

„Euer Rücken liegt mir am Herzen“

[Sport] Abends faul auf die Couch? Nicht am Donnerstag!

Die 50plus-Gruppe des ESK trifft sich um 20.00 Uhr in der Turnhalle der Käthe-Kollwitz-Schule (frühere Christinenschule) in Rütterscheid, um sich bei Ausdauertraining, Dehn- und Kräftigungsübungen fit zu halten. Geleitet wird die gemischte Gruppe von Conny Glunz, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin.

Neugierig geworden? Dann komm vorbei oder informiere dich direkt bei Conny Glunz: Tel. 0201 55 14 65.



Aus dem Sportbereich

[Sport] Die Skigymnastik dienstags ab 19.00 Uhr wird seit einem Jahr von Susanne van Balen geleitet. Hier hat der Skiklub eine sehr gute Nachfolgerin für Barbara „Babsi“ Nobis gefunden. Das Gymnastik-Programm wird von

Susanne immer sehr anspruchsvoll und abwechslungsreich gestaltet. Bezüglich des Nordic Walkings am Montag stellt sich die Situation in der Gruppe von Babsi so dar, dass sie dringend Nachwuchs benötigt, da die

Gruppe ein wenig geschrumpft ist. Wer Interesse hat, sich montags ab 18.30 Uhr zu bewegen, möge sich bei uns oder bei Babsi melden. Auch die Kurse von Ursula Engel würden sich über stärkeren Zulauf freuen. [rh]

Unsere Skischule wächst weiter



Bei super Wetter und mit Unterstützung von Hilfsskilehrern fanden in diesem Jahr die Skikurse in Grimentz statt.

[DSV-Skischule] Die Entwicklung, die unsere vereinseigene Skischule zurzeit macht, kann uns wirklich stolz machen. Aber lest selbst...

Skiklub-Skischule in Grimentz – ein Boom ohne Ende?

Wieder einmal kann unsere Skischule über wachsende Teilnehmerzahlen an den Skikursen in den Osterferien berichten: Unser Team, bestehend aus acht Skilehrern und vier Hilfsskilehrern, führte in der ersten Ferienwoche sieben Gruppenkurse, vier Privatkurse und einen Rennlaufkurs mit insgesamt 72 Skischülern bzw. Rennläufern in zwei Schichten, am Vormittag und Nachmittag durch.

In der zweiten Ferienwoche ging es etwas ruhiger zu, viele Familien und auch der größte Teil unser Skilehrer hatten sich am Osterwochenende auf die Heimreise begeben.



Skilehrerin Inken Renner war zum ersten Mal in Grimentz dabei.

Kursbeginn für drei Gruppenkurse war von Ostermontag an erst um 11 Uhr. Der geplante Ausflug in ein anderes Skigebiet ließ sich leider nicht realisieren.

Herzlich bedanken möchte sich das Skischulteam an dieser Stelle noch einmal für das prall gefüllte Sparschwein, das uns im Namen der Eltern von Christian Flores übergeben wurde. Auch die Eltern der Skischulkinder aus der zweiten Woche bedachten uns mit etwas Süßem. [uv]

Weihnachtsfreizeit 2009 in Burgeis erfolgreich gestartet

Ein kleiner Anfang wurde gemacht. Zwei Familien nahmen unser Skischulangebot an und verbrachten ihre Weihnachtsferien im Vinschgau in Reschen und in Burgeis. Die Eltern waren sehr angetan von der individuellen Betreuung ihrer Kinder durch unser Skilehrerteam.

Den krönenden Abschluss bildete das Riesenslalomrennen mit Starthäuschen und elektronischer Zeitmessung am Silvesternachmittag, an dem auch die Aktiven des Rennlauflehrganges teilnahmen. [uv]

Nächste Weihnachtsferien erneut in Burgeis

Dass wir in den Weihnachtsferien als DSV-Skischule ebenfalls vor Ort sind –

am Reschenpass – das wisst ihr nun. Wir wohnen im malerischen Burgeis und fahren Ski in Schöneben, Nauders und auf der Haideralm. Die Gruppenkurse finden in der Zeit von Montag 27. bis Freitag 31. Dezember (jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr) statt. Am 31. Dezember startet um 14.00 Uhr unser Skiklub-Silvesterrennen als Abschluss der Skischulwoche. Der Gruppenkurs kostet einheitlich 75,00 Euro. [sn/uv]

Ein Ausblick auf die Osterferien 2011 in Grimentz

Im nächsten Jahr werden wir wieder nur für die erste Ferienwoche in Grimentz sein. Das heißt, dass die Gruppenkurse von Sonntag 17. bis Freitag 22. April (jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 15.00 Uhr) stattfinden werden. Das Kinderrennen



Strahlende Skilehrer nach getaner Arbeit

(Mittwoch 20. April, 13.30 Uhr) und die Stadtmeisterschaften (Donnerstag 21. April, 11.00 Uhr) werden wieder zu den bekannten Terminen ausgetragen. Ebenso der Rennkurs (an vier Nachmittagen von 13.00 bis 16.00 Uhr).

Die Preise für Gruppenkurse werden wir zum nächsten Jahr hin leicht erhöhen. Dabei müssen wir auch die Entwicklung des Euros gegenüber dem Schweizer Franken beobachten. Jedoch gewähren wir Frühbuchern (bis 28. Februar) einen Rabatt, mit welchem die Preiserhöhung quasi umgangen werden kann.

Die Anmeldungen sollen im kommenden Winter mittels Online-Anmeldeformular erfolgen. Dies gilt sowohl für die Skikurse, als auch für die beiden Skirennen (Kinderrennen und Stadtmeisterschaften). Nachmeldungen für Skikurse und Skirennen sind natürlich auch weiterhin vor Ort möglich. [sn/uv]

Harzheim gelingt Hattrick – Schlegel neuer Stadtmeister



Extrem schlechtes Wetter mit reichlich Neuschnee sorgte zunächst für eine Startverschiebung um eine Stunde, ehe das Rennen gestartet werden konnte.

[Alpin] Michelle Harzheim ist es gelungen als zweite Frau nach Isabel Mohaupt (1998 und 2001 bis 2003) drei Stadtmeistertitel in Folge einzufahren. Gelungen ist Michelle dies mit einem beeindruckenden Vorsprung von 3,76 Sekunden auf eben jene Isabel Mohaupt. Auf Platz drei fuhr (+ 8,35) mit Anke Köhler eine weitere ehemalige Stadtmeisterin (1996 und 1999).

Bei den Herren konnte Seriensieger Christian Flores (1998 bis 2002, 2004

und 2006 bis 2009) dem starken Auftritt von Marc Schlegel in diesem Jahr nichts entgegensetzen und wurde zweiter (+ 2,62). Dahinter war es äußerst knapp.

Mit Zweizehntelabständen folgten Jonas Müller (+ 2,82), Stefan Niehüser (+ 3,02) und Frank Niehüser (+ 3,21).

Die Titelträger in der Jugend waren ebenfalls Michelle Harzheim und Marc Schlegel. Auf die Plätze zwei und drei fuhr Inken Renner und Inga Balzer sowie Jonas Müller und Malte Siemen.

Bei den Schülerinnen siegte Juline Meyenberg vor Sarah Espey und Lajana Wolf. Bei den Schülern landete Lukas Kuth vor Tim Schwede und Jan Seeling. Doch bevor Sieger und Platzierte geehrt werden konnten, war schon einiges passiert. Neuschnee und Nebel führten zunächst zu einer Startverschiebung um eine Stunde. Letztlich konnte das Rennen – wenn auch unter erschwerten Bedingungen – doch gestartet werden. Einige Ausfälle blieben bei den widrigen Bedingungen nicht aus. Doch glücklicherweise kam es bei den Stürzen zu keinen ernsthaften Verletzungen. Solch schlechte Bedingungen, die beinahe zur Absage des Rennens geführt hätten, hatten wir am Gründonnerstag in 16 Jahren zuvor nicht gehabt. Es bleibt daher zu hoffen, dass wir mindestens in den kommenden 16 Jahren wieder gute Bedingungen haben.

Schließlich möchten wir uns noch bei allen Helfern rund um das Rennen bedanken. Dass wir unter diesen Bedingungen doch noch fast pünktlich die Siegerehrung starten konnten, ist vor allem dem Helferteam zu verdanken! [sn]

Skiklub-Kinderrennen in Grimentz auf dem Weg zur Tradition

[DSV-Skischule] Wenn wir von Grimentz, der Essener Stadtmeisterschaft und vom Bürgerhaus hören, fällt häufig der Begriff „Tradition“. Das Kinderrennen, welches wir seit zwei Jahren getrennt von den Stadtmeisterschaften einen Tag vorher auf der Strecke „Marenda“ ausrichten, hat gute Chancen ebenfalls eine Tradition zu werden.

Mit einem Starterfeld von 69 Kindern und einer beträchtlichen Zuschauerzahl (meistens Omas, Opas, Mamas und Papas) hat der ESK mal wieder



So sah es dann bei der Siegerehrung auf Bendolla aus.



Bären und Pokale. Aber es gab noch mehr Preise für die Kinder.

bewiesen, Veranstaltungen für alle Altersklassen und Interessen anzubieten.

Gestartet wurde in den Altersklassen 2007 bis 1999. Bestzeit bei den Mädchen fuhr Anna Brinckmann, bei den Jungen fuhr Tim Schwede am schnellsten durch die Tore. Trotz aller Aufregung am Start, die einigen Kindern angemerkt wurde, stand der Spaß im Vordergrund.

„Es war cool“, sagte Tim Flores, der zum vierten Mal bei einem Kinderrennen an den Start ging und Platz zwei bei den Schülern S8 belegte. Paula Wachowitz, Gewinnerin des Pokals bei den Schülerinnen S6

wünschte sich eine etwas steilere Piste. Ihre Schwester Lisa Wachowitz, die hinter Anna die zweitschnellste Zeit bei den Mädchen insgesamt fuhr, sagte: „Ich bin froh, dass ich nicht gestürzt und so gut ins Ziel gekommen bin. Wir freuen uns auf das nächste Jahr und starten dann vielleicht auch am Donnerstag bei den Essener Stadtmeisterschaften.“ Diese Aussagen spiegeln sicherlich die Meinung aller Kinder wieder, die bei der Siegerehrung für ihre Teilnahmen Urkunden und Medaillen bekommen haben.

Alle Ergebnisse sind unter www.essener-skiklub.de zu finden. [cf]

Gourmetwanderung 2010 zum höchsten Spielort der Kulturhauptstadt 2010

durch die Laslörlinggruppe zum Hohen Kreuz, zur Clarahütte und weiter zur Essener und Rostocker Hütte



GOURMETWANDERUNG 2010

Termin: So 08.08. – Sa 14.08.2010

Ort: Matri, Virgental, Osttirol (AUT)

Unterkunft: Privat- & AV-Hütten

Leistungen: Organisation, Führer-gebühren

Kosten: 80,00 €

Hinweise: evtl. fahrt der Skiklub-Kleinbus; Anforderungen: sicheres Gehen (Schwindelfrei), ca. 3-7 Std. täglich; Ausrüstung: Standardausrüstung und evtl. Gödeln (Leichtsteigeisen), Brustgurt und Schraubkarabiner, Rucksack sollte nicht mehr als 12 kg wiegen

Teilnehmer: 5-8 Pers. / Erwachsene

Fahrtenleiter: Norbert Brauksiepe

Mit der nächsten Unterkunft erreichen wir die höchste Hütte unserer Wanderung. Inzwischen sind wir ans Hochgebirge gewöhnt und könnten es auch wagen, über das Hohe Kreuz die Clarahütte zu erreichen. Soweit Wetter und persönliche Fitness es zulassen geht es dann zuletzt über die einzigartige „Alpenkönig Route“ zur Essener und Rostocker Hütte. Hier

[Sportreisen > Sommer] Wir treffen uns am Sonntag um 14.00 Uhr in Matri vor dem Fremdenverkehrsbüro. Ein Taxi wird uns die ersten Höhenmeter hinaufschütteln. Zu Fuß benötigen wir dann noch 90 Minuten bis zu unserer ersten Unterkunft. Mit dem Abendessen beginnt der lukullische Teil der Woche! Am ersten Tag geht es dann eher gemütlich ans Einlaufen. Nach der zweiten Nacht und einem guten Frühstück steigen wir vom Schatten in die Sonne und folgen einem selten begangenen Grat über viele kleine Gipfel. Zum Apfelstrudel erreichen wir früh die letzte Privathütte. Der nächste Tag kann durch den zusätzlich möglichen Aufstieg auf den Lasörling eine erste Herausforderung werden.



dürfen wir uns noch mal ausruhen, um dann das 125-jährige Bestehen der DAV-Sektion Essen mitzufeiern oder zumindest vom Rostocker Eck aus zu beobachten. Die ganze Woche über finden wir täglich reichlich erfrischende Bergseen zum Rasten – also Schwimmbrille nicht vergessen...

