

# Sterninfo August 2016



**KITESURFEN** – Ausfahrt Inselsee im Allgäu

**LEICHTATHLETIK** – Hindernislauf-Training & Charity-Läufe

**SG STERN AKTIV** – Folge 27 der Trainingsbibliothek

**SKAT** – Deutschlandpokal in Berlin

**WINTERSPORT** – Ausfahrt vom 04.02.-11.02.2017 in das Langlauf- und Skigebiet Arosa

**BOWLING** – Nachruf Wolfgang Möhler

## **KITESURFEN** – Ausfahrt Inselsee im Allgäu

Wie in der Juli-Ausgabe geschrieben, gilt Kitesurfen als junge Trendsportart, die dem Sportler eine Vielzahl an spektakulären Sprüngen und Tricks im Wasser ermöglicht und zwei Disziplinen vereint: Der Surfer steht auf einem Wakeboard-ähnlichen Brett und wird mit einem Kite (Lenkdrachen) über das Wasser gezogen.

Für Kitesurf-Neulinge empfehlen sich daher zunächst Wakeboard-Ausfahrten, bevor der Schritt auf das Kitesurf-Brett gewagt wird. Vom 09.07.-10.07.2016 fand nun die erste Wakeboard-Ausfahrt an den Inselsee im Allgäu statt und war durchweg ein riesiger Erfolg, wobei diese Ausfahrt wieder für alle Könnerebenen angeboten wurde. Organisiert wurde der Kurztrip von den Kollegen der SG Stern Sindelfingen, denen an dieser Stelle nochmals ein großer Dank für den reibungslosen Ablauf gilt.

Am Inselsee gibt es für alle Könnerebenen die Möglichkeit zum Wakeboarden, denn der See verfügt über mehrere Wakeboard- und Wasserski-Anlagen: einen großen Lift (mit Hindernissen), einen kleinen Lift und eine Anlage, auf der man ausschließlich geradeaus fährt und zunächst die „Basics“ des Wakeboardens lernt. Unsere Gruppe hatte die große Anlage am Samstag und Sonntag für einige Stunden gemietet. Die ersten Wakeboarder verschlug es bereits Samstagmittag an den Inselsee, da von Samstag an perfektes Wetter mit Temperaturen um 30°C und Sonnenschein herrschte. Einige Sportler nutzten das tolle Wochenende als Familienausflug und reisten mit Partner und Kindern an. Die Freizeitanlage bietet mit zwei Badeseen, einer großen Liegewiese, einem Beachvolleyballplatz, einem Kinderspielfeld und einem Café beste Bedingungen für einen Familientrip.

Am Inselsee angekommen, stand neben dem Erkunden der Anlagen zunächst das Aufbauen der Zelte auf dem Programm. Neben dem kleinen Lift stand eine größere Grünfläche zum Zelten zur Verfügung, welche mehrheitlich von unserer Gruppe belegt war. Bis 18.00 Uhr trudelten alle Teilnehmer des Wochenendausfluges ein, so dass wir mit ca. 30 Wakeboardern und Wasserski-Sportlern pünktlich in das Wochenende starten konnten! Nach einer kurzen Einweisung am kleinen Lift um 17.00 Uhr trauten sich die ersten Anfänger aufs Wasser. Dabei entschied sich ca. die Hälfte aus der Gruppe für das Wakeboard und die andere Hälfte für Wasserski. Auch die Jüngsten wagten den Schritt auf das Board und machten ihre Sache super! Nachdem die Fortgeschrittenen und Profis dem Treiben auf der kleinen Anlage eine Stunde lang folgten, waren nun auch sie an der Reihe und drehten ab 19.00 Uhr bei herrlichem Sonnenschein die ersten Runden auf der großen Anlage und zeigten spektakuläre Sprünge.

Nach zwei bzw. drei anstrengenden, aber erfolgreichen und actionreichen Stunden, verließen die letzten Sportler die Anlagen. Am Grill wartete schon Grillmeister Achim mit Würstchen, Steaks und Gemüse. Dazu gab es Salate und selbstgemachte Aufstriche, so dass für das Wohl eines jeden gesorgt war und der Tag bzw. Abend ein gemütliches Ende nahm.



*Optimale Bedingungen am Inselsee – spektakuläre Sprünge inklusive!*



*Blick auf den Insensee mit der kleinen Wakeboard-Anlage.*

Punkt 7.00 Uhr standen am nächsten Morgen die ersten Sportler am großen Lift und drehten zwei Stunden lang bei erneut bestem Wetter ihre Runden. Gegen Mittag traten dann die letzten Teilnehmer die Heimreise an. Die Ausfahrt war ein gelungener Trip für Groß und Klein. Der Insee bot dabei optimale Voraussetzungen für alle Könnernstufen und kann jedem Wakeboard- bzw. Kitesurf-Interessenten bestens empfohlen werden.

Die nächsten Ausfahrten finden an den folgenden Terminen statt: 12.08.-14.08.2016 (Fehmarn), 15.08.2016 (Thannhausen), 26.08.-30.08.2016 (Fehmarn; zeitgleich findet dort der Kitesurf Worldcup 2016 statt!) und 24.09.-01.10.2016 (Workum/Niederlande).

Wir freuen uns auf die nächsten Ausfahrten und weitere Kitesurf-Interessenten. Hang loose! (kv)

### **LEICHTATHLETIK – Badetag beim Hindernislauf-Training**

Auch im Weg stehende Hindernisse können ein Highlight sein und Spaß machen. Und der Wassergraben – platscht man mitten rein – ebenso. Gerade dann, wenn alles für uns aufgebaut und befüllt wird. Stimmt nicht ganz, wir profitieren vom Kadertraining des WLVs und dürfen es auch einmal versuchen, herzlichen Dank dafür. Für Alisia als Kaderathletin ist es eine Vorbereitung auf die Baden-Württembergischen Meisterschaften im Hindernislauf im nächsten Jahr in Pliezhausen, für die anderen ein kleines „Bonbon“, wer möchte, darf zugreifen. Es ist immer etwas Besonderes, auf der „Festwiese“ zu trainieren, Kaderathleten beim Training zuzuschauen, spannend, was sie sich an Übungen alles ausdenken, um noch beweglicher zu werden und um ihre Disziplin noch spezifischer zu trainieren, um es – in homöopathischen Dosen – selbst zu probieren, im wahrsten Sinne des Wortes zu „neuen Ufern“ zu gelangen, donnerstags üben wir in der Lauftechnik bei Rami nicht nur das Laufen, inzwischen auch das Speerwerfen, jetzt schnuppern wir am Hindernislauf, irgendwann haben wir unseren eigenen Decathlon beisammen, wo soll das alles nur enden, kann man sich fragen, alle frau und mann auf dem Weg zu „kompletten AthletInnen“, unser „Projekt 2020“. Nachdem mit Wettkämpfen für sechs Wochen Pause ist (Ausnahme ist der Deutschlandpokal in der Olympischen Distanz, 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen als Einzel- und als Staffelnwettbewerb am 07.08.2016 im Rahmen des Einstein-Triathlons in Ulm und wir sind auch dabei) und die „Nachsommer-Saison“ am 13.09.2016 mit dem BWBV-Wettkampf über 3.000 Meter auf der Festwiese eingeläutet wird, fast kann man schon sagen, ein „kleines Abend-Sportfest“, nicht ganz so legendär wie das VfB-Sportfest, das findet allerdings tagsüber statt, oder das ISTAF oder das auf dem Letzigrund, die Voraussetzungen sind gegeben, die Bahn passt, die Leistungen stimmen, die Organisation klappt wie am Schnürchen und die Moderation ist kompetent und informativ, alles nur eine Frage der Zeit, nur die großen Namen fehlen noch und ein wenig das notwendige Publikum, damit zwischen ihnen allen in der Abenddämmerung eine unvergleichliche Atmosphäre entstehen und diese Arena zu einem „magic place“ werden kann und man Jahre später noch schwelgt, „... weißt du noch, ... damals, ...“, als kleine Motivationsspritze für zwischendurch, keinesfalls als „Spaßveranstaltung“ gedacht oder für die „Komfortzone“ und auch so nicht verstanden, denn trainiert wird sehr wohl, heute ein wunderbares Alternativprogramm, Dank an unseren Trainer Rafael Treite. Alles „Hindernislaufen light“, „zuckerfrei“, aber mit jeder Menge Energie. Die Höhen sind reduziert und die drei Hindernisbalken müssen niedrigeren Hürden weichen. Um die Technik des Überlaufens zu lernen, reicht das aus, „Hardcore“ können wir immer noch, müssen aber nicht, jede und jeder kommt auch so an ihre/seine Belastungsgrenze und an den Rand ihrer/seiner koordinativen Fähigkeiten, ein Anfang ist gemacht. Erfahrung sammeln mit der neuen Bewegung, einem neuen Bewegungsablauf steht im Vordergrund. Eine Disziplin hautnah kennenzulernen, die man bisher kaum wahrnahm, die „Alten“ vielleicht aus dem Fernsehen, interessierten sie sich damals dafür, wer kennt ihn noch, Patriz Ilg, zum Nachschauen gibt es das Rennen auf Youtube, Weltmeister 1983 im dramatischen Finale der ersten Leichtathletik-WM in Helsinki in 8:15,06 Minuten, mit seinem fulminanten Antritt auf der Gegengeraden überrumpelt er alle, zwei, der US-Amerikaner Henry Marsh und der Pole Boguslaw Maminski, sind ihm aber dicht auf den Fersen, nur ein, zwei Meter Abstand, am letzten Hindernis, 80 Meter vor dem Ziel, bleibt Marsh mit dem rechten Knie hängen, stürzt kopfüber auf die Bahn, Maminski kann nur abbremsen und ausweichen, sonst fiele auch er, verliert dabei Zeit, Ilg wird Weltmeister mit zwei Sekunden Vorsprung, Maminski holt Silber, Marsh, der sich wieder aufgerappelt hat, wird noch Achter, danach mehrere EM-Medaillen für den Aalener.



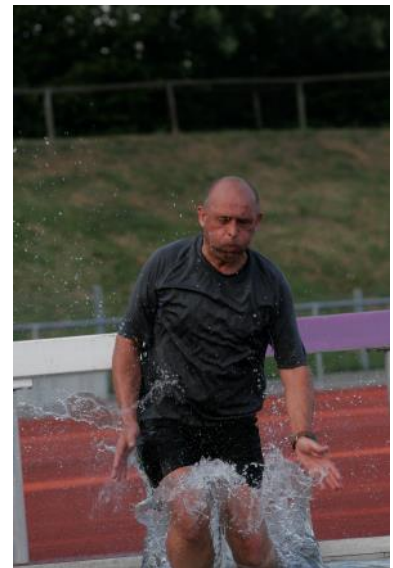
*Alisia, das erste Mal über den Balken und in den Graben.*

Die ersten Übungen im Stehen, dann im Gehen und an den Hürden, so dass mensch wenigstens einen Eindruck davon bekommt, wie es sich anfühlt. Diejenigen, die Lust darauf haben, dürfen anschließend an,



*Dass auch „alte Knochen“ elegant über den Wassergraben kommen, zeigen Klaus Rische ...*

auf, über und in den Wassergraben. Vorsichtiges Herantasten, Ausprobieren, der Respekt davor ist den meisten anzusehen. Nach und nach wird experimentiert, die eigene Technik optimiert, sie sind dabei, ihr Körpergefühl dafür zu entwickeln, für diesen Schwebebalken, nur eben quer und nicht längs, die größten Schnitzer wachsen sich aus, wächst das Selbstvertrauen, Schnupperkurs, „Steeplechase für Dummies“, manches gelingt, manches muss auf „später“ verschoben werden. Und um die „Hohe Schule“, die wichtigen Rhythmuswechsel, zu trainieren, mit ihnen während des Laufs zu spielen, zu improvisieren, auch beidbeinig die Hindernisse anzugehen, denn nur damit werden diese Wettkämpfe gewonnen, die Fähigkeit, sich immer wieder neu den wechselnden Situationen anzupassen, sie zu gestalten, nicht passiv mitzulaufen, sonst spielen die anderen mit einem Pingpong, braucht es mehr Zeit, manche machen nur einen Sprung, andere können gar nicht genug davon bekommen, lassen die restlichen 300 Meter der Bahn aus und konzentrieren sich auf diesen Abschnitt, so wird Emma zur LäuferIn mit den meisten Wasserkontakten, nicht jeden Tag ist auf der Festwiese „Badezeit“, im Herbst, im



*... und Jürgen Fritz.*

Winter und im Frühjahr sowieso nicht und der Sommer ist bald vorüber, wer weiß, wann wir wieder einmal Gäste am Graben sein dürfen, also die Gelegenheit nutzen. Und immer wieder testen. Wie sie möglichst schnell auf den Balken kommen, auf die Kante hin zum Wasser, die sie greifen können, an der sie sich abdrücken können, wie sie die 3,60 Meter mit einem raumgreifenden Sprungschritt überwinden können, mit dem einen Bein den Boden schneller erreichen und mit dem anderen den ersten Schritt nach dem Aufprall vorbereiten können, um, heraus aus dem Wasser, wieder Tempo zu machen, den „Stillstand“ erst gar nicht zulassen.

Und wer noch nie ein Hindernis überlaufen hat und noch nie auf dem Balken des Wassergrabens aufsetzte, sich dort festkrallen konnte (und nicht abrutschte, weil nach der zweiten Runde aalglatt, deshalb sind kurze Spikes ratsam, bieten sie ein wenig Halt, und einen Abgang nach vorn machte oder im Getümmel auf dem Balken das Gleichgewicht verlor und nach hinten flog, nicht, dass auf den knapp vier Meter breiten und 12,7 Zentimeter tiefen Balken der „Jahrmarkt“ stattfände, aber auch im Training kommen meist mehrere leicht versetzt oder gleichzeitig im Pulk herangeflogen und zwangsläufig wird gedrängelt und geschubst, der Platz ist begrenzt und im Wettkampf wird sowieso um jeden Zentimeter gefightet, da herrschen ganz andere Verhältnisse und gut ist, ist mensch darauf vorbereitet) und dann weiter sprang, sollte es ohne Anleitung und Vorübungen auch nicht probieren, die Verletzungsgefahr ist zu groß, die Hindernisse kippen nicht um wie Hürden. Hindernisse sind Hindernisse, sie halten locker jedem Schienbein und jedem Knie stand, abgesehen vom „Absturz“ ins Wasser, und selbst Trainierte haben gehörigen Respekt vor diesen hohen, ihnen den Weg versperrenden Teilen, sie wissen, was sie erwartet, gelingt das Überlaufen nicht, gelingt das Aufsetzen und das Abdrücken nicht, knickt man bei der Landung im Wasser ein, kommt mit beiden Füßen gleichzeitig auf, kann nicht einfach so weiterlaufen, muss erst wieder Tritt fassen, das Wasser dämpft nicht nur den Aufprall, sondern behindert gehörig und je tiefer die Füße darin stecken, umso kräftezehrender und zeitraubender wird das Herausziehen derselben, Aquajogging der anderen Art, haben es schon selbst erlebt, es geht dann nicht um Zehntel-Sekunden, sondern um das unbeschadete und halbwegs schmerzfreie Ankommen, es kann so viel „schiefe“ gehen auf dem Weg zum Ziel bei den 28 Hindernissen und sieben Wassergräben, sieht so leicht und so leichtfüßig aus, bangt man mit den AthletInnen, vor allem in der letzten Runde, wenn bei 2.800 Metern alle mit der Kraft am Ende sind, am Anschlag laufen und noch zwei schwarz-weiß gestrichelte Balken vor sich haben, zuerst den mit dem Graben, dann den ohne, die Koordination nicht mehr optimal funktioniert, die Technik futsch, die Konzentration wie weggeblasen, das Abstand-schätzen unsicher wird, das Timing nicht mehr präzise ist, die Oberschenkel wie Feuer brennen, das Laktat sich anreichert, die Muskulatur auf allen Kanälen ihr „NO-GO!“ durch den Körper sendet, „- . . . . .“ , sie das überhören und weiter Gas geben, wenn sie nur noch im „Autopilot“ laufen, durch einen langen, schwarzen Tunnel, „Highway to Hell“, kann man nur hoffen, dass alles gut geht.

Nach einer Dreiviertelstunde auf der Bahn reicht es, Kraft und Konzentration sind bei allen „alle“. Auslaufen, Dehnen und freies Plantschen ist angesagt. (ag)

## LEICHTATHLETIK – Runde um Runde bei Charity-Läufen

Beides „Charity-Läufe“, an denen wir fast von Beginn an dabei sind, alles spielt sich im Stadion ab, das Meiste auf der 400m-Bahn, für manche gewöhnungsbedürftig, immer im Kreis zu laufen, für einen guten Zweck gewöhnen sich die meisten aber daran und schließlich wird ab und zu die Richtung gewechselt.

Beim 24-Stundenlauf für Kinderrechte am 16.07. und 17.07.2016 von 14.00 Uhr bis 14.00 Uhr in Stuttgart-Degerloch hatten wir ideale Bedingungen. Tagsüber nicht zu heiß, auch wenn die Sonne schien (niemand war darüber unglücklich, dass wir nicht die Temperaturen des Vorjahres erreicht haben), abends und nachts noch so warm, dass man kurzärmelig und kurzbehost laufen konnte (zwischen Himmel und Erde schoben sich einige Wolken). Wer sich abkühlen wollte, konnte dies unter der Sprühdusche, die in einer Kurve aufgestellt war, tun. Oder sich in den Schatten setzen. Irgendwo gab es immer einen.

Charakteristisch an dieser Veranstaltung ist die schiere Menschenmenge, die sich in den ersten vier, sechs Stunden und am Sonntag in den beiden letzten auf den Bahnen bewegt, und es scheinen immer mehr zu werden. Manchmal nicht nur in eine Richtung. Sondern schräg. Dies unvermutet. Wobei man immer damit



*„Pars pro toto“, ein paar Minuten nach der Siegerehrung: Philipp Merkt, Holger Wollenberg, Jochen Kögler, Helga Rische, Arnold Untersteiner (Reihe oben, v.l.), Klaus Rische, Elisabeth Frauenfeld, Eva Eipel (v.l.).*

rechnet. Genauso oft davon überrascht wird. Das betrifft nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene, die offensichtlich nicht bemerken, dass sich auch andere auf der Bahn aufhalten und sich mit ihnen auf Kollisionskurs befinden.

Ein wunderbarer Tag war es, wir lernten (neue) Spartenmitglieder kennen oder frischten alte Kontakte auf. Es kamen LäuferInnen, die uns fragten, ob sie mitlaufen könnten („natürlich!“), die Atmosphäre in der Stadionrunde, die Aktionen für Kinder. Herzlichen Dank an den Veranstalter, an alle 58 (!) MitläuferInnen, die für die SG Stern Stuttgart starteten und 1040 Kilometer mitsammelten und uns in der Mannschaftswertung auf den 6. Platz mitgeschoben haben und mit dazu beitrugen, dass diese 24 Stunden unvergesslich wurden! Es sind gelaufen: Arnold Untersteiner, 189 Runden; Elisabeth Frauenfeld, 111 Runden;

Dietmar Palentin, 49 Runden; Julia Baus, 53 Runden; Willi Zeuch, 53 Runden; Martina Illi-Kaiser, 34 Runden; Driss Benasser, 144 Runden; Niklas Binder, 56 Runden; Timo Binder, 100 Runden; Jürgen Binder 141 Runden; Katrin Bußmann, 23 Runden; Sören Bußmann, 17 Runden; Oskar Bußmann, 14 Runden; Michael Rupp, 157 Runden; Moritz Hönig, 40 Runden; Patrick Schempp, 21 Runden; Tobias Oder 18 Runden; Jochen Steinbrenner, 51 Runden; Andrea Hein, 54 Runden; Nikolaus Rische, 136 Runden; Helga Rische, 119 Runden; Ferdinand Panik, 27 Runden; Holger Wollenberg, 60 Runden; Jessica Conzuelo, 48 Runden; Vera Clausen, 50 Runden; Eva Eipel, 31 Runden; Prisca Eschbach, 17 Runden; Lars Zitterbart, 18 Runden; Juliane Michalik, 35 Runden; Eugen Reiher, 40 Runden; Yusuf Durak, 45 Runden; Szcypean Wszolek, 45 Runden; Barbara Escher, 10 Runden; Philipp Merkt, 64 Runden; Roswitha Nägele, 37 Runden; Hartmut Schöch, 85 Runden; Martin Witzel, 76 Runden; Jan Witzel, 85 Runden; Michael Tandler, 26 Runden; Rolf Diekmann, 47 Runden; Ilka Reißmüller, 22 Runden; Thomas Eisele, 39 Runden; Claudia Eisele, 49 Runden; Marlene Clausen, 5 Runden; Alina Clausen, 9 Runden; Gunnar Clausen, 5 Runden; Alexandra Rupp, 7 Runden; Alexander Gabriel, 16 Runden; Carola Krawczyk, Peter Krawczyk, Ruth Fokken, Martina Scrocco, Frederik Oillet, Paul Zeuch, Jason Schmidberger, Jochen Kögler, Christina Fasel.

Bereits eine Woche später fand am 23.07.2016 der vierte 12-Stunden-Hand-in-Hand-Lauf in Leinfelden-Echterdingen statt. Rafael ist von Beginn an dabei, wir anderen das dritte Mal.

Eine Gruppe heißt „The Running Family“. So fühlen wir uns auch gleich. Die Atmosphäre ist schon früh morgens herzlich. Die Stimmung wunderbar. Wir freuen uns auf den kommenden Tag auf der Bahn zwischen acht und acht. Einen neuen Streckenrekord (100 km) gibt es auch – aber das nur am Rand, was zählt, ist, gemeinsam für das Kinder- und Jugendhospiz zu laufen und Spenden zu sammeln. Das Rahmenprogramm ist abwechslungsreich, mehrere Bands und Orchester treten auf, (spätestens bei „Verdamp lang her“ gibt es Gänsehaut, leider vom Band, nächstes Jahr sicher live), Rafael moderiert unterhaltsam und informativ und läuft so nebenher auch noch seine Kilometer. Und das Wetter hielt. Von uns waren mit dabei: Arnold Untersteiner, 24,0 km; Dietmar Palentin, 20,4 km; Eva Eipel, 10,8 km; Julia Baus, 30,0 km; Monika Golchert, 30,4 km; Rafael Treite, 15,2 km; Alexander Gabriel, 16,0 km.

Ein neuer TeilnehmerInnenrekord (1018 Teilnahmen) kommt zwar nicht zustande, die sechs Bahnen sind aber spätestens ab 10.00 Uhr schon (über)voll. Danke für die gelungene Veranstaltung! Wiederholungs- und Nachahmungsstäter sind herzlich eingeladen, am nächsten Hand-in-Hand-Lauf am 22.07.2017 mit teilzunehmen. (ag)

## **SG STERN AKTIV – Folge 27 der Trainingsbibliothek: Toe Touches**

### **1. Zielgruppe**

Diese Übung für die gerade Bauchmuskulatur ist für alle Zielgruppen geeignet. Voraussetzung ist eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

### **2. Bewegungsausführung**

- in Rückenlage auf dem Boden liegen (Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken → kein Hohlkreuz)
- Beine geschlossen senkrecht nach oben strecken (Knie leicht gebeugt halten)
- Arme senkrecht nach oben strecken, Kopf liegt auf dem Boden



Aus der Ausgangsposition wird der Oberkörper angehoben, so dass die Schulterblätter nicht mehr auf dem Boden aufliegen. Die Finger werden hierbei in Richtung Zehen bewegt (Finger und Zehen müssen sich nicht berühren). Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zu den Füßen. Aus der Endposition wird der Oberkörper langsam so weit abgesenkt, bis die Schultern den Boden berühren, der Kopf wird jedoch nicht abgelegt. Die Übung wird langsam und ohne Schwung ausgeführt. Die Rumpfmuskulatur sollte während der gesamten Bewegungsausführung angespannt sein, sodass die Lendenwirbelsäule immer Kontakt zum Boden hat.

### **3. Belastungsnormative**

Empfehlung:

2-4 Sätze à 15-25 Wiederholungen

### **4. Variationsmöglichkeiten**

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- Beine anwinkeln

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Ausführung mit Zusatzgewichten, z.B. Gewichtsmanschette für das Handgelenk

### **5. Kontraindikationen**

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten HWS-Problemen und/ oder starken Nackenverspannungen
- Schwangerschaft
- Bluthochdruck

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com). (ns)

### SKAT – Deutschlandpokal in Berlin

Am 08.05.2016 fand der Deutschlandpokal Skat in Berlin statt. Wir reisten einen Tag vorher mit zwei Mannschaften an und konnten uns beim Vorabend-Skat ein bisschen einspielen, leider ohne ein gutes Ergebnis zu erzielen. Umso angenehmer war anschließend der Besuch der Pizzeria um die Ecke des Hotels. Das Essen war vorzüglich und die Preisgestaltung war überwältigend günstig. Beides zusammen sind wir aus Stuttgart nicht gewohnt. Wir genossen das alles in der „Gartenwirtschaft“ und gingen recht spät ins Hotel zurück.

Die 2. Mannschaft wollte den im vergangenen Jahr unerwartet gewonnenen Mannschaftspokal verteidigen und trat wieder in gleicher Besetzung an. Die 1. Mannschaft trat in bester Besetzung an und wollte der 2. Mannschaft Paroli bieten und ihr den Weg zum Mannschaftspokal versperren. Nach der 1. Serie war der Unterschied zur 2. Mannschaft schon mit 1.000 Punkten Vorsprung offensichtlich und der Pokal konnte von der 2. Mannschaft nicht mehr verteidigt werden. Nach der 2. Serie war der 1. Mannschaft der Sieg nicht mehr zu nehmen.

#### Mannschaftswertung:

1. Platz	SG Stern Stuttgart 1	8758 Punkte
2. Platz	SG Stern Kiel	8109 Punkte
3. Platz	SG Stern Hamburg	7784 Punkte
6. Platz	SG Stern Stuttgart 2	7058 Punkte
10. Platz	SG Stern Berlin	6521 Punkte



#### Einzelwertung (Herren):

1. Platz	Dieter Döhne, SG Stern Kassel Werk	2791 Punkte
2. Platz	Harald Lauschus, SG Stern Berlin	2630 Punkte
3. Platz	Ingo Scheiding, SG Stern Stuttgart 1	2604 Punkte
5. Platz	Harald Lützins, SG Stern Stuttgart 1	2548 Punkte

#### Einzelwertung (Damen):

1. Platz	Toni Müller, SG Stern Kiel	2468 Punkte
2. Platz	Ute Ohling, SG Stern Koblenz	1748 Punkte
3. Platz	Karin Rapp, SG Stern Stuttgart 1	1636 Punkte

In der Einzelwertung konnte Skatfreund Ingo Scheiding den 3. Platz erringen, der 5. Platz ging an Spartenleiter Harald Lützins. Bei den Frauen errang Karin Rapp den 3. Platz.

Die Siegerehrung erfolgte danach im Foyer des Hotels. Die Abendveranstaltung im Hotel fand ohne uns statt, da uns der zu finanzierende Eigenanteil zu hoch war. Wir genossen deswegen den Abend in einem chinesischen Restaurant, das mit einem „All-you-can-eat-Buffer“ die Feier des Mannschaftspokals mit besonders erschwinglichen Preise möglich machte. Zum Schluss gabs in der Bar noch einen Absacker und danach wartete das Bett. Nach dem Frühstück traten wir freudig die Heimreise an. (hl)

## **WINTERSPORT – Ausfahrt vom 04.02.-11.02.2017 in das Langlauf- und Skigebiet Arosa**

Für die kommende Skisaison möchten wir bereits heute einen Termin kommunizieren: Aufgrund der besonderen Situation benötigen wir bereits am 01.10.2016 die Rückmeldungen, um entscheiden zu können, ob wir das Chalet / den Sport Club exklusiv für die SG Stern buchen oder einen Teil der Kapazitäten zurückgeben. Aus diesem Grund wurde die



Ausschreibung zeitnah versendet und die Anmeldefrist entsprechend gelegt!

Unser Ziel ist eine große Gruppe in die Schweiz zu bekommen und das Haus exklusiv für die SG Stern buchen zu können! Reserviert euch den Termin, bewirbt unsere Trainingsausfahrt und freut euch auf ein tolles Angebot, welches neben den Alpinisten auch Langläufer ansprechen wird! Bereits ab 520 € inkl. Skipass!

Bitte lest die [Ausschreibung](#) genau durch und beachtet folgende Punkte:

- Wir wollen den gesamten Sportclub für uns buchen und damit eine exklusive SG Stern Stuttgart Reise anbieten und die Personenzahl dadurch etwas reduzieren.
- Dazu bedarf es einer Mindestteilnehmerzahl. Sollte diese nicht erreicht werden, wird ein Teil des Kontingents an den Veranstalter zurückgegeben und an andere Gäste verkauft.
- Daraus resultiert der frühe Anmeldeschluss. Am 30.09.2016 entscheidet sich, ob wir den Club wirklich exklusiv haben werden oder nicht!
- Anfang Oktober entscheiden wir, ob wir ausreichend Teilnehmer erwarten können oder nicht!
- Sollten wir nicht den gesamten Sportclub buchen können, so weisen wir darauf hin, dass sich dann auch andere Gäste dort aufhalten. Damit geht eine leichte Reduzierung der Preise einher.
- Die genannten Preise sind inkl. Halbpension und Liftkarte.

Also, prüft das Angebot, meldet euch an und erzählt es weiter, damit wir möglichst frühzeitig wissen, in welche Richtung es gehen wird! Genauere Infos und Details zum Angebot stehen auf unserer Homepage unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de). (mr)

## **BOWLING – Nachruf Wolfgang Möhler**



Die SG Stern Stuttgart trauert um ihren langjährigen Spartenleiter Wolfgang Möhler. Wolfgang ist am 30.07.2016 nach langer Krankheit im Alter von 72 Jahren verstorben.

Mit ihm verlieren wir einen verdienstvollen und engagierten Freund der SG Stern, der die Sparte Bowling 25 Jahre erfolgreich geleitet hat. Mit seiner humorvollen, stets optimistischen und fröhlichen Art war Wolfgang eine große Bereicherung für unseren Verein. Als Anerkennung für seine vorbildliche Arbeit wurde Wolfgang 2006 die goldene Ehrennadel der SG Stern Stuttgart verliehen.

Wir danken ihm für seine Unterstützung und seine große Verbundenheit als Ehrenamtlicher und Sportler und werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

### Impressum:

SG Stern Stuttgart  
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart.  
Verantwortung und Redaktion: Moritz Hönig

### Autoren dieser Ausgabe:

Alexander Gabriel (ag), Harald Lützins (hl), Manfred Raab (mr), Nadine Schmidt (ns), Kaiss Vana (kv).