

Sterninfo November 2017



LEICHTATHLETIK – WCSG 2018, DP 2017 & 2. Kerner Nachtlauf

RUDERN – Betriebssportregatta in Hamburg

SG STERN AKTIV – Folge 42 der Trainingsbibliothek, Entfall Kursprogramm & Hot Iron neu im Kursprogramm

TISCHTENNIS - Richtungsweisende Spiele in der Saison

WINTERSPORT – Winter bedeutet Winterschlaf?

LEICHTATHLETIK – World Companys Sports Games 2018

Wer sich für eine Teilnahme an den leichtathletischen Wettbewerben der nächsten WCSG (World Company Sports Games, 23.05.-27.05.2018 in La Baule, französische Atlantikküste) interessiert, meldet sich für mehr Informationen bitte per E-Mail unter sgstern-wcsg2018@web.de. (ag)

LEICHTATHLETIK – 2. Kerner Nachtlauf

Seit September trainieren sie für ein Ziel: Sie möchten einen 10 km Lauf abschließen. Sie haben mit Alexander Gabriel, mit Klaus Rische, mit Sarah Gerstner und Wolfgang Keim trainiert. Das Projekt „Wir von der SG Stern Stuttgart bringen Euch ins Ziel“ beginnt im September etwas holprig, aber jetzt ist es geschafft.

Das Wetter scheint an diesem Samstag nicht mitmachen zu wollen. Helga hat einen Rückzug gemacht, Annika muss passen, weil sie schon die ganze Woche mit einer abklingenden Erkältung laboriert. Damit laufen Simone, Gudrun, Esref und Merle begleitet von Wolfgang, Michael Welser und Klaus. Schon bei der Startnummernausgabe regnet es nicht mehr, auch der leichte Nieselregen hört für unseren Lauf auf. Mit dabei als zuschauende Fans: Annika, Sarah, Ina mit Klein-Jan und Helga. Beim Start sucht Michael eine Position in den vorderen Reihen der Startaufstellung. Alle anderen stellen sich erst einmal hinten an. Vor dem Start von links nach rechts - vorne: Merle, Klaus, Gudrun - dahinter: Esref, Wolfgang und Simone. Die Runde ist schon leicht anspruchsvoll, denn nach einer dreiviertel Runde im Stadion geht der Weg leicht aufwärts führend in die Weinberge Richtung Stetten. Während Wolfgang mit Merle und Esref läuft, verliert Klaus im Gewirr der Laufenden den Kontakt zu Gudrun und Simone, er ist da wohl doch etwas zu schnell losgelaufen und macht jetzt einen normalen Trainingslauf in moderatem Tempo. Natürlich ist es gegen 18 Uhr dunkel. Damit die Läufer den Weg nicht verpassen, haben viele Kopflampen dabei, aber die Organisatoren haben auch überall kleine Leuchtstäbchen und Fackelträger als Streckenposten aufgestellt, die an den Abbiegungen zeigen, wo es langgeht. Nach etwa 3 km geht es endlich mal wieder ein wenig abwärts und nach einem kurzen Stück durchs Wohngebiet führt die erste Runde wieder durch das Stadion - für diejenigen die 5 km laufen ist damit der Lauf zu Ende. Für uns nicht, wir laufen noch eine zweite Runde. Finale: Michael Welser kommt nahe am Spitzentrio ins Ziel, Wolfgang und Merle führen unser Feld an, dann kommen Klaus, Esref, Gudrun und mit besonderem Jubel kommt Simone als "Schlussläuferin", aber immer noch deutlich vor dem angesetzten Zielschluss um 19.30 Uhr, ins Ziel, wo es eine Finisher-Medaille und warmen Tee als Getränk für alle Läufer gibt. Die Regenpause reicht sogar noch für die ab 19:30 Uhr stattfindende Siegerehrung, wo jeweils die drei Schnellsten Männer und Frauen über 5 km bzw. 10 km geehrt werden. Für uns heißt es: „Mission complete“. Alle sind zufrieden mit dem Ergebnis und mal sehen, wer nächste Woche zum Training kommt. (kr)



LEICHTATHLETIK – Deutschlandpokal der SG Stern Stuttgart Laufen 15.10.2017 – Bottwartal
Die Ergebnisdetails der SG Stern Stuttgart.

Platz 1: WHK WILDE, Magalie 0:46:14,5; MHK EISELE, Lukas 0:31:29,5; M50 RUPP, Michael 0:41:14,6; Männer Gesamt 1:50:00,4; EISELE, Lukas 0:31:29,5; ALAHMAD, Hazem 0:37:16,3; RUPP, Michael 0:41:14,6; Frauen Gesamt 2:26:57,7; WILDE, Magalie 0:46:14,5; RICHTER, Daniela 0:49:41,3; GNEIDIEH, Ibtisal 0:51:01,9; Halbmaraton; MHK ERNST, Jannik 1:09:24,6; M70 MÜLLER, Alfred 3:03:17,1; Männer gesamt 4:08:37,2; ERNST, Jannik 1:09:24,6; WELSER, Michael 1:25:34,8; STEINBRENNER, Jochen 1:33:37,8; Platz 2: W30 RICHTER, Daniela 0:49:41,3; W40 GNEIDIEH, Ibtisal 0:51:01,9; MHK ALAHMAD, Hazem 0:37:16,3; Halbmarathon; W30 HAHN, Claudia 1:59:58,5; W40 GNEIDIEH, Ibtisal 0:51:01,9; MHK ALAHMAD, Hazem 0:37:16,3; Platz 3: MHK ZIYAE FAR, Hamid 0:45:01,8; M50 SCHÖFFEL, Stefan Ulrich 0:44:41,5.

RUDERN – Betriebssportregatta in Hamburg

Als amtierender Mannschafts-Titelträger reisten 15 Ruderinnen und Ruderer der SG Stern Stuttgart zur 60. Betriebssportregatta nach Hamburg. Das Ziel war klar, der Krug für die erfolgreichste Mannschaft soll wieder mit nach Hause. Den Auftakt machten die Anfänger-Gig-Doppelzweier der Herren. Im internen Duell setzten sich Matthias Dittus und Sebastian Renke gesteuert von Gunda Reimers mit einer halben Bootslänge Vorsprung gegenüber Michael Flammersberger und Jürgen Meyer gesteuert von Inka Nows durch. Die vier Anfänger starteten anschließend mit Steuermann Felix Hobrecht im Riemenvierer. Nach rabenschwarzem Start fand das Boot nur schwer zusammen und kam mit Rückstand ins Ziel. Die Enttäuschung währte jedoch nur kurz, war es doch die erste Regatta überhaupt. Im Gig-Doppelzweier waren Marcin Dajnowski und Felix Hobrecht gesteuert von Alexander Uhrig um Wiedergutmachung bemüht. Nach einer blamablen Vorstellung an selber Stelle im Vorjahr, gelang die Rehabilitation. Die Beiden zeigten mit ihrem Steuermann eine starke Vorstellung und gewannen ihr Rennen mit großem Vorsprung. Überzeugen konnten auch alle Damen- und Mixed-Boote. Gleich drei Erfolge konnten Katharina Doedens, Anne Kickton, Gunda Reimers und Kirsten Waidelich im Gig-Doppelzweier, Gig-Doppelvierer, Mix-Gig-Achter und Mix-Gig-Vierer feiern. Die Damen waren zusammen mit ihren Mixed-Partnern Marcin Dajnowski und Konrad Erdtmann die erfolgreichsten Einzel-Starter. Zu den Siegern der Mixed-Konkurrenz zählten zudem Helge Roske, Daniel Schindler, Alexander Uhrig sowie die Steuerfrau Inka Nows. Chapeau! Das fand auch der Regatta-Sprecher, der noch lange von der vorzüglichen Technik des Gig-Doppelvierers schwärmte. Die knappste Entscheidung des Tages viel im Herren Gig-Doppelvierer. Für Helge Roske, Daniel Schindler, Alexander Uhrig und Steuerfrau Gunda



Reimers ging es gegen Dauerrivale Lufthansa. Lange Zeit sah es nach einem Sieg für die Stuttgarter aus, ehe die Lufthansa auf den letzten Schlägen doch noch vorbeiziehen konnte. Einen ungefährdeten Sieg konnte der Achter mit der Besetzung Marcin Dajnowski, Konrad Erdtmann, Michael Flammersberger, Felix Horbert, Sebastian Reinke, Helge Roske, Daniel Schindler, Alexander Uhrig und Steuerfrau Gunda Reimers feiern. In zehn Rennen konnten sieben Siege und ein 2. Platz eingefahren werden. Mit über 100 Punkten Vorsprung ging der Mannschaftstitel somit erneut nach Stuttgart. Den obligatorischen Abschluss der Regatta stellte der Grabbelachter. In drei gemischten Achtern

ging es für alle Teilnehmer noch einmal um Ruhm und Ehre. Nach nächtlichem City-Sightseeing (Spaziergang durch die Speicherstadt, Panorama-Aussicht von der Elbphilharmonie, Landungsbrücke mit Hafenrundfahrt und gesittetem Alsterwasser in St. Pauli) und einem Sonntags-Frühstück an der Alster, trat die Mannschaft glücklich und zufrieden die Heimreise an. Nächstes Jahr kommen sie wieder, zur Mission Titelverteidigung! (mdit)

SG STERN AKTIV – Folge 42 der Trainingsbibliothek: Seitstütz mit Oberkörperrotation

1. Zielgruppe

Diese Übung kräftigt hauptsächlich die schrägen Bauchmuskeln sowie die Schultermuskulatur. Sie ist aufgrund der Variationsmöglichkeiten sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Neben einer guten Körperspannung und Körperwahrnehmung sind eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit Voraussetzung.

2. Bewegungsausführung

- Oberkörper seitlich auf dem Unterarm abstützen, den Ellenbogen dabei senkrecht unterhalb des Schultergelenks positionieren
- Beine aufeinander legen
- Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach vorne
- Oberkörper anheben und auf dem Unterarm und der Fußaußenseite abstützen, der Oberkörper und die Beine bilden eine gerade Linie, der obere Arm wird senkrecht in Richtung Decke gestreckt



Aus dieser Ausgangsposition wird der Oberkörper nach vorne unten eingedreht und der obere Arm unter dem Oberkörper durchgestreckt. Anschließend den Oberkörper wieder aufdrehen und den Arm senkrecht nach oben strecken. Der Oberkörper und die Beine bilden während der gesamten Übungsausführung eine gerade Linie (die Hüfte hängt nicht durch oder wird nach oben gestreckt).



3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2-4 Sätze x 15-25 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- Beine auf den Knien und Unterschenkeln abstützen (90° Winkel im Kniegelenk, sodass die Füße nach hinten zeigen)
- Füße nebeneinander in leichter seitlicher Schrittstellung positionieren

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Oberes Bein gestreckt nach oben anheben und halten
- Ausführung auf instabilen Unterlagen (z. B. Aerostep, Wackelpad, Pezziball)

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Schulterproblemen
- akuten Ellenbogenproblemen

Auf unserer Homepage finden Sie in der Rubrik „Trainingsbibliothek“ zusätzlich ein Video mit der Trainingsausführung der Übung. (md)

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürrholz, Kontaktdaten: T.: 0711 17-33101, sgstern.duerrholz@extaccount.com.

SG STERN AKTIV – Kein Kursprogramm am Sonntag, 26.11.2017

Wegen der Stuttgarter Aerobic Convention entfällt das Kursprogramm der SG Stern aktiv am So, 26.11.2017. Mit der Bitte um Beachtung. Ihr Team der SG Stern aktiv

SG STERN AKTIV – HOT IRON® neu im Kursprogramm

Wir freuen uns, Ihnen ab sofort montags (18.00 - 19.00 Uhr) und donnerstags (17.00 - 18.00 Uhr) mit HOT IRON® ein attraktives Groupfitness-Trainingsystem anbieten zu können. HOT IRON® ist ein sehr effektives, abwechslungsreiches und dynamisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Einfache und klare Bewegungsabläufe zu motivierender Musik fördern den gesamten Körper, bringen den Stoffwechsel auf Hochtouren und stellen eine ideale Ergänzung zum Gerätetraining dar. Aufgrund der individuellen Gewichtswahl ist dieser Kurs für jede Leistungsstufe geeignet.

TISCHTENNIS - Richtungsweisende Spiele in der Saison

Nach einem deutlichem Auftaktsieg (8:1) unserer 6. Mannschaft gegen W&W 4 und einer herben Niederlage gegen Bosch Feuerbach 3 (3:8) stand am 07.11.2017 das richtungsweisende Spiel gegen Porsche 3 auf dem Kalender. Wird die Saison ein Kampf gegen den Abstieg oder kann man sich durch einen Sieg in etwas ruhigeres Fahrwasser bewegen? Es wurde ein Duell auf Augenhöhe. Thomas Zubiks, Walter Boegner, Andre Overfeld und Adam Mielnik verlangten den Spielern von Porsche alles ab. Nach den Doppeln stand es 1:1. Zubiks/Overfeld setzten sich klar mit 3:0 durch und Boegner/Mielnik verloren unglücklich mit 1:3. In den darauffolgenden Einzelbegegnungen ging es hin und her, so dass es nach neun Spielen und nach einem zwischenzeitlichen 5:4 nach einem Punktgewinn für die SG Stern aussah. Porsche konnte dann aber durch Rolf Bechtle gegen Adam Mielnik den Ausgleich erkämpfen, der äußerst knapp im 5. Satz mit 11:9 verlor. Der an eins gesetzte Thomas Zubiks ließ erwartungsgemäß gegen den an drei spielenden Mario Buchwald nichts anbrennen und die SG Stern ging wieder mit 6:5 in Führung. Nur noch ein Sieg fehlte zum erhofften Minimalziel Unentschieden. Doch Andre Overfeld konnte im Spiel gegen Porsches Nummer eins Thomas Kayser nicht punkten. Sowohl Adam Mielnik als auch Walter Boegner konnten in den darauffolgenden Spielen keinen Sieg erringen. Somit musste die Heimreise von Zuffenhausen nach Untertürkheim ohne Punkte im Gepäck angetreten werden. Wer aber die 6. Mannschaft kennt, der weiß, dass dort niemand den Kopf in den Sand steckt und so werden sie versuchen in den verbleibenden beiden Spielen gegen den Spitzenreiter FC 110 und den Kollegen der SG Stern Sindelfingen etwas Zählbares herauszuspielen (rd).



v.l.n.r. Thomas Zubiks, Muhaimimur Rahman, Adam Mielnik, Andre Overfeld

Platzierungen:

Platz 1: FC 110; ST 3; Spiele 24:8; Punkte 6:0; Platz 2: Bosch Feuerbach 3; ST 1; Spiele 8:3; Punkte 2:0; Platz 3: SG Stern Sifi 3; ST 2; Spiele 11:13; Punkte 2:2; Platz 4: Porsche 3; ST 2; Spiele 11:14; Punkte 2:2; Platz 5: SG Stern Stuttgart 6; ST 3; Spiele 17:17; Punkte 2:4; Platz 6: W&W 4; ST 3; Spiele 8:24; Punkte 0:6;

Die Fünfte trat im ersten Spiel der Saison durchaus mit Erwartungen bei Solo Maichingen an. Mit Verstärkung aus der Vierten, Walter Boegner, der auch aktiv beim SV Spiegelberg mitmischt und sich dort 1310 QTTR Punkte erkämpft hat sowie Neuzugang Claus Schimmer, der sich beim PSV Stuttgart 1378 QTTR Punkte erspielt hat, waren die Hoffnungen auf Zählbares sehr real und greifbar. Der Start war aber schon mal durchwachsen, nur das Spitzendoppel Walter Boegner mit Claus Schimmer konnte punkten. Gegen Norbert Nicolescu, der Nummer zwei bei Solo konnten sich unsere Spitzenspieler Walter Boegner und Claus Schimmer klar durchsetzen. Helmut Adamek, der Spitzenspieler bei Solo jedoch war für beide ein Stolperstein. Horst Rieth und Doris Boegner steuerten je einen weiteren Sieg bei. Das war's dann aber auch. Mit 9:5 machte Solo nach einer starken, mannschaftlich geschlossenen Leistung den Sack zu. Im zweiten Spiel gegen Meißner & Wurst sollte aber der



v.l.n.r. Thomas Engelhardt, Axel Junge, Peter Wabnitz, Doris Boegner, Frank Mischok, Roland Dull

Knoten platzen. Der Gegner war in den vergangenen Jahren immer für ein hart umkämpftes Unentschieden gut. Wie würde es wohl dieses Mal ausgehen? Thomas Engelhardt im Doppel mit Axel Junge war schon mal erfolgreich. Auch Doris Boegner mit Roland Dull war glücklich über den nach fünf Sätzen hart erkämpften Sieg. Thomas Engelhardt überzeugte mit zwei weiteren Siegen in den Einzeln - und das, obwohl er seit Monaten aus Zeitgründen fast nicht mehr trainieren konnte. Das gleiche Kunststück gelang dem Routinier Axel Junge im mittleren Paarkreuz. Mit klaren 3:0 Siegen steuerten Doris Boegner, Peter Wabnitz und Frank Mischok die restlichen Zähler zum überraschend deutlichen Erfolg bei. Mit derzeit 2:2 Punkten gehen wir die anstehenden Aufgaben zuversichtlich an. (ao)

WINTERSPORT – Winter bedeutet Winterschlaf?

... dann wisst ihr, liebe Sportsfreunde, noch nicht was ihr alles verpasst. In der weißen Jahreszeit jagt ein Höhepunkt den nächsten und sorgt somit für kurzweilige Unterhaltung. „Upgrade your winter“ und entdeckt die Neuheiten im Angebot der Wintersportsparte! Nachdem der letzte Winter uns Rekordteilnehmerzahlen bescherte, möchten wir euch kurz über die aktuelle Wintersaison informieren! Wahrscheinlich waren einige von Euch bereits auf Ski unterwegs, aber für das Groh beginnt die Saison erst noch! Nur noch wenige Wochen, dann hat das Warten ein Ende! Der Saisonstart ins Stubaital ist gut gebucht und die Seilbahnen laufen sich schon warm! Für Kurzschnellere gibt es noch ein paar Plätze! Die Wochenausfahrt Dolomiten ist bereits voll. Wir können nur noch Anmeldungen für die Warteliste entgegennehmen. Für unsere beiden Ausfahrten nach Sölden und Zermatt hat es noch freie Plätze. Zum Thema Langlauftraining gibt es aktuell noch keine weiteren Infos. Sobald wir eine geeignete Unterkunft haben, werden die Langläufer informiert.

Was gibt es sonst neues von den Skigebieten zu berichten? Skifahren wird im kommenden Winter wieder teurer. Das geht aus einer Untersuchung des Ski-Portals Snowplaza hervor. Zum Teil steigen die Skipasspreise deutlich stärker an als im Vorjahr. Mancherorts über 8%. Verglichen wurden die Skipässe in den Skigebieten der Alpen und im Mittelgebirge. Fazit: Die Skipasspreise steigen um knapp 2%. Skifahrer müssen für einen 6-Tages-Skipass in der Hauptsaison etwa 4,30 € mehr bezahlen als im letzten Winter. In der Schweiz wird Skifahren allerdings wieder einmal günstiger für deutsche Wintersportler. Grund: Viele Bergbahnen verzichten erneut auf eine Preiserhöhung und der Franken hat an Wert verloren. Der Durchschnittspreis für einen 6-Tages-Skipass in einem der Top-Skigebiete in Österreich liegt im Winter bei 252,20 € (+4%). Vor allem in Obergurgl-Hochgurgl und Sölden wird das Skifahren teurer. Aufgrund des neuen gemeinsamen Skipasses kostet das Liftticket 285 € (+6,3%). Ski Arlberg mit 275 € (+5,0%) und Kitzbühel mit 266 € (+3,9%). Am höchsten fällt der Preisanstieg in einigen Skigebieten in Deutschland aus. Die Bergbahnen in Oberstdorf-Kleinwalsertal heben die Preise um 5,2% auf 231,50 €. In den Skigebieten in Oberbayern (Brauneeck, Spitzingsee und Sudelfeld) ist Skifahren um 7,1 % teurer als im Vorjahr. Der 6-Tages-Skipass kostet nun 180 €. Die Wintersport Arena Sauerland schlägt im kommenden Winter sogar 8,7 Prozent drauf, bleibt mit 125 € für den 6-Tages-Skipass aber weiterhin eines der günstigsten Skigebiete europaweit. Am günstigsten im deutschsprachigen Alpenraum ist der Skipass im zwölf Pistenkilometer umfassenden Skigebiet Kampenwand in Bayern, wo für sechs Tage Skifahren 117 € (+6,4%) bezahlt werden müssen. Die Bergbahnen sind zuvor bereits zwei Jahre ohne eine Preiserhöhung ausgekommen. Trotzdem gilt: Unsere Angebote sind kaum zu toppen, wie immer gibt es viel Ski für wenig Flocken. (mr)



Impressum:

SG Stern Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart.
Verantwortung und Redaktion: Julian Gruber

Autoren dieser Ausgabe:

Matthias Dittus (mdit), Roland Dull (rd), Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag), Anna Maria Lombardo (al), Andre Overfeld (ao), Manfred Raab (mr), Klaus Rische (kr).