



SKI-CLUB-PANORAMA

Mitteilungen des Ski-Club Meckenheim e.V.

April 2010 / 2. Ausgabe

Eifelstr. 11 · 53340 Meckenheim · Telefon 0 22 25-33 91

Internet: www.skiclub-meckenheim.de

Meckenheimer Nordic-Walking-Tag Laufen für die „Warme Mahlzeit“

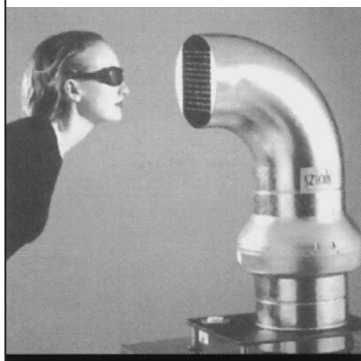
Am 17. April um 14:00 Uhr findet der 5. Meckenheimer Nordic-Walking-Tag auf der Werferwiese am Preuschoff-Stadion statt. Fünf Meckenheimer Sportvereine, die Nordic-Walking im Programm haben, veranstalten ihn gemeinsam. Die Organisatoren haben ihr Konzept geändert und starten dieses Jahr einen Sponsorenlauf für die Aktion „Warme Mahlzeit für Kinder“. Jeder Teilnehmer finanziert mit dem Startgeld von 2,50 Euro eine warme Mahlzeit. Die Aktion „Warme Mahlzeit für Kinder“ wurde von Frau Meyer zu Drewes ins Leben gerufen und wird nur über Spenden finanziert. Alle Kinder, deren Eltern das Schülernessen nicht bezahlen können, dürfen sich daran beteiligen. Die Anzahl der Kinder, die betroffen sind, steigt ständig. Um so wichtiger ist es, immer wieder nach Sponsoren Ausschau zu halten.

Regionalgas Euskirchen, Raiffeisenbank Meckenheim, Kreissparkasse Köln, Grafschafter Krautfabrik, Autohaus Kempfen, Gartencenter Sängershof, Obsthof Manner und Sport Krämer haben bereits ihre Unterstützung zugesagt. Die Organisatoren hoffen noch auf viele zusätzliche Spender und viele Läufer, die eine größere Geldsumme zusammenlaufen werden. Der Ski-Club Meckenheim mit Wolfgang Sartoris übernimmt dieses Jahr die Federführung. Jutta Sczech vom MTuS, Karin Weiss vom TV Altdorf, Heidi Wiens vom VFG Meckenheim und Jürgen Lorenz vom TST Merl unterstützen ihn dabei.

Nordic-Walking hat sich zu einem Breitensport entwickelt, der immer beliebter geworden ist. Es ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter ausüben kann, der das ganze Jahr über in freier Natur durchgeführt wird und somit das Immunsystem stärkt. Außerdem ist es ein gesundes Herz-Kreislauf-Training und nimmt entscheidenden Einfluss auf die Fettverbrennung. Am Nordic-Walking-Tag wer-

Auf einen Blick

- Nordic-Walking-Tag
- Nordic-Walking 50 Plus
- Jahreshauptversammlung
- Frühjahrswanderung
- Wanderwochenende
- Radtour
- Skireise Ramsau / Dachstein
- Termine 2010 / 2011
- E-Mail-Adressen
- In eigener Sache
- Pinnwand
- Feste Termine auf einen Blick
- Redaktionsschluss: 10. Mai 2010



Jetzt können Sie in unserem Windkanal testen, ob Ihre Brille auch beim Sport und in der Freizeit richtig sitzt.

Verglasbare Sportbrillen der Firmen:



RODENSTOCK



RUDY PROJECT

seit 1897

Optik
Firmenich

Für die schönsten Augenblicke!

Weierstraße 2-6 · 53359 Rheinbach
Tel. 0 22 26 / 49 41 · Fax 0 22 26 / 1 32 55
e-mail: info@optik-firmenich.de
www.optik-firmenich.de

Unter neuer Leitung:

*Besuchen Sie uns!
Überzeugen Sie sich von der großen
Auswahl an Pfälzer Weinen*

**WINZERVEREIN
MECKENHEIM
EG**

Verkauf durch:
**Meckenhimer
Wein Depot**

Hartsteinplatz (P3)
53340 Meckenheim

Tel. 02225-702521
(701356)

Geschäftszeiten:
Dienstag + Donnerstag
von 11.00 - 12.30 Uhr

Donnerstag, Freitag
von 16.00 - 18.00 Uhr

Im Dez. Samstags
von 11.00 bis 13.00 Uhr

den geführte 5 km und 10 km Touren angeboten. Ebenso sind Schnupperrunden zur Einführung vorgesehen, sodass auch Anfänger daran teilnehmen können. Stöcke können gegen Vorlage des Personalausweises kostenlos ausgeliehen werden. Mit Getränken und Gegrilltem soll der Tag ausklingen und die Organisatoren hoffen auf eine rege Beteiligung, insbesondere auch durch unsere Mitglieder.

Wolfgang Sartoris

Nordic-Walking-Gruppe „50 Plus“

Stets aktiv – auch im Schnee.

Am Dienstag, dem 12. Januar 2010, trafen wir im Eiscafé FORUM in der Neuen Mitte zum Neujahrs-Treff bei Kaffee und Kuchen/Eis zusammen. Wir, das sind die Aktiven der Vormittagsgruppe unserer Nordic Walking-Sparte: Hanne und Helmut Tervooren, Raja und Thomas English, Ingrid Müller, Ingeburg von Hahn, Werner Arzberger, Dorothea Altmeyer, Gottfried Dietzel und Manfred Jeß. Wir ließen in gemütlicher Plauderrunde das vergangene Sportjahr Revue passieren und stellten fest, dass die 365 Tage in 2009 sehr abwechslungsreich verlaufen waren. Bis auf Dorothea - in unserem

Kreis die Jüngste - sind wir alle im (Un-)Ruhestand und genießen die Möglichkeit, uns im Ski-Club sportlich zu betätigen. So waren wir immerhin im Schnitt in 46 Wochen an jeweils 2 Tagen im Kottenforst unterwegs.

Unsere unterschiedlichen Strecken sind 6 bis 7 km lang und werden in ca. 65 bis 70 Minuten zurückgelegt. So wurden insgesamt ca. 600 km in etwa 100 Stunden bewältigt. Mit Aufwärm- und abschließender Stretch-Gymnastik sind wir jeweils etwa 1,5 Stunden pro Walking-Tag an der frischen Luft in Bewegung, was uns durchweg gut bekommt – wir halten uns fit !



Im abgelaufenen Jahr mussten wir lediglich zweimal passen, weil uns kräftiger Dauerregen und dementsprechend schlammiger Untergrund einen Strich durch die Rechnung machten. Aber ansonsten haben wir jeder Wetterlage getrotzt – auch Schnee und starkem Frost! Während die aktiven Skiläufer unter uns Ende Januar in Ried im Zillertal auf Skireise weilten, waren die übrigen unserer „Stock-Walker“ auch in kleiner Anzahl im verschneiten Kottenforst aktiv, wie es das Foto beim Startpunkt auf der EUBOS-Brücke zeigt: Hanne, Helmut und Manfred – nur die „Härtesten“ sind bei Minusgraden unterwegs.

Wer immer interessiert ist, an unseren Nordic Walking-Vormittagen - jeden Dienstag und Donnerstag von 08:30 bis 10:00 Uhr - teilzunehmen, der ruft mich einfach an (Tel.: 66 77).

Manfred Jeß

Jahreshauptversammlung

Unsere Jahreshauptversammlung fand am 19. März im „Fäßchen“ statt. Ganze 10 Mitglieder (von 244) hatten sich zur Versammlung eingefunden. Lag das nur

an Überschneidungen mit anderen Terminen?

Nach dem Bericht von Vorstand und Kassenprüfern (keine Beanstandungen) wurde der Vorstand einstimmig entlassen. Die neue Satzung wurde nach Diskussion einstimmig beschlossen. Eine Aufnahmegebühr wird künftig nicht mehr erhoben. Zu Kassenprüfern wurden Hans-Joachim Stumm und Kuno Härtenstein gewählt. Beisitzer für den Sportbeirat wurden nicht gewählt.

Der Vorstand wurde angesichts der geringen Beteiligung beauftragt, sich über die Durchführung der nächsten Jahreshauptversammlung Gedanken zu machen, wie z.B.: Termin außerhalb der Skisaison; Termin nicht mehr am Freitag; frühere Uhrzeit (18 oder 19 Uhr); Kombination mit einer anderen Veranstaltung. Weitere Vorschläge sind willkommen.

Jürgen Ufer

Frühjahrswanderung

Unsere diesjährige Frühjahrswanderung führt durch das Siebengebirge. Wir treffen uns am

Samstag, dem 8. Mai 2010

um **10:00 Uhr** auf dem **Kirchplatz an der Hauptstraße**. Von dort fahren wir in Fahrgemeinschaften die etwa 20 km nach Niederdollendorf auf den Parkplatz an der Fähre nach Bad Godesberg, laufen dann gut 5 Minuten zur Haltestelle Oberdollendorf der Bahnlinie 66 und lassen uns von der nach Rhöndorf bringen.

Dort beginnt die etwa 14 km lange Wanderung, auf der ungefähr 500 Hm zu bewältigen sind. Sie führt uns über den Waldfriedhof und am Milchhäuschen vorbei hinauf auf den Geisberg, dann hinunter an den Mirbesbach und an der Rosenau vorbei zum Waldrestaurant „Einkehrhaus Waidmannsruh“. Hier haben wir schon fast die halbe Strecke geschafft. Nach einer Stärkung geht es dann über den Nonnenstromberg auf den Petersberg. Der Aufstieg wird belohnt mit einer fantastischen Aussicht auf das Rheintal und auf Bonn. Von nun an geht es praktisch nur noch bergab; zunächst zur Ruine des Klosters Heisterbach und dann weiter zum Parkplatz in Niederdollendorf, wo wir zwischen 16 und 17 Uhr eintreffend sollten.

Festes Schuhwerk muss sein, Wander-

HAIR & more
 Jürgen Schäfer

Di + Mi 9.00 Uhr - 18.30 Uhr
 Do + Fr 9.00 Uhr - 19.30 Uhr
 Sa 8.00 Uhr - 14.00 Uhr

Gartenstraße 32
 53340 Meckenheim / Lüftelberg
 Telefon: 02225 / 945968

stöcke sind sehr hilfreich und leichte Rucksackverpflegung kann die verbrauchten Kalorien wieder ersetzen und den Durst löschen.

Um einen Überblick über die Anzahl der Teilnehmer zu haben und um evtl. Plätze im Einkehrhaus reservieren zu können, bitte ich um Anmeldung bei Sigrid Henkel (Telefon 02225 / 13 324 oder E-Mail sigridhenkel@freenet.de) bis Montag, den 03.05.2010.

Jürgen Ufer

Packt die Wanderschuhe ein...

.....für das Wochenende vom **2. bis 4. Juli 2010**

So viel ist gewiss – wer an den beiden **W – Wald und Wandern** – Gefallen hat, der ist im **Hunsrück** richtig.

Ehrbachklamm, Baybachtal und Hölzbachklamm stehen für Naturerlebnisse, von denen man lange zehrt. Die Ehrbachklamm haben wir bereits öfter erwandert, deshalb wollen wir dieses Mal andere Touren unternehmen.

Die Anreise erfolgt mit PKW über die A 61 bis Emmelshausen und von dort weiter nach Kastellaun.

Unterkunft erfolgt im Hotel „Badische Kellerey“ (1 Übernachtung 34,50 EUR p.P.) bei Hunsrücker Gastlichkeit in historischen Mauern.

Folgende Wanderungen bieten sich an: Führung in Kastellaun durch Unterburg und Altstadt oder Wanderung auf dem Hunsrückhöhenweg oder Wanderung auf dem „Drei-Täler-Weg“ mit Rast in der Junkersmühle mit Kaffee und Kuchen / Hunsrücker Vesperplatte oder Wanderung durch das wildromantische Baybachtal mit der Burg Waldeck oder Wanderung im Balduinstal oder Wan-

derung im Lützbachtal oder Wanderwege vorbei an Mühlen.

Ihr seht, es gibt viel zu Wandern, kommt mit.

Weitere Informationen und Anmeldung bis zum 22. April bei mir unter: Tel.: 33 91.

Wolfgang Sartoris

Unterwegs im Land der Maare und Vulkane

Im Uhrzeigersinn durch die Eifel von und nach Meckenheim über Andernach, Mayen, Ulmen, Daun, Gerolstein, Nettersheim soll die diesjährige **Fahrradtour** verlaufen, rund um Vulkane und Maare. Für vier Tage vom **12. – 15. August** wollen wir ca. 280 km auf dem Fahrrad verbringen.

Es ist erst 10.000 Jahre her, das glühende Magma und Wasser in der Erdkruste zusammentrafen und gewaltige Vulkanexplosionen die Gesteinsmassen aus dem Erdinneren herausschleuderten. Wir werden feststellen, dass der einst so explosive Vulkanismus noch keineswegs erloschen ist. Die Hinterlassenschaften mit vielen kleinen und großen Vulkanen sowie Mineral- und Kohlesäurequellen, aber auch rote Sandsteine, tropische Riffe und mächtige Meeresablagerungen sowie einige geologische und vulkanologische, kulturhistorische und industriegeschichtliche Sehenswürdigkeiten rund um das Thema Eifelvulkanismus werden wir gezielt auf der Tour ansteuern. Auf einem 20 km langen Teilstück werden wir mit „Lichtgeschwindigkeit“ fahren und auf diesem Teilstück eine Zeitreise zwischen der Gegenwart und dem Urknall, dem Augenblick, als Raum und Zeit entstanden sind, unternehmen.

Täglich werden bis zu 80 km gefahren, die genaue Route ist abhängig von der Teilnehmerzahl und den Übernachtungsmöglichkeiten (Kosten ca. 30 € pro Übernachtung) in der Eifel, wahrscheinlich in Mendig, Gillenfeld und Jünkerath.

Wer hat Lust mitzufahren?

Weitere Informationen und Anmeldung bis zum 31. Mai bei mir unter: Tel.: 33 91

Wolfgang Sartoris

Kombifahrt in die wunderschöne Ramsau

Meine Mutter heißt Anneliese. Was hat das mit der Ramsau zu tun? Für mich sehr viel! Warum? Weil ich mich im Hotel Annelies wie bei Müttern gefühlt habe. Freundlich, fürsorglich, immer



ein offenes Ohr für Wünsche, das war das Team vom Hotel Annelies. Fürsorg-



KARL VAN ELSBERGEN

- Meisterbetrieb -

- Unfallinstandsetzung
- Einbrennlackierungen
- Oldtimerrestaurationen
- Richtsysteme
- Audatex
- Computer-Kalkulation
- Fahrzeugvermessung



Am Hambuch 6
 Industriepark Kottenforst
 53340 Meckenheim
 Telefon (02225) 7908
 Telefax (02225) 701008
service@karlvanelbergen.de
www.karlvanelbergen.de

lich, weil es mich zum Arzt gebracht und wieder abgeholt hat, für meine verlorene Stimme gab es auch noch eine große Kanne Salbeitee, fürsorglich auch, weil Babette zum Physiotherapeuten gebracht wurde. Einen Teil der Fürsorge haben wir gar nicht in Anspruch genommen, aber es war gut, dass es dieses Angebot gab. Es gab Sicherheit, vielleicht auch Geborgenheit. Was meine ich damit? Jeden Morgen gab es zum Frühstück eine Morgenzeitung mit den Menüvorschlägen,



aber auch mit Vorschlägen für Wanderungen, die jedes Mal mit dem Satz endeten: „Sollten Sie auf ihrer Wanderung müde werden, rufen sie uns an, wir holen sie gerne ab.“

Was meine ich mit dem offenen Ohr für Wünsche? Änderungen des Menüs – kein Problem! Wunschtermin für Eisstockschießen mit Glühwein – kein Problem! Wunschtermin für eine Schneeschuhwanderung – kein Problem! Einen Tag früher kommen, einen Tag länger bleiben – kein Problem! Unsere Wünsche fanden Gehör.

Erholt haben wir uns in der Wellness-Abteilung. Verschiedene Saunen dienten der Entspannung und zur Regeneration gab es für jedes Zimmer einen Gutschein für eine Behandlung – Bäder, Massagen oder Kosmetik, die wir gerne in Anspruch genommen haben.

Ein reichhaltiges Frühstück mit frischem Obst eröffnete den Tag. Wer mittags ins Hotel kam, konnte sich an frischem Salat und heißen Suppen laben. Doch meistens waren wir unterwegs! Denn die Ramsau bot für alle etwas. Die Alpinen konnten sich vor der Haustür in den Ski-Bus setzen, der in 15 Minuten nach Schladming fuhr. Die

Langläufer stiegen am Hotel in das 150 km lange Loipennetz ein. Wer sich traute, konnte auch einen Schnupperkurs im Skating machen, denn Skating auf der 50 km langen Dachsteinloipe wird in der Ramsau auch groß geschrieben. Die Wanderer kamen ebenfalls nicht zu kurz, fast 80 km Winterwanderwege luden in die verschneite Winterlandschaft ein. Überall gibt es gemütliche Hütten und Jausenstationen. Die Halseralm muss hier jedoch besonders erwähnt werden. Ein junges Paar

bedient in einer urigen, kleinen Hütte Langläufer und Wanderer. Der Clou der Hütte ist ein köstlicher am Tisch flambierter Kaiserschmarren, den wir uns nicht entgehen ließen. Allein schon deshalb lohnt sich ein Besuch in der Ramsau. Dieter Müller hat für nächstes Jahr vom 13. bis 20. März 2011 schon Zimmer im Hotel Annelies reserviert.

Brigitte Kuchta

Termine 2010 / 2011

06.08.2010	Ski-Club Sommerfest Grillplatz Flerzheim
Oktober 2010	Herbstwanderung
07. - 13.11.2010	Ski alpin Stubai Gletscher
04.12.2010	Adventwanderung
23. - 30.01.2011	Ski alpin Ried
13. - 20.03.2011	Ski Kombi Ramsau

E-Mail-Adressen

Zur schnelleren Weitergabe von Information an Euch gebt doch bitte Eure E-Mail-Adresse an Sigrid Henkel sigridhenkel@freenet.de.



In eigener Sache

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **10. Mai 2010**. Ihr könnt Eure Artikel und Bilder oder Eure Anzeigen für die Pinnwand per Brief schicken an Sigrid Henkel, Neisser Weg 10, 53340 Meckenheim oder Jürgen Ufer, C.-M.-v.-Weber-Weg 1, 53340 Meckenheim oder besser per E-Mail mit Anhang als Word-Datei, Schrift Arial 10, an sigridhenkel@freenet.de oder jum.ufer@t-online.de

Feste Termine auf einen Blick

Jeden Dienstag

Nordic Walking (Treffpunkt EUBOS)
08:30 – 09:30 Uhr freies Training
(Info bei Manfred Jeß 02225/6677)

Nordic Walking (Treffpunkt EUBOS)
17:30 – 19:00 Uhr Gruppe

Radsport (Treffpunkt star-Tankstelle)
14:00 Uhr freies Training

Volleyball: 20:00 – 21:30 Uhr
(Info bei Wolfgang Sartoris
02225/3391)

Jeden Mittwoch

Fußball: 18:30 – 20:00 Uhr
(Info bei Franz Löffler, 02226/2798)

Skigymnastik: 20:15 – 21:30 Uhr
in der Fronhofhalle, Schützenstrasse

Jeden Donnerstag

Nordic Walking (Treffpunkt EUBOS)
08:30 – 09:30 Uhr freies Training

Nordic Walking (Treffpunkt EUBOS)
17:30 – 19:00 Uhr unter Anleitung
von Elisabeth Hellemeister
(02225/946830)

Radsport (Treffpunkt star-Tankstelle)
14:00 Uhr freies Training

Jeden Freitag

Nordic Walking (Treffpunkt EUBOS)
17:30 – 19:00 Uhr Gruppe

Jeden Samstag

Radsport (Treffpunkt star-Tankstelle)
11:00 Uhr freies Training

Aktuelle Informationen und Termine findet Ihr auf unserer Homepage www.skiclub-meckenheim.de.