CLUBNACHRICHTEN

SKICLUB FRIEDBERG e.V.

MÄRZ / APRIL 2017
433

Verkaufspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Wir freuen uns schon jetzt Sie bei uns begrüßen zu dürfen! Freuen Sie sich auf :

- ein schönes Ambiente, individuelle und kompetente Beratung
- Duftvielfalt, Pflegeberatung & Kosmetikkabine
- Ausgewählte Accessoires & Make-up Service
- Alessandro Nagel-Studio & Lampe Berger
- Zauberhaft verpackte Geschenkideen...und vieles mehr!

Wir sind Ihre Parfümerie mit Persönlichkeit und bei uns stehen Sie an erster Stelle.
Überzeugen Sie sich selbst und lassen Sie sich verwöhnen!
Wir freuen uns auf Sie.

24 Stunden dufte shoppen.

www.lisa-parfumshop.de

find us on

Lisa
Parfum • Kosmetik
Inhaber B. Ulrich
Kaiserstraße 40 • 61169 Friedberg
Telefon: 06031-63491 • www.lisa-friedberg.de
Fax: 06031-62919 • info@lisa-friedberg.de

Ihre

Linda®
Apotheken

in Friedberg.

Als serviceorientierte Apotheken beraten wir Sie in allen Fragen der Gesundheit kompetent und auf dem neusten Stand der Wissenschaft. Kommen Sie vorbei und profitieren Sie von einer breiten Palette an Leistungen, Angeboten und Aktionen wie zum Beispiel:

- Vers. Blutmessungen z.B.: Blutzucker od. Cholesterin (klein)
- Orthomolekulare Beratung
- Diabetiker Beratung
- Homöopathie Beratung
- Milchpumpen Verleih

Sparen Sie außerdem mit unserer Apotheken Kundenkarte bei jedem Einkauf und Punkten zusätzlich mit Ihrer PAYBACK Karte bei uns (nicht für rezeptpflichtige Arzneimittel).

Damit es Ihnen gut geht!

LIEBIG-APOTHEKE UND KOSMETIK IM SALIHAUS

Apotheker Bernd Ulrich
61169 Friedberg • Bismarckstrasse 30
Tel. 06031/71500 • Fax 06031/715018
Freecall-Nr. 0800-7254428

find us on

ENGEL APOTHEKE

Apotheker Bernd Ulrich
61169 Friedberg • Kaiserstrasse 48
Tel. 06031/68918-0 • Fax 06031/68918-18
Freecall-Nr. 0800-374332374

find us on

Club-Nachrichten

Jahrgang 2016 **März / April 2017** **Ausgabe 433**

GESCHÄFTSSTELLE: Postfach 100906, 61149 Friedberg
Der Emailkontakt läuft über die Ski-Club Internetseite: www.skiclub-friedberg.de/kontakt

1. Vorsitzender	Dirk Pfannmüller	Tel. 06031/61715
2. Vorsitzender	Christel Lenhart	Tel. 06031/62929
3. Vorsitzender	Stephan Adam	Tel. 06031/2628
Rechnungswesen	Christel Lenhart	Tel. 06031/62929
Beitragswesen	Brigitte Peukert	Tel. 06032/87064
Protokolle	Nicole Heines	Tel. 06031/9648721
Veranstaltungen	Kerstin Achard	Tel. 06031/93385
Gesamtsport	N.N.	
Eislauf	Dieter Keller	Tel. 06032/33467
Nordic Walking	N. N.	
Volleyball	Wynfrith Mahr	Tel. 06031/7911100
Wandern	Heidi Mörler	Tel. 06032/4356
Lehrwesen	Oliver Heil	Tel. 0163/4016573
Fahrten	Stephan Adam	Tel. 06031/2628
Sport/Gesundheit	Dr. Ulrich Mehler	Tel. 06031/12150 (Praxis)
Clubheim	Reinhold Jakobi	Tel. 06031/61108
Öffentlichkeitsarbeit	Heidi Mörler	Tel. 06032/4356
Datenschutzbeauftr.	Andreas Heines	Tel. 06031/9648721

Titelbild: Skisafari nach Pontresina
Herausgeber: Skiclub Friedberg e.V. Redaktion: Heidi Mörler, Tel. (0 60 32) 43 56
Anzeigenverwaltung: Kerstin Achard, Tel. (0 60 31) 9 33 85, Druck: Wetterauer Druckerei, Tel. (0 60 31) 71 73 - 0, Fax 71 73 73.

Redaktionsschluß für Heft 434: 20. Mai 2017

SCF im Internet unter: **www.skiclub-friedberg.de**

ALBERT KEMPF
WEINKELLEREI • SPIRITUOSENFABRIKATION
GETRÄNKEVERTRIEB
61169 Friedberg
Kaiserstraße 191a
Telefon 06031 - 92165
FREI-HAUS-LIEFERUNG • ABHOLLAGER

Bei Auto Kuhl sind Sie richtig!

• Neuwagen • Gebrauchtwagen • Nutzfahrzeuge • Zulassungsservice
• Kompetente Leasing- und Finanzierungsberatung
• Neu- und Gebrauchtwagengarantie • Kfz-Versicherungen
• Technische Instandsetzung • TÜV und AU im Haus • Reifenlagerung
• Fahrzeugvermietung/Ersatzfahrzeuge • Karosserie-Instandsetzung
• Lackiererei im Haus • Abschleppdienst

Ob **Neu-** oder **Gebrauchtwagen** – wir haben das **passende Fahrzeug** für Sie.

Gerne begrüßen wir Sie zu einer Probefahrt!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

AUTO KUHL
www.kuhl.de

Auto Kuhl, Inhaber: Armin Kuhl e. K.
Frankfurter Straße 9–15, 61169 Friedberg
Telefon 06031/7220-0

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Termin: Donnerstag, den 27.04. 2017

Ort: Clubheim, Seewiese

Beginn: 19.30 Uhr

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Kassenwartes
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Kassenwartes
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen (Vorstand, Kassenprüfer)
8. Ehrungen
9. Anträge
10. Haushalt 2016
11. Verschiedenes

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Anträge zur Jahreshauptversammlung sind bis zum 19.04. 2017 schriftlich an den 1. Vorsitzenden Dirk Pfannmüller, Hirtenpfad 4, 61169 Friedberg zu richten.

...die frische Qualität seit 1900
aus eigener Schlachtung und Herstellung von Ihrem Fleischerfachgeschäft

HEROLD
FLEISCHEREI

Friedberg-Fauerbach
Fauerbacher Straße 82
Telefon 0 60 31 / 57 15
Telefax 0 60 31 / 6 36 87
fleischerei@herold-friedberg.de

Heringe im „Schiegebiet“

Martin Schnur zu Gast beim Heringsessen des Skiclub Friedberg

Während am Faschingsdienstag der Wetterauer Narrenexpress durch die Straßen rollte, herrschte im Skiclubheim emsiges Treiben, zunächst hauptsächlich in der Küche. Traditionell trifft sich am frühen Nachmittag die „Heringscrew“ des Skiclubs, um mit den Vorbereitungen des großen Heringsessen am Aschermittwoch zu beginnen.

Zu tun ist einiges, müssen doch erst einmal rund 900 Heringsfilets zu mundgerechten Stücken verarbeitet werde. Gleiches gilt für jeweils 8,5 Kilo Äpfel und Zwiebel sowie für die 14 kg Gewürzgurken. Dann wird das ganze mit süßer und saurer Sahne, Joghurt, Milch und ein paar geheimen Zutaten gemischt.

„Alles verraten wir nicht“, sagt Ingrid Philipp, die langjährige Chefin des Küchenteams. „Wir sind eine tolle Truppe und haben viel Spaß dabei“, meint Christel Lenhart, die 2. Vorsitzende des Skiclubs und Koordinatorin des „Schnippelteams“. Routiniert wird gearbeitet und immer wieder viel gelacht. Derweil werden unter der Regie von Organisatorin Kerstin Achard die Tische und Stühle gestellt und der Saal liebevoll dekoriert.

Eröffnet wurde das Heringsessen am nächsten Abend vom SCF-Vorsitzenden Dirk Pfannmüller. Als Hering mit einem Glas Bier in der Hand begrüßte er in Versform die zahlreichen Ehrengäste und verkündete das Ende der Faschingszeit: „Ihr wisst, der Fastnachts-Kuss hat Aschermittwoch schon kein Nutz. Alles liegt in Bruch und Dalles, ja, ja der Hering der sieht alles“. Schließlich lobte er die Heringscrew in den höchsten Tönen, „weil die ja verantwortlich, beflisse viel schaffe, um so e Heringsesse erst möglich zu mache“.

Nach dem dreifachen „Ski Heil“ hieß es dann „Kartoffel Marsch“. Schnell waren die frisch gekochten Pellkartoffeln verteilt; der leckere Heringssalat stand bereits auf den Tischen. Für „Nicht-Fisch-Esser“ gab es – als nicht ganz fastengerechte Alternative – Rippchen mit Kraut.

Nachschub war reichlich vorhanden. Alle wurden richtig satt. Nachdem das Geschirr abgeräumt war, konnte Pfannmüller wieder einen „Überraschungsgast“ begrüßen. Liedermacher und Vollblutmusiker Martin Schnur gelang es in den folgenden knapp 60 Minuten, den Saal zum Toben zu bringen. Schon beim „Werreraa-Blues“ sangen alle mit. Schließlich widmete er seinen Kultsong: „Die Werreraa is e schie (schönes) Gebiet seinen Gastgebern: Ihr seid ja ein Skiclub“.

Seine Klassiker „Margarine“ und der „Wammer-Song“ wurden lautstark intoniert. Die Besucher konnten gar nicht genug von Schnur bekommen, so dass sich Zugabe an Zugabe reihte, bis Schnur schließlich seine Kärtchen auf den Tischen verteilt. „Ihr könnt mich ja buchen“, meint der Bauernheimer.

Bericht: Harald Schuchardt
Fotos: Loni Schuchardt

Qi Gong

Ein Wochenendseminar zum achtsamen, heilsamen und vergnüglichen Stärken unserer Lebensenergie

Qi Gong heißt schlicht ausgedrückt Energie-Arbeit. Es gibt viele Tausende Arten von Qi Gong; die meisten zielen darauf, das „Qi", die Lebensenergie in einen ausgeglichenen Fluss zu bringen. Dies geschieht durch Bewegung, Atmung, Klang, Vorstellung, Körperhaltung.

Qi Gong Übungen werden in China seit über 2500 Jahren praktiziert und gehören noch heute zur staatlichen chinesischen Gesundheitsförderung. Auch die westliche Medizin ist heute vom gesundheitlichen Nutzen der weichen und fließenden Bewegungen des Qi Gong überzeugt.

Es ist eine Besonderheit der Qi Gong Übungen, dass mit ihnen ein kontinuierlicher Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einhergeht, ein ständiger Wechsel zwischen Yin und Yang. Somit unterstützen diese Übungen die körpereigenen Heilvorgänge, steigern die körperliche Fitness, verbessern das Wohlbefinden sowie die Vitalität und fördern die Ausgeglichenheit der Seele. Zudem beinhaltet Qi Gong ein mentales Training zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, des Selbstvertrauens und der Disziplin. Dadurch können wir die von uns so dringend benötigte innere Ruhe finden und schaffen somit innere Harmonie, ermöglichen den Aufbau neuer Energie und fördern den energetischen Fluss (Qi Fluss). Dies gilt für den Geist in gleicher Weise wie für den Körper.

Wir werden an diesem Wochenende viele unterschiedliche, teilweise auch sehr lustige Übungen erleben, um das Qi, die Lebensenergie harmonisch in Fluss zu halten und die körpereigenen Heilvorgänge zu unterstützen.

Diesmal haben wir als Kernübungen die Übungen der „Acht Brokate" und der „sechs heilenden Laute" ausgewählt. Diese Übungen sind leicht zu lernen und können somit auch im Alltag genutzt werden

Acht Brokate (die acht edlen Übungen)

Acht leichte, jedoch sehr wirksame Übungen, um unsere Lebensenergie zu regulieren und aufzubauen.

Als Gesundheits Qi Gong stärken die Acht Brokate im Alltag die Widerstandskraft von Körper, Atmung und Geist. Gelenke werden geschont, Muskeln und Sehnen gedehnt und gekräftigt, der Rücken gestärkt, die Durchblutung von Organen und Gliedmaßen angeregt, die

Abwehrkraft des Immunsystems gefördert, Körper und Geist ausgeglichen.

Sechs heilende Laute
Sechs leichte Stimmeinsatzübungen zur Entgiftung und Entsäuerung des Körpers und Beruhigung des Geistes. Diese Übungen werden im Sitzen durchgeführt.

Übungsleiter:
Ron Beier, Rostock, autorisierter Kursleiter und deutscher Vertreter der „World Taiji Boxing Association", langjähriger Meditationslehrer sowie autorisierter Guolin Qi Gong Lehrer und Mitglied der College of Sound Healing und der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr.

Termin:
Samstag 30.09.2017, 10 - 17 Uhr und
Sonntag 01.10.2017, 10 - 14 Uhr

Voraussetzung: Die genial einfachen Übungen sind für alle Altersgruppen und jeden Gesundheitszustand geeignet. Mitmachen können **alle**, die nicht auf Gehhilfen angewiesen sind.

Veranstalter: Skiclub Friedberg

Ort: Clubheim auf der Seewiese

Kosten:
80 € pro Person für SC Mitglieder
100 € pro Person für Nichtmitglieder

Information, Anmeldung und Organisation:
Ursula Jakobi Tel: 06031 / 61108
clu@skiclub-friedberg.de
Die Anmeldung muss schriftlich per Mail erfolgen und ist erst mit Überweisung des TN Betrages gültig.
Skiclub Friedberg, Kto.
DE 09513900000084193003
Bitte den Verwendungszweck: Qi Gong Seminar nicht vergessen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, warme Socken und oder Hallenturnschuhe für das Üben im Raum. Wenn möglich üben wir viel im Freien. Bitte denkt an entsprechende Kleidung und Schuhe, die für alle Wetterlagen (Wind / leichter Regen / Sonne) geeignet sind.
Für das gemeinsame Mittagessen am Samstag und Sonntag bitten wir euch einen Beitrag für ein vegetarisches Büffet mitzubringen.

Snowcamp Obertauern 2016/2017

Auch in diesem Jahr fand das Snowcamp wie gewohnt vom 26.12.2016 bis zum 02.01.2017 statt. Am Montag sind wir mit dem Bus um 6 Uhr losgefahren. Abends trafen wir uns in der Turnhalle für Kennenlernspiele. Angekommen bezogen wir die Zimmer und liehen Ski und Snowboards aus.

Der erste Skitag war für alle Teilnehmer ein voller Erfolg, auch wenn die Schneeverhältnisse nicht so gut waren. Abgerundet wurde der Tag mit dem Völkerballturnier am Abend.

Am zweiten Tag hat es bereits in den Morgenstunden angefangen stark zu schneien, dies hielt uns allerdings nicht davon ab, die Pisten unsicher zu machen. Der viele Schnee erfreute alle. Nach dem Schneefall ließen sich die Sonne und der blaue Himmel blicken. Alle hatten riesigen Spaß, die Pisten runter zu brettern.

Ab dem dritten Tag durften wir, abgesehen von dem morgendlichen Unterricht, nachmittags frei fahren. Wir durften bestimmte Lifte nutzen und mussten in mindestens 3er Gruppen fahren. Am Abend spielten wir mehrere Runden Werwolf. Anschließend gingen die über 16 Jährigen in die Lürzer Alm. Den „Lürzerabend" fanden alle Beteiligten sehr gut.

Am Donnerstagabend hatten wir das Glück Nachtskifahren zu gehen. Die Pisten wurden extra neu präpariert, es war ein schönes Ereignis.

Dank des Neuschnees konnte dieses Jahr unsere traditionelle WOK WM stattfinden. In Zimmergruppen traten wir gegeneinander an, schnellst möglichst versuchte jeder den Schneekanal runterzurutschen. Dies führte zu einer Menge Spaß und vielen Lachern.

Der Silvesterabend begann mit einem leckeren Essen. Später ging es in dem „Spiel ohne Grenzen" um Ruhm und Ehre. Kurz vor Mitternacht gingen wir alle gemeinsam raus und genossen das spektakuläre Feuerwerk. Nach dem Feuerwerk ging die Party auf unserem Flur weiter.

Trotz der Müdigkeit am nächsten Morgen standen alle früh auf, um den letzten Skitag in vollen Zügen zu genießen. Am Vormittag fuhren dann alle zusammen und wir bildeten eine riesige Schlange, was zu erstaunten Gesichtern der anderen Gäste führte.

Das schöne Wetter am Abreisetag machte uns den Abschied schwer. Nach dem Frühstuck traten wir die Rückreise per Bus an.

Insgesamt war die Freizeit vollgepackt mit jeder Menge Ski-, Snowboardfahren und Spaß. Das Wetter und der Schnee waren letztendlich spitze. Bis zum nächsten Mal!

Bericht: Sophie, Fabienne

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Berger Alexander, Friedberg
Berger Kerstin, Friedberg
Berger Vincent, Friedberg
Berger Luis, Friedberg
Berger Rosa, Friedberg
Reimherr Christian, Friedberg
Studniarek Natalie, Friedberg
Strauchenbruch Andrea, Friedberg

Obermaiselstein I im Allgöu
Verbesserung persönliches Fahrkönnen

Von der Piste ins Gelände vom 15. bis 19.1. 2017

Traditionell eröffnete die im Allgäu ansässige alpine Leistungszweigstelle des Skiclub Friedberg das neue Jahr mit dem Kurs ‚Von der Piste ins Gelände'.

Das Gelände ist diesmal bestens präpariert. War noch zum Jahreswechsel an keine Tiefschnee-Abfahrt zu denken, gab es nun allerfeinsten Powder in tief verschneiter Kulisse.

So hat sich Christine Lindemann am ersten Ski-Tag in Ofterschwang nicht lange mit der Theorie aufgehalten und uns nach dem Aufwärmen und kurzer Eingewöhnung auf der Piste gleich mal ins Gelände geführt. Frei nach dem Motto: Keine Angst vor dem Tiefschnee! Es gelten nahezu die gleichen Regeln wie auf der Piste.

Die 5 Punkte zu Erinnerung:

1. Körperschwerpunkt zentral über der Bindung und schön in die Knie
2. Körperspannung - Oberkörper wie ein großes C gespannt
3. Arme nach vorne, Taschenlampen fest in der Hand (auch bei Sonne!)
4. Ski etwas enger zusammen und möglichst gleichmäßig belasten
5. Rhythmische Fahrweise in einer aktiven Hoch- /Tiefentlastung

Und dann fängt ab einer gewissen Geschwindigkeit das Schweben an.... phantastisch.

Wird es mal zu langsam weil der Schnee zu tief ist, darf man auch mal etwas in Rücklage fahren. Wird es noch langsamer, be- und entlastet man die Skier abwechselnd mit größeren Hoch- /Tief-Bewegung der Beine.

Nach Schneetreiben in der Nacht und knackigen Temperaturen am Morgen, war wieder Champagner-Powder angesagt. Die Kanzelwand lag den ganzen Tag im Nebel. Am Fellhorn lugte jedoch mehr und mehr die Sonne hervor. Ideale Bedingungen um in freier Fahrt direkt neben der Piste in weiten Tiefschneehängen zu üben. Hier und da ein kleiner Hinweis von Christine, der half selbst bei etwas steileren Abfahrten in sehr tiefen Schnee den Rhythmus zu finden. Es war Genießen neben oder auf der Piste angesagt.

Der dritte Skitag fand in der tief verschneiten Kulisse am Hohen Ifen statt. Bei minus 15°C, strahlenden Sonnen-

schein und glitzernden Eiskristallen in der Luft. Wer Lust hatte konnte sich mit Christine auf Spurensuche in den Wald begeben. Zum Abschluss Techniktraining inkl. Videoanalyse und Fototermin. Alle Teilnehmer strahlten.

Das Allgäu kann ein wahres Schneeloch sein und dann bietet es Alles was das Skifahrerherz begehrt. Es gibt dann sogar Schneetreiben in der Fellhornbahn.

Die Kursteilnehmer profitierten im hohen Maße von Christines Sach- und Ortskenntnissen. Sie hat umsichtig die verschiedenen Level der Teilnehmer berücksichtigt, so dass jeder das mit ihr üben konnte, was ihm am Herzen lag.

Bericht: Alex Trapp

SCF-SPORT- UND TR

Montag

Nordic Walking
17.00 Uhr
Autobahnbrücke in Ockstadt
Dietmar Kipper, Tel. 06031/9879
dkipper@web.de

Gymnastik und Sportabzeichenerwerb
18.30 Uhr
Waldsportplatz, Bad Nauheim
(nach den Osterferien bis September)

Pilates
19.00–20.00 Uhr
Ute Lichtenberger, Tel. 0177/7558651
ulichtenberger@web.de
Clubheim

Herzsportgruppe I
19.00–20.30 Uhr
Dr. Uli Mehler, Tel. 06031/12150
Iris Saulite-Schubiger, Tel. 06032/1306
Gesamtschule

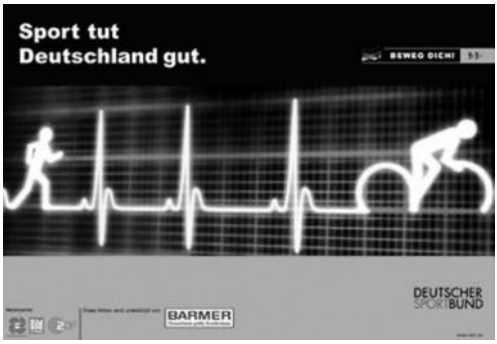
Herzsportgruppe II
19.30–21.00 Uhr
Dr. Martin Röder / Dr. Sandra Siaplaouras
Carolin Steinmetz
Ansprechpartner:
Eugen Rieß / eugen-riess@t-online.de
MEDIAN Klinik am Südpark Bad Nauheim

Volleyball (Aktive/Herren)
20.00–22.00 Uhr
Wynfrith Mahr, Tel. 0176/41760868
Turnhalle Gesamtschule West

Dienstag

Gymnastik für Frauen
9.30–10.30 Uhr
Ute Lichtenberger, Tel. 0177/7558651
ulichtenberger@web.de
Clubheim

Lust auf Tanzen
19.30-21.00 Uhr
Annemarie Bacia, Tel. 06031/93384
Clubheim
annemarie06@web.de



RAININGS-ANGEBOT

Mittwoch

Nordic Walking
14.30 Uhr am Waldstadion in Bad Nauheim
Helga Hartmann, Tel. 06032/1269
helgwer.hartmann@t-online.de

Tischtennis
19.30–21.30 Uhr
Dr. Werner Braam, Tel. 06031/2622
Clubheim

Donnerstag

Donnerstagswanderer
9.30 Uhr
Hubertus Meyer, Tel. 06032/938870
Parkplatz Stadthalle in Friedberg

10.00 Uhr
Christoph Kossin, Tel. 06031/14342
Parkplatz Stadthalle in Friedberg

Rückenfit
18.00–19.00 Uhr
Bettina Meißner, Tel. 06032/5812
Clubheim

Rückenfit II
19.15-20.15 Uhr
Bettina Meißner, Tel. 06032/5812
Clubheim

Konditionstraining mit Basketball
19.15-21.30 Uhr bis zu den Herbstferien
20.00–22.00 Uhr nach den Herbstferien
Andreas Wolniewicz, Tel. 06035/2337
mit Basketball
Johann-Philipp-Reis-Schule

Freizeitvolleyball
20.15–22.00 Uhr
Joachim Kautz, Tel. 0176/38709735
Helmut-von-Bracken-Schule

Yogakurs
20.30 Uhr
Anmeldung bei Christel Lenhart,
Tel. 06031/62929
christel.lenhart@web.de
Clubheim

Wanderplan 2016/2017

Wir wandern auch . . . (Wandern für Jedermann)	**Jeden Donnerstag um 9.30 und 10.00 Uhr in 2 Gruppen vom Parkplatz Stadthalle in Friedberg.** Weglänge 10 - 15 km, mit Einkehr/Mittagspause, Ende ca. 16.00 Uhr. Gewandert wird im Taunus oder Vogelsberg. Für Mitfahrgelegenheit wird immer gesorgt.
28.5.- 3.6.2017	**Frühlingswandern am „Wilden Kaiser“** mit Heidi Mörler Die Ausschreibung ist in diesem Heft **Ausgebucht! Warteliste**

Bitte das **Stichwort** auf der Überweisung **nicht** vergessen!
Änderungen in den Wanderplänen bleiben vorbehalten.

VETTER'S
CONTAINER
SERVICE

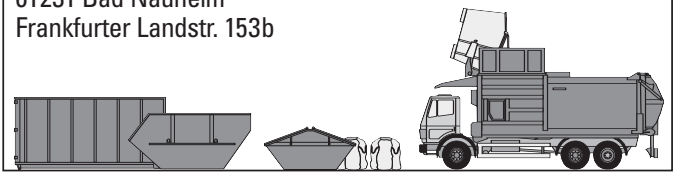
Wir lösen Ihre Abfall- und Entsorgungsprobleme

Bauschutt- und Erdabfuhr
Wertstoffsammlung
Entsorgung von Restmüll

Container von 4 bis 10 m³
Bau-Pack-Säcke 1 m³
Abfall-Kleinmengen-Annahme

Telefon: (0 60 32) 9 10 10
www.vetters-containerservice.de

61231 Bad Nauheim
Frankfurter Landstr. 153b



Obermaiselstein II
Skitouren für Einsteiger und Genießer

Im direkten Anschluss an Obermaiselstein I, Von der Piste ins Gelände“ wo ausgiebig das Tiefschneefahren geübt werden konnte, folgte Obermaiselstein II für die Skitourengeher. Auch hier herrschten beste Bedingungen. Das waren die besten Tage des Winters. An allen vier Tourentagen fanden wir Abfahrten im Pulverschnee bei bestem Wetter.

Nach der Anreise am Donnerstag bis zum Mittag wurde gleich noch das Rangiswanger Horn bestiegen. Rechtzeitig zum Abendessen kehrten wir wieder nach Obermaiselstein ins Hotel Oberdorfer Stuben zurück. Ab Freitag gesellte sich noch Christoph zu den Tourenführern Christian und Reinhold. Mit drei Skitourenführern ging es dann von Balderschwang auf den Siplingerkopf. Da die Abfahrt nordseitig besten Pulver versprach, aber ein zusätzlichen Aufstieg zur Folge hatte, teilte sich die Gruppe. Reinhold folgte bei der Abfahrt der Aufstiegsspur zurück nach Balder-

schwang. Der andere Teil der Gruppe fuhr mit Christian und Christoph Richtung Gunzesrieder Tal um über den Heidenkopf noch nach Balderschwang abzufahren.

Für den Samstag nahmen wir uns den Feuerstätter Kopf vor. Bei Traumbedingungen stiegen wir flott über einige Waldschneisen zum Gipfel auf. Der Gipfelhang war zum größten Teil noch un-

Obermaiselstein II
Skitouren für Einsteiger und Genießer

verspurt, so dass einige anstatt der Brotzeitpause diesen noch einmal in Angriff nahmen. Zum Teil wurde der Tag dann noch von Teilnehmern mit Pistenskifahren im Balderschwanger Skigebiet beendet.

Aufgrund der noch zu bewältigenden Heimreise stand am Sonntag nur noch eine kurze Tour auf dem Programm. Über die Wannenkopf Hütte stiegen wir zum Wannenkopf auf um von dort nach Obermaiselstein abzufahren. Sehr zufrieden mit vier tollen Skitourentagen im Gepäck traten alle gesund die Heimreise an.

Christoph Lindemann

Freeriden im Montafon

Eine kleine Gruppe Freerider des Skiclub Friedberg trafen am Mittwochabend im Hotel Auhof in Schruns ein um die folgend vier Tage vorwiegend abseits der Piste unterwegs zu sein. Wir benutzten die Lifte der Skigebiete Silvretta Montafon und der Bergbahnen Gargellen als Aufstiegshilfe. Ab und zu spannten wir die Felle unter die Skier um noch unverspurtes Gebiet zu erreichen. Lange Aufstiege waren aber nicht nötig. An allen Tagen fanden wir den so ersehnten Pulverschnee. Und der Freitag brachte auch noch eine kleine Portion frischen Schnee. Die Skigebiete bieten beste Möglichkeiten zum Freeriden. Wir konnten längst nicht alle Möglichkeiten abfahren, so dass wir die Fahrt sicher noch einmal wiederholen werden.

Christoph Lindemann

Back to the Roots mit dem Skiclub Friedberg

Im März 1947 startete die Skiabteilung des VFB Friedberg (Vorgänger des Skiclubs Friedberg) mit 16 Personen unter abenteuerlichen Bedingungen – mit holzvergaser betriebenem LKW – eine Skitour ins Kleinwalsertal. Dies nahm der frühere Sportwart des SCF Rainer Zydek zum Anlaß nach 70 Jahren wieder eine Skifreizeit ins Kleinwalsertal durchzuführen. Das Tal ist das einzige Hochtal in Österreich, welches nur von Deutschland aus zu erreichen ist.

Mit von der Partie war auch eine Gruppe der SSG Bad Nauheim. Untergebracht waren die Skifreaks in einem urigen Hotel in Riezlern, dem Hauptort des Kleinwalsertals in unmittelbarer Nähe der Kanzelwandbahn. Am zweiten Tag startete man bei Kaiserwetter in das 2-Länder-Skigebiet Kanzelwand/Fellhorn. Während einige eine Tour nach Oberstdorf unternahmen, zogen Andere die ersten Schwünge in Talnähe am Kesslerlift. Eine Besonderheit in diesem Skigebiet ist der neuerbaute Sechsersessellift Bierenwang mit roten Ledersitzen, Schutzhaube und Sitzheizung.

Am dritten Tag wechselte man ins Skigebiet am Ifen. Hervorragende Pistenbedingungen und die schwarze Olympiaabfahrt ließen das Herz jeden Skifahrers höher schlagen. Leider änderte sich am vierten Tag das Wetter. Bis auf 1.600 m Regen und in den oberen Bereichen fiel Nassschnee. Während ein Großteil der Gruppe die Sauna bevorzugte, zogen einige Unerschrockene

trotzdem ihre Schwünge auf Fellhorn und Kanzelwand. Auch am letzten Skitag gab es leider ähnliche Bedingungen, die am Nachmittag Gott sei Dank etwas besser wurden.

Für den Dienstag war auf dem Dorfplatz neben dem Hotel der Schneehasentreff mit Livemusik angesagt. Wegen des Regens hätte man es in Regenhasentreff umbenennen können. Somit fiel das geplant Highlight im warsten Sinne des Wortes ins Wasser. Bis auf kleinere Blessuren gab es keine Verletzungen.

Am Abreisetag zeigten sich die Berge noch einmal mit strahlendem Sonnenschein in ihrer ganzen Pracht.

Sollte jemand nach diesem Bericht Lust haben, einmal mit zu fahren, eine zweite Fahrt ist für das nächste Jahr in die Dolomiten geplant.

Rainer Zydek

Skisafari im Engadin …

so heißt unsere traditionelle Skifreizeit in den Bergen rund um St. Moritz. Auch in diesem März reiste eine Gruppe von Skifahrern des SCF nach Pontresina. Wie in den letzten Jahren überzeugte das hervorragende Sporthotel mit freundlichem Service und vorzüglichen Speisen. Mit dem Skibus ging es jeden

Morgen in eines der umliegenden Skigebiete. Die oberhalb von St. Moritz gelegene Corviglia mit dem Piz Nair war in diesem Februar Austragungsort der Skiweltmeisterschaft und hat auch uns im März mit einer hervorragenden Qualität der Pisten verwöhnt. Doch auch die anderen Skigebiete am Corvatsch, der Diavolezza, Lagalb, Marguns oder Furtschellas waren in hervorragendem Zustand und erstaunlich leer. So mussten wir praktisch nie an den Liften. Erfreulich der neue und superbequeme Sessellift unterhalb des Corvatsch, der einen der längsten noch vorhandenen Schlepplifte ersetzt. Über das Wetter müssen wir ja eigentlich gar nicht reden … es war wie immer: sonnig und angenehm mild.

In diesem Jahr war die Teilnehmerzahl erfreulicherweise etwas höher als in den letzten Jahren: 21 Personen nahmen an der Skisafari teil.

Die Reise in die Schweiz ist kein Billigangebot! Berücksichtigt man jedoch die Leistungen des wirklich tollen Hotels und die gut gepflegten und leeren Pisten, so ist diese Reise "ihr Geld wert". Darüber waren sich alle Teilnehmer einig! In Österreich sind die Preise auf den Hütten mittlerweile auch ganz schön gestiegen (zumindest in den großen Skigebieten) und die Pisten sind voller. Wer also leere Pisten bevorzugt, auf lautes Aprés-Ski zugunsten einer ruhigen, sonnigen Hotelterrasse oder eines Saunabesuchs verzichtet und die Freuden einer Weinprobe im urigen

Weinkeller ebenso genießen möchte wie ein üppiges, in der Hotelküche serviertes Nachtischbuffet, der ist bei der Skisafari genau richtig. Es wäre schön, wenn wir bei der für das nächste Jahr geplanten Fahrt wieder so schöne Tage verbringen dürften und dabei auch wieder einige Teilnehmer mehr mitfahren würden. Attraktiv ist das Gebiet auch für Langläufer und Wanderer. Die Loipen im Inntal sind traumhaft – man denke nur an den Engadiner Skimarathon – und die Möglichkeiten zum Wandern sind zahlreich. Im Reisepreis sind auch für Nichtskifahrer die Tickets für die Engadiner Busse enthalten.

Stephan Adam

Punktestand der Donnerstagswanderer

1. Vierteljahr, 9.30 Uhr

lfd.Nr.	Rang	Zuname, Vorname	Punkte	Anzahl
1	1	Blank, Harald	291	15
2	1	Meyer, Gudrun	291	15
3	1	Meyer, Hubertus	291	15
4	2	Baumhammel, Heide	275	14
5	3	Heisig, Leni	260	13
6	4	Hirsch, Gisela	259	13
7	5	Bietz, Karl Heinz	250	13
8	5	Zielke, Petra	250	13
9	6	Rasch, Marina	245	12
10	7	Gruner, Eva	242	12
11	7	Würker, Friedegart	242	12
12	8	Ohlmann, Peter	234	12
13	8	Wattendorf, Werner	234	12
14	9	Michalik, Axel	229	11
15	10	Zuckerstätter, Horst	222	11
16	11	Reinsch, Kurt	218	11
17	12	Quass, Renate	212	11
18	13	Martin-Metz, Mechthild	210	11
19	13	Metz, Hans-Jürgen	210	11
20	14	Hurlebaus, Dieter	207	11
21	15	Bingel, Manfred	206	11
22	16	Winkler, Dorle	204	11
23	17	Spiegel, Jürgen	202	10
24	18	Schaaf, Helmut	197	10
25	19	Fuchs, Gertrud	195	10
26	20	Basenau, Ingrid	194	10
27	20	Kreutzer, Karin	194	10
28	21	Ohlmann, Karin	190	10
29	22	Seibel, Ulla	187	10
30	23	Walter, Karin	184	9
31	24	Stark, Gerti	181	9
32	25	Stark, Karl	180	9
33	26	Seibel, Jürgen	174	9
34	27	Engisch, Dieter	169	9
35	28	Englert, Manfred	168	9
36	28	Hurlebaus, Carmen	168	9
37	29	Wörenkämper, Erwin	157	8
38	30	Strauchenbruch, Andrea	156	8

39	31	Bingel, Traude	152	8
40	32	Geppert, Elfriede	125	6
41	33	Lenhart, Alex	121	6
42	34	Podlesak, Herbert	117	6
43	35	Meinert Dr., Gerd	115	6
44	36	Nagel, Horst	112	5
45	37	Pelka, Ivanka	103	6
46	38	Harbach, Hubert	100	5
47	39	Klinkerfuß, Hedi	98	5
48	40	Meinert, Ulla	96	5
49	41	Reitmeier, Heinrich	92	5
50	42	Mörler, Heidi	87	4
51	43	Löschner, Jürgen	83	4
52	44	Weider, Elke	70	3
53	45	Holtorf, Ingrid	65	3
54	46	Sibbe, Gudrun	60	3
55	47	Keller, Günther	58	3
56	47	Rack, Dietlinde	58	3
57	48	Biß, Renate	57	3
58	49	Spiegel, Gudrun	54	3
59	50	Pfeifhofer, Herbert	51	3
60	51	Krebs, Axel	41	2
61	52	Braun, Bärbel	27	1
62	53	Rajcewic, Numa (Gast)	22	1
63	54	Kirchhoven, Brigitte (Gast)	19	1
64	54	Krebs, Inge	19	1
65	55	Schröder, Leonore	16	1

Decher
BETTENHAUS
Kaiserstraße
32
FRIEDBERG
Telefon (06031) 61097

Beitragseinzug 2017 mittels SEPA-Zahlungsverkehr

Aufgrund europäischer Richtlinien haben wir am 01.01.2014 unseren gesamten Zahlungsverkehr auf das neue SEPA-Zahlungsverfahren umgestellt und nutzen für den Einzug der Mitgliedsbeiträge das europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren.

Durch diese neue Regelung sind wir u.a. beim Einzug der Mitgliedsbeiträge verpflichtet, Ihnen weitere Informationen mitzuteilen, wie z.B. unsere Gläubiger-Identifikationsnummer, eine sog. Mandatsreferenz (vergleichbar mit einer Kundennummer) und den Termin, an dem wir den Einzug unter dem SEPA-Mandat vornehmen werden.

Die für Sie vergebene Mandatsreferenz, sowie unsere Gläubiger-Identifikationsnummer haben wir Ihnen im Rahmen des Betragseinzug 2013 im April 2013 bereits mitgeteilt. Diese Daten finden Sie im Verwendungszweck auf Ihrem Kontoauszug.

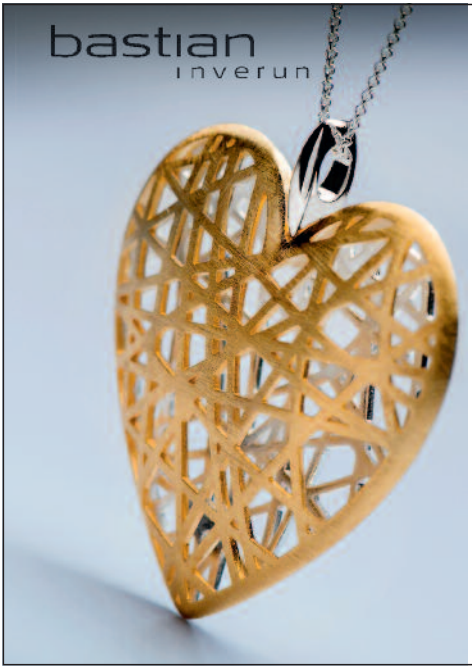
Allen nach diesem Termin neu eingetretenen Mitgliedern haben wir diese Daten schriftlich mitgeteilt.

Die für 2017 fälligen Mitgliedsbeiträge werden wir am 01.04.2017 erneut unter dem SEPA-Basis-Lastschriftmandat einziehen.

Auf die bevorstehende Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge möchten wir Sie hiermit hinweisen.

Sofern der Beitragseinzug nicht von Ihrem persönlichen Konto erfolgt, bitten wir Sie diese Information an den Kontoinhaber weiterzugeben.

Brigitte Peukert
- Referat Beitragswesen -



Wir führen für Sie folgende Marken:

Schmuck

Baldessarini • Bastian • Bunz Déco Art
Calvin Klein • Cédé • Elaine Ferrari • Gellner
Jörg Heinz • Heinz Mayer • IsabellaFa
Meister • Ochs Edelstahl • Ratius • Schoeffel
Viventy

Uhren

Calvin Klein • Casio • Certina • Citizen • Ebel
Festina • Fortis • Jaermann & Stübi • Junghans
Junkers • Maurice Lacroix • Mido Longines
Porsche Design • Rado • Regent • Tissot
Traser • Union Glashütte • Vulcain

Juwelier & Uhrmachermeister
BURCK
Kaiserstr. 50 • 61169 Friedberg • Tel. 0 60 31 / 50 22 • www.juwelier-burck.de

Sachverständigenbüro Stephan Adam

öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Schäden an Gebäuden

Mediator im Bauwesen

- Gutachten zu Bauschäden und Baumängeln
- Beurteilung von Schimmelschäden in Gebäuden
- Baubegleitende Qualitätskontrolle
- Begleitung bei der Abnahme von Wohneigentum und Gebäuden
- Beweissicherungsgutachten
- Wertermittlung von bebauten und unbebauten Grundstücken
- Außergerichtliche Streitbeilegung durch Mediation
- Energieberatung
- Unterstützung bei der KfW-Finanzierung (energieeffizient Bauen und Sanieren)
- Tragwerksplanung, Wärmeschutz- und Schallschutznachweise

Königsberger Straße 10a – 61169 Friedberg – Tel (06031) 6856235

www.adam-ingbuero.de www.die-baubegleiter.com

Skiclub Friedberg e.V. · Postfach 100906 · 61149 Friedberg
Postvertriebsstück D 4078 F Gebühr bezahlt

WETTERAUER DRUCKEREI
61169 Friedberg • Am Kindergarten

Was Sie auch drucken möchten, fragen Sie uns.

Von Herzen gerne setzen wir uns für die Gesellschaft und den Umweltschutz ein. Dazu halten wir an unserem Engagement, unserer Flexibilität und Leistungsbereitschaft fest. Als moderne Bogenoffsetdruckerei bieten wir Ihnen alles, um höchsten Qualitätsansprüchen gerecht zu werden. Von der Druckvorstufe bis zum Versand als Komplettpaket oder Einzelleistung. Selbstverständlich immer kundenorientiert, professionell und zuverlässig.

Im Digitaldruck erhalten Sie von uns Kleinstauflagen ab einem Stück bis zur Übergröße DIN A0. Und nur so viele Exemplare wie Sie benötigen. Dadurch vermeiden wir „Wegwerf"-Produktion.

Doch auch in sozialen und kulturellen Bereichen haben wir schon einiges bewegt: Seit Jahrzehnten fördern wir Verbände, Vereine, sowie den Denkmalschutz.
Und unser Plus für Sie und die Umwelt:

Für jedes Druckprodukt kompensieren wir den CO_2-Ausstoß garantiert vollständig!

Gerne können Sie mit dem CO_2-Logo kostenlos für Ihr ökologisches Engagement werben.

Print kompensiert
Id-Nr. 1761523
www.bvdm-online.de

FSC
www.fsc.org
FSC® C008857
Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

ovagNatur
MEIN ÖKO-TARIF.
NACHHALTIG. SAUBER.

NACHHALTIG
HESSEN
Lernen und Handeln für unsere Zukunft
Mitglied in der Aktion
„100 Unternehmen für den Klimaschutz"