rastplatz, wo Jörg Hohmann wieder die leckeren Frikadellen mit Senf anbot (man erinnere sich an die Tour zum Kahlen Asten...) und jeder seine Müsliriegel und Bananen aus dem Rucksack holte und Magnesium-tabletten krampfgepeinigte Beine wieder flott machen sollten. Burkhard kündigte jetzt den längsten Anstieg an, der uns auf die Höhe oberhalb von Heinrichsdorf/Wasserfall führen würde. Er hatte uns nicht zu viel versprochen und ein jeder erzwang den Berg auf seine Weise. Unsere Anstrengungen wurden durch wunderschöne Ausblicke zur Hunau und in die umliegenden Täler und Anhöhen belohnt. Über Wurzelpfade und durch Kyrill gezeichnete Wälder fanden wir dann auch den Weg nach Heinrichsdorf, wo weitere vier Teilnehmer den direkten Weg nach Hause nahmen und der Rest zu einem Weizenbier im Gasthof „Ehls“ ein-



kehrte. Inzwischen hatten wir ca. 40 km zurückgelegt und um 13.30 Uhr ging es weiter Richtung Andreasberg. Hier prophezeite uns Burkhard die letzte Steigung, bevor es nur noch bergab Richtung Ruhr gehen sollte. Da wir inzwischen unsere Zeitvorgabe von vier Stunden weit überschritten hatten, verließ uns ein weiterer Biker, der zu einem privaten Termin musste. Nach herrlichen Abfahrten kamen wir dann um 15.00 Uhr in Ostwig an und wollten über die übliche Mountainbikeroute direkt entlang der Ruhr nach Hause radeln. Aber umgestürzte Bäume versperrten uns den Weg und wir mussten bei leichtem Regen den einfacheren Weg entlang der Ruhr wählen. Um 15.30 erreichten wir über die Birmecke wieder den Ausgangspunkt. Aus den geplanten vier Stunden wurden letztendlich über 6,5 Std. mit 70 km und 1.038 erkämpften Höhen-



metern, die durch meinen Heimweg in die Iltmecke noch auf 1.100 Höhenmeter gerundet wurden. Mit fünf Müslis, einem Bifi, 0,5 l alkoholfreiem Weizenbier und ca. 2,5 Liter Wasser im Bauch, müden Beinen, einem total verdreckten Bike und auf der Suche nach einer Ausrede für das späte Heimkehren (Beschwerden der Ehefrauen

wollte Elmar entgegennehmen) erreichte ich dann mein Zuhause. Fazit: Bei der nächsten Tour die geplanten Stundenangaben nicht so ernst nehmen und das Mittagessen rechtzeitig abbestellen. Nicht mit einem sauberen Bike starten, denn es gibt immer irgendwo Schlamm und Bachläufe, die Elmar findet. Froh sein, dass es noch solch schöne Chefsachen gibt; weiter so! Im Namen aller Biker, ein herzliches Dankeschön an die Tourvorbereiter Elmar und Burkhard und den Tourfotografen Werner Schweins, der mit seinen Foto-stopps uns schöne Erinnerungsfotos liefert und für zusätzliche Ruhezeiten sorgte. Euer Mitfahrer Martin Gierse. •

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL

Die Versicherung der  Sparkassen

Die wichtigste Absicherung für Skifahrer:
Unsere Unfallversicherung für den Fall eines Falles – zuverlässig wie ein Schutzengel.

Ihre Provinzial-Geschäftsstelle

Hinkel & Martin

Winziger Platz 14, 59872 Meschede

Telefon 02 91 / 9 97 30

Hinkel-Martin@provinzial.de



3. Rothaarsteig Marathon in Fleckenberg

Volker Gramsch SC Meschede siegt im Halbmarathon Nordic-Walking

Ein Bericht von Stefan Keseberg

Am 21. Oktober 2006 fand in Fleckenberg der 3. Rothaarsteig Marathon statt. Der Skiclub Meschede war mit beachtlichen elf Teilnehmern am Start.

Die 22,1 km lange, anspruchsvolle Strecke führte durch die herrliche Landschaft des Rothaarsteiges im Schmallenberger Sauerland. Start und Ziel war der Sportplatz in Fleckenberg. Von dort führte die Strecke von 360 Meter N.N. über ca. zehn km auf eine Höhe von 710 Meter N.N. Auf diesem Streckenabschnitt wurden den Teilnehmern erhebliches abverlangt.



Nachdem diese Höhe erreicht war, ging es wieder zurück in die Ebene zum Ziel in Fleckenberg.

Die Veranstaltung war sehr gut organisiert. In allen Disziplinen nahmen insgesamt 814 Sportler teil. An der Strecke waren alle fünf Kilometer Verpflegungsstände aufgebaut, an denen sich die Teilnehmer mit Geträn-

ken und Obst stärken konnten. Hier noch mal ein ausdrückliches Lob an die Ausrichter vom Skiclub Jagdhaus, VfL Fleckenberg und Ski + Tennisclub Fleckenberg.

Bester Teilnehmer vom Skiclub Meschede war Volker Gramsch, der bei den Herren den ersten Platz in einer Zeit von zwei Stunden und 42 Minuten belegte. Die beste Teilnehmerin bei den Damen war Beate Keseberg, die den achten Platz von insgesamt

155 Teilnehmerinnen in der Damenklasse mit einer Zeit von 3 Stunden und einer Minute belegte.

Nach dem sportlichen Ereignis fand die Siegerehrung in der Schützenhalle Fleckenberg mit anschließendem gemütlichen Beisammensein statt.

Insgesamt war es eine sehr gelungene Veranstaltung. Wir sind am 20. Oktober 2007 wieder dabei. •

Impressionen vom Kartoffelbraten in der Deitmecke



**Ihr freundlicher Partner
für Volkswagen und Audi**



ARENS



59872 Meschede
Telefon 02 91 / 9 96 60

59889 Eslohe
Telefon 0 29 73 / 7 65

OberTauern 2007



7. bis 14. April 2007

Ein Bericht von Christian Schulte

Beiher war es so, dass einige der Teilnehmer den Bericht für die Jugendfahrt geschrieben haben – dieses Jahr wollen wir mal aus der Sicht der Übungsleiter berichten. Karsamstag starteten wir Richtung Obertauern. Die Sitze im Bus waren am Nachmittag frühzeitig während der Busbeladung mit Rucksäcken und Kuschelkissen (schon interessant in welchem Alter diese noch unverzichtbar sind) reserviert worden. Unser Super Bus „Kutscher“ hat uns wie gewohnt bestens ans Ziel gebracht. Dabei durfte die obligatorische

Frühstückspause bei McDonalds am Irschenberg nicht fehlen (schon lecker so ein Burger morgens um 8.00 Uhr). Gegen Mittag in Obertauern angekommen, wurden die Zimmer bezogen, wobei die Zimmeraufteilung eigentlich immer schon bei der Fahrtvorbesprechung feststeht. Das Vindobonahaus



zeigte sich uns frisch renoviert: komplett außen und innen hatte sich auch einiges verändert. Langjährige Mitreisende trauten ihren Augen kaum... Dann folgte der von allen geliebte Spaziergang mit Elmar durch Obertauern. Am nächsten Morgen ging es endlich auf die Ski und Boards. Morgens waren die Schneeverhältnisse wirklich gut, was von Elmar, Christian, Theresa, Thorsten und René mit ihren Gruppen gründlich genutzt wurde. Nach der Mittagspause waren die meisten Pisten sulzig.

Mitte der Woche stand ein Rennen auf dem Programm, das in den einzelnen Gruppen auf einer Zeitmessstrecke durchgeführt wurde. Dabei zeigte sich, dass nicht immer der schönste Stil der effektivste ist..., ne?!. Neben der Siegerehrung bestand das abendliche Programm noch aus Bingo mit „Bingo-René“. Die Sieger wurden mit Schoko-Preisen belohnt, die Verlierer be-



kamen sehr nützliche Aufgaben, wie Müllheimer im Bus leeren oder für alle den Frühstückstisch decken oder ähnlichem.

Die Truppe war super! Alles lief harmonisch und es hielten sich alle an die Absprachen. Ein paar „Neulinge“ hatten lediglich an einem Abend den Begriff „Verhandlungsspielraum“ nicht ganz richtig interpretiert,

Fortsetzung nächste Seite

Fahrradhandel & Service

H. Hegener
Mühlenweg 1
(Im Haus Wrede)
59872 Meschede

Tel. & Fax 0291/1455
Handy: 0171/8186546



WINORA
THE BIKE COMPANY

Exklusiv in Meschede und Umgebung:

koga miyata
THE QUALITY PEOPLE IN CYCLING

Reparatur-Service für alle Marken!



Fortsetzung von Seite 17

aber die Übungsleiter konnten sie schnell wieder ausfindig machen. Schließlich sind auch den Übungsleitern die „einschlägigen Lokale“ schon über Jahre bekannt. Novum



dieser Fahrt war, dass wir eine Verletzte mit Gehstöcken bereits von Meschede ohne Ski mit nach Obertauern genommen hatten. Daher hatten wir gehofft, dass wir dieses Jahr in Obertauern ohne Verletzungen davon gekommen wären bis uns der letzte Nachmittag doch leider noch einen Armbruch einbrachte und zwar auf einem völlig unspektakulären Ziehweg. Uns hat es super viel Spaß gemacht und wir freuen uns auf die nächste Obertauernfahrt 2008.

Eure Übungsleiter
Elmar, Christian, Cordula, Theresa, René,
Ilona und Thorsten •



Wege zur Gesundheit

Ein Bericht von Werner Schweins

Leider hat der letzte Winter im Sauerland unsere Erwartungen bei weitem nicht erfüllen können und der Sommer 2007 fand wohl nur im April statt. Beide Tatsachen haben viele Mitglieder davon abgehalten, ihrem hoffentlich noch vorhandenen Bewegungsdrang nachzukommen. Ich möchte daher noch einmal aus dem Buch „Programmiert für Hundert Lebensjahre – Wege zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit (1975)“ von Dr. med. Ernst van Aaken zitieren, um deutlich zu machen, wie jeder selbst für sein eigenes Wohlbefinden verantwortlich ist:

„Der Mensch lernt im ersten Lebensjahr das Gehen und Laufen, oder er bleibt in seiner Entwicklung gehemmt. Erst recht braucht der Mensch Wandern und Laufen, wenn er in die sogenannten „fetten Jahre“ kommt, die leider heute im Wohlstands-Deutschland schon mit 14 bis 17 Jahren beginnen. Keine Sportart auf dem Lande kann ohne Gehen und Laufen auskommen. Der Lauf ist die Grundlage eigentlich aller Sportarten und damit der Gesundheit. Das ist so, weil der Mensch nur im langen Wandern, Bergsteigen, Radfahren, Skilaufen und besonders im Dauerlauftraining den wichtigsten Lebensstoff vermehrt bekommt, nämlich den Sauerstoff.“

In sitzender Lebensweise nehmen wir pro Minute sieben bis acht Liter Atemluft auf, in der sich 200 bis 300 cm³ Sauerstoff befinden. Beim Spaziergang erhöht sich die Sauerstoffaufnahme pro Minute auf einen halben Liter, aber beim leichten Dauerlauf,

der so langsam getätigkt wird, dass man sich dabei unterwegs noch etwas erzählen kann, werden pro Minute zwei bis drei Liter Sauerstoff aus 50 bis 60 Litern Atemluft aufgenommen. Wir brauchen den Sauerstoff, um den Wasserstoff im Organismus und in

Fortsetzung nächste Seite



der Nahrung zu Wasser zu neutralisieren und dabei Energie zu gewinnen. Wenn ein Mensch sehr fettleibig ist, besitzt er in seinem Fett ungeheure Mengen Sauerstoff, die er nicht verbrennen kann, da der Sauerstoff in seinem untrainierten Körper zu knapp ist bzw. schlecht zugeführt werden kann. Um ein Kilo Körperfett zu verbrennen, d. h. mit Sauerstoff zu Wasser und



Energie abzubauen, braucht der Mensch 2.000 Liter Sauerstoff und bildet dabei noch 1.400 Liter Kohlensäure als Abfallstoff. 2.000 Liter Sauerstoff bedeuten einen Lauf über 100 km oder eine Wanderung über eine noch längere Strecke. ...

Der Sauerstoff ist in der heutigen Wohlstandsgesellschaft auch noch deshalb so nützlich, weil er überschüssiges Fett und Cholesterin im Blut verbrennt, aber eben nur bei erhöhter Zufuhr beim Wandern und Laufen, so dass kein trainierter Langläufer höhere Fettwerte aufweist als etwa 180 mg/% Cholesterin, während der Arzt in der Sprechstunde schon froh ist, wenn der Cholesterinspiegel der Patienten von 500, 400 oder 300 mg/% sich auf etwa 250 senken lässt. ...

Der Lauf von einer halben Stunde oder eine Wanderung über viele Stunden hinweg liefern also so viel Sauerstoff, dass der Mensch relativ gegen Herzinfarkt, Kreislaufstörungen, Fettsucht und vielleicht sogar gegen Krebs einigermaßen gesichert ist; ...

... Der Mensch kann diesen Zivilisationskrankheiten nur entgehen, wenn er wieder im „Schweiße seines Angesichtes“ sein Brot isst, d. h. jeden Tag etwas für seine Sauerstoffversorgung tut, und wenn es nur ein Dauerlauf wäre von 20 Minuten, der mindestens einen Weg von drei bis vier Kilometern bedeuten würde. ...

... aber es kommt nicht auf die Schnelligkeit und Intensität an, sondern auf die Dauer, und jeder Mensch, der seine Beine noch zur Fortbewegung gebrauchen kann, sollte nach elf Monaten Arbeit nicht auf vier Wochen Urlaub warten zur Gesundheitsaufbesserung, sondern jeden Tag laufen und wandern oder ähnliches tun, damit er genügend Sauerstoff bekommt. ...

Kein Kuraufenthalt von vier bis sechs Wochen, keine Morgenfreiübung am offenen Fenster, keine Massage oder passive Bäderkur kann die Gesundheit so wiederherstellen und steigern wie die natürliche Ausdauerübung, wobei noch zu bedenken wäre, wie billig an Zeit und Geld dieses Verfahren ist gegenüber den enormen Kosten einer Erholungskur oder des Urlaubs, von dem Millionen sich Gesundheit erhoffen.

Wirkliche Gesundheit ist nur zu erwerben und zu erhalten, wenn der Mensch jeden Tag eine Stunde Urlaub macht, und das müsste auch den Meistbeschäftigen als eine Stunde Spaziergang möglich sein.

...



Zum Abschluss der Skigymnastik-Saison brachte der Nikolaus einen großen Stutenkerl.

„Der Weg zur Gesundheit ist bekannt. Jeder einzelne muss ihn selbst gehen.“

Auf diesem Wege möchte ich alle zu den Aktivitäten des Skiclubs einladen: Vereinskischule, Sportabzeichen, den Jugend- und Erwachsenen-Skifahrten auf Abfahrt- bzw. Langlaufski, den unterschiedlichen Sportangeboten im Sommer für die Kids,

Fahrradtouren und natürlich die Skigymnastik für Erwachsene und Kids, als Vorbereitung für die liebste Beschäftigung von uns allen — DAS SKIFAHREN und ich wünsche allen Mitgliedern viel Schnee unter den Bindungen, damit dieses Gefühl wahr wird: Du legst dich in die Kurve, und die Welt kippt, hängt schief vor deinen Augen. Du schwebst! •

1:0 für Wüstenrot!

Sagenhaft günstig:

**DARLEHENS-
ZINSEN** jetzt ab

1,9%

* Tarifvariante A/S bei Wahlzuteilung.
Effektiver Jahreszins nach Zuteilung ab 2,12%.

Mehr Spielraum für Ihre Wohnträume – mit IDEAL Bausparen kommen Sie flexibel ans Ziel!

Rufen Sie mich gleich an!

Stefan Keseberg

Wüstenrot Service-Center
Emhildisstrasse 1
59872 Meschede
Telefon 0291 7782

wüstenrot

Ein Unternehmen der
Wüstenrot & Württembergische AG

Wo zwei Flüsse sich küssen

Werra und Fulda Radweg

18. bis 26. August 2007

Ein Bericht von Eberhard Vollmer-König

Es ist kaum vorstellbar in diesem Regen- sommer und mit den Wetternachrich- ten eine Radtour mit relativ guten Wetter – nur einen Tag Regen – zu beschrei- ben. Aber es war so trotz oder wegen der Ausspruchs von Hermann: „Das Wetter wird gut“. Von der Wasserkuppe in der Rhön, zu der wir von Meschede mit einem „Fünf- Sterne-Bus“ gebracht wurden, entlang der Fulda mit einem Abstecher zum Schweste- fluss Werra war es eine schöne und ab- wechselungsreiche Tour. Das Ziel:

Wo Werra sich und Fulda küssen – sie ihren Namen büßen müssen!

Die Rhön mit Werra und Fulda, ein Fleck- chen Deutschland der wenig beachtet wird, aber weit ab von allen Ballungsgebieten viel Natur im Wechsel mit schönen Fach- werkstädten bietet. Es lohnt sich, die Rhön Naturlandschaft mit den reizvollen Städten Fulda, Bad Hersfeld, Rotenburg a. d. Fulda, Melsungen und Hann. Münden zu erleben. Am Samstag, dem 18. August 2007 begann unsere Tour auf der Wasserkuppe, einen 950 m hohen Bergkegel mit einem wunder- baren Rundblick über die Rhön, das Fulda- tal und weit nach Thüringen hinein. Die Wiege, auch heute noch das Zentrum der Segelflieger Deutschlands. Von der Wasser-



kuppe zur Fuldaquelle und dann steil hinab nach Gersfeld führt uns eine kurze, stei- nige Strecke. Gersfeld, ein kleiner Ort in der Rhön mit einem guten Hotel. Auf der sonni- gen Terrasse und im Schwimmbad können wir uns für die Tour gut vorbereiten. Von Gersfeld nach Fulda, ein idyllischer Radweg entlang der Fulda bei sonnig wolkigem Wetter und Picknick im Grünen. Die Bischofsstadt Fulda und das Hotel Wiesen- mühle mit Biergarten erreichen wir am frü- hen Nachmittag, Zeit für einen Stadtrund- gang durch die Geschichte des Christentums in Deutschland, von Bonifatius bis heute. Barocke Pracht im Dom und Stadtschloss und ein schön angelegter Schlossgarten. Die Wiesenmühle mit Biergarten und eige- ner Brauerei am Rand der Fuldaauen eine originelle Unterkunft, direkt am Radweg. Am Montag, bei wolkigem aber trockenem Wetter, radeln wir von Fulda nach Bad Hers- feld durch den waldreichen Vogelsberg. Mittagspause machen wir 20 km vor Bad Hersfeld auf dem Richthof, einem alten versteckt gelegenen ruhigen Gutshof, der heute karitativen Einrichtungen dient. Nach ruhiger Fahrt und ohne Umwege erreichen wir die Festspielstadt Bad Hersfeld. Eine

sehenswerte romantische Innenstadt mit der größten romanischen Kirchenruine Deutschlands. Hier finden seit 1951 die welt- weit berühmten Bad Hersfelder Festspiele statt. Kulinarisch war der Jägerhof in Bad Hersfeld das beste Hotel auf der Reise.

Dienstag von Bad Hersfeld nach Ronshausen ein Regentag. Außer Regen, Regen und nochmals Regen gibt es über diesen Tag nichts zu berichten. Und so wählen wir bei Dauerregen den kürzesten Weg von Bad Hersfeld nach Ronshausen. Die frühe Ankunft gab viel Freizeit zum Erholen – im Schwimmbad mit Sauna und sogar zum Doppelkopf spielen.

Für drei Tage unser Quartier, das Hotel Mar- bach in Ronshausen, ein kleiner idyllischer Luftkurort zwischen Fulda und Werra im Seulingswald. Von hier starten wir am Mitt- woch bei gutem Wetter eine Rundfahrt: Ronshausen, Werratal, Untersuhl, Sallmans- hausen, Obersuhl zurück nach Ronshausen. Diese Tour war geprägt von mehrfacher Überquerung der ehemaligen Zonengrenze mit eindrucksvollen Gedenkstätten und alten Grenzsteinen. Die zweite Rundstrecke am Donnerstag führte durch das Fuldatal Richtung Bad Hersfeld und wieder durch den Seulingswald aber auf anderer Route entlang der Werra und zurück nach Rons- hausen ins Hotel. Nach einem geselligen Abend war zum Abschluss eine Polonaise mit holländischen Gästen im Hotel das „Highlight“ des Tages.

Von Ronshausen nach Melsungen über Bebra und Rotenburg. Ein herrliches Stück Radweg entlang der Fulda. Rotenburg an der Fulda, eine Stadt mit gepflegten Fach- werkhäusern am engsten Talkessel des Ful- dalaufes, bewaldete Berghänge, die bis an das Städtchen heranreichen bestimmen das liebenswerte Ambiente.

Die Fachwerkstadt Melsungen empfing uns mit einem Bürgerfest auf dem wir uns



abends auch noch einen Schoppen im Kreis der feiernden Bürger genehmigten. Natur- liebhaber, Wanderer und Radfahrer finden hier ausgehend von der Bartenwetzer Brücke und dem herrlichen Fachwerk-Rathaus ideale Freizeitmöglichkeiten.

Am Samstag geht es von Melsungen nach Hann. Münden, dem Ziel unserer Radtour. Durch Kassel fahren wir nur entlang der Fulda, ohne die Stadt zu erkunden, da die meisten Teilnehmer Kassel als nicht sehens- wert einstufen. Die frühe Ankunft in Hann. Münden hat sich gelohnt. Mehr als 700 re- novierte und meist gut erhaltene Fachwerk- häuser, Weserrenaissance, alte Brücken und Türme erzählen von der über 800 Jahre alten Handelsstadt. Der Weserstein am Zu- sammenfluss von Werra und Fulda mit der Inschrift:

**Wo Werra sich und Fulda küssen – sie ihren Namen büßen müssen
Und hier entsteht durch diesen Kuss
Deutsch bis zum Meer der Weserfluss
Münden, d. 31. Juli 1899**

ist erreicht!

Es hat sich gelohnt, wieder eine schöne Radtour und mit Hermanns Prognose „Wir haben gutes Wetter!“

Nachzutragen ist noch: Nach ca. 400 gera- delten Kilometern, kein Platten und nur wenigen „Umwegen“ wurden wir, 25 Rad- ler am Sonntag, den 26. August aus Hann. Münden nach Meschede zurückgeholt. Danke für die schöne Tour, bis zum näch- sten Jahr in Schleswig-Holstein auf der „Mönchsroute“! •

Vorschau 2007/2008

Ab Oktober 2007:

Ski-Gymnastik für Kinder

Jeden Mittwoch von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Turnhalle Von-Westphalen-Straße
(mit Elmar Mertens und seinem Team)

Ski-Gymnastik für Erwachsene:

Jeden Montag ab 20.00 Uhr in der Turnhalle am Dünnefeld (mit Werner Schweins)

Saisoneröffnungsfahrt:

27. November bis 1. Dezember 2007 nach Sulden am Ortler, Italien

Erwachsenenfahrt:

19. bis 26. Januar 2008 nach Pettneu am Arlberg

Langlauffahrt:

3. bis 11. Februar 2008 nach Leutasch

Jugendfahrt:

22. bis 29. März 2008 nach Obertauern

Mountainbiketouren (mit Elmar Mertens): jeden 1. Sonntag im Monat

Nordic Walking (montags) und **Radfahren** (donnerstags) mit Werner Schweins:
siehe Zeitung und E-mail

Radtour: 16. bis 24. August 2008

„Mönchsweg“ – von Fehmarn nach Glücksstadt

Kartoffelbraten:

Samstag, 11. Oktober 2008 in der Deitmecke

Generalversammlung: Freitag, 7. November 2008

in der „Halle Sauerland“, Lagerstraße

Skibasar: Sonntag, 9. November 2008

im Autosalon der Firma Paul Arens