



Newsletter der Skivereinigung Schleswig-Holstein

Liebe Mitglieder,

der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu, und es ist wieder an der Zeit, euch über die neuesten Geschehnisse und bevorstehenden Ereignisse in unserem Verein zu informieren.

Doch bevor wir in die Details eintauchen, möchten wir euch auf eine wichtige Angelegenheit hinweisen: Der Fehlerteufel hat in unserem Fahrtenheft mehrfach zugeschlagen, und wir möchten heute sicherstellen, dass ihr die korrekten Informationen erhaltet.

Nun aber zu den aufregenden Neuigkeiten: In diesem Newsletter möchten wir euch über unsere Wanderung bei Eutin, die herausragenden Lauf-Leistungen unserer Skivereinigung, ein unvergessliches Bergabenteuer, ein spannendes Outdoorerevent unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter, sowie eine erfrischende Wasserskifahrt in Süsel informieren.

Mit sportlichen Grüßen

Euer Martin

Achtung der Fehlerteufel hat im Fahrtenheft mehrfach zugeschlagen!

Trotz mehrfacher Korrekturschleifen hat der Fehlerteufel es doch geschafft sich an einigen Stellen im Fahrtenheft einzuschleichen.

Hier wichtige Korrekturen:

Fahrt 3 nach Bad Hofgastein:

- Es stehen Einzelzimmer für einen Aufpreis von 49,- € die Woche zur Verfügung (270,- € ist falsch).

Fahrt 8 nach Kals:

- Wir fahren wie gehabt mit dem Bus, nicht mit dem Zug
- Den Fahrtenleiter erreicht ihr am Besten über die Mobilfunknummer 0171 2234359.

Bei den Familienfahrten:

- Die Abgrenzung zwischen Kindern und Jugendlichen ist nicht korrekt abgebildet.
Kinder bis einschließlich 12 Jahre; Jugendliche 12 – einschließlich 17 Jahre
- In diesem Jahr gilt dann der Kinder-Preis bis einschließlich 12 Jahre, ab 13 der Preis für Jugendliche.

Ausgabe 09 2023

**Drei wichtige Infos
zum Fahrtenheft**

Wanderung bei Eutin

Renate und Regina haben eine Wanderung bei Eutin organisiert. Eine kleine Gruppe von vier Abenteurern hatte sich entschlossen, die Ukleisee-Umrandung zu ihrer geplanten Route hinzuzufügen. Nach einem herzhaften Picknick am Jagdschlösschen wurden sie jedoch kurz vor dem Bahnhof von einem unerwarteten Gewitterregen überrascht. Trotzdem konnte der Regen ihre gute Laune nicht trüben, und sie lachten fröhlich, als sie am Ende des Tages durchnässt, aber glücklich, zum Bahnhof zurückkehrten.

Skivereinigung holt Gold und Bronze

Bekannt ist, dass die Skivereinigung über gute Ski- und Snowboardfahrer / innen verfügt. Aber auch in einer anderen Disziplin ist die Skivereinigung ganz vorne dabei: Beim Sommersport „Laufen“. Beim diesjährigen Lübecker Citylauf war unser Verein mit drei Aktiven erfolgreich am Start.

Klaus Zappe (80) landete sogar auf Platz 1 in der Altersklasse M 80 in einer Laufzeit von 01:02:26 Std. über 10 km. Ganz zufrieden war Klaus über diesen Erfolg allerdings nicht, er hatte sein persönliches Ziel knapp verfehlt, unter einer Stunde die Ziellinie zu überqueren. Das hätte er sicher auch geschafft, hätte er sich nicht beim Lauf eine Zerrung zugezogen. Glückwunsch Klaus zu der tollen Leistung!

Auch zwei weitere Aktive unseres Vereins erreichten beim Citylauf gute Ergebnisse: Jutta Leutelt (59) kam in der Altersklasse W 55 auf den 3. Platz über die 5 km - Strecke in einer Zeit von 00:31:25 Std. und Stefan Leutelt (62) landete auf Platz 4 in der Altersklasse M 60 über 10 km in einer Zeit von 00:53.32 Std..

Alle drei Aktiven waren beim Sommersport (Laufen, Walken) der Skivereinigung dabei, das regelmäßige Training hat sich bei diesem Volkslauf ausgezahlt. Für dieses Jahr ist der Laufftreff beendet, im Newsletter gibt's Anfang 2024 die neuen Termine für den Sommersport.



So sehen Sieger aus: Klaus (links), Jutta und Stefan beim Lübecker Citylauf.

Der Berg ruft.....

(Klettersteigwoche 2023 in den Dolomiten / Lienz)

„.....kannst du für unseren Newsletter einen kleinen Bericht schreiben, du hast doch so tolle Fotos geschossen!“ - Worte, die mir während der Auftaktveranstaltung zugetragen wurden - Klar sagt man da als „Neuling“ nicht nein! Tatsächlich habe ich bei der gesamten Tour, inklusive der Vorbereitung, viele positive Eindrücke erleben dürfen, so dass ich wirklich sehr gerne einen kurzen „Tourenbericht“ aus der Sicht eines neuen Mitglieds der „Klettersteiggruppe“ abgeben möchte.

Zum Anfang: Mit - wollte ich schon immer mal, habe dieses jedoch aus Termingründen nie verwirklichen können. Nachdem ich im März dieses Jahres auf einer der Skireisen Iris mein Interesse mal wieder kundtat, ging auch alles sehr schnell. Zug, Hotel und Hütte wurden von Iris unkompliziert nachgebucht, das war mein Go! Wir trafen uns regelmäßig in der Lübecker Kletterhalle (unabhängig von der Tour) und mir wurden von den „Alten Hasen“ schnell unzählige Tipps gegeben, die mich veranlassten, meine Unterhosen, T-Shirts, Wandersocken und sonstiges Zubehör mit unserer heimischen Küchenwaage abzuwiegen.

Trotzdem bekam ich nicht alles in meinen Rucksack, welchen wir den Berg natürlich selber hinauf- und auch wieder hinuntertragen mussten. Vom Gewichtslimit des Rucksackes ganz zu schweigen.

Also wurde nochmals die Menge der Unterhosen und T-Shirts reduziert, 13 Gramm „schwere“ Karabinerhaken gegen 9 Gramm „leichte“ Karabinerhaken ausgetauscht sowie meine Kulturtasche mit normalem Inhalt auf ein Minimum reduziert!

Immer nach dem Motto: **Back to the roots!**

Dann kam der Tag X, der 18.08.2023! Wir trafen uns aus Kiel, Lübeck und Büchen kommend in Hamburg auf dem Hauptbahnhof, um mit dem ICE weiter über München (mit schnellem Verzehr einer Leberkäsemme!) nach Lienz zu fahren. Erprobte Bahnfahrer mit Skigepäck waren wir ja: uns konnten somit volle Züge, Verspätungen oder sonstige Widrigkeiten nichts anhaben, so dass wir planmäßig abends in Lienz ankamen. Hier konnten wir endlich auch unsere Silvie begrüßen, die aus München mit dem Auto anreiste.

Nun waren wir vollzählig und startklar.



Um uns zu akklimatisieren, wurde die erste Klettertour direkt von unserer Unterkunft in Lienz aus gestartet. Ca. 1 ½ Stunden Fußmarsch führten uns durch den Ort und entlang der Drau zur Galitzenklamm, einem Kletterpark mit kurzen Klettersteigen und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Das Handling des Klettersteigsets konnte dort auch noch einmal in Ruhe automatisiert werden. Ideal zum Anfang und Wiedereinstieg



Die ersten Schwierigkeitsgrade wurden anschließend bei bestem Wetter bewältigt und es machte allen mächtigen Spaß, außergewöhnliche Passagen zu meistern.

Mit den ersten Endorphinen im Körper und ca. 9 Stunden in den Bergschuhen, freuten wir uns dann auch auf das abendliche Essen in der Altstadt von Lienz.



Ausgeschlafen ging es am nächsten Tag zum Bahnhof.

Nach einem leckeren Frühstück holte uns dort ein Taxi ab, welches uns bequem zur Dolomitenhütte brachte. Der Naturschutz verbot eine Weiterfahrt. Von der Dolomitenhütte, hübsch anzusehen, ging es dann weiter, natürlich auf Schusters Rappen.

Mit vollem Gepäck! Innerlich verfluchte ich alle überflüssigen Gegenstände in meinem Rucksack, aber weniger ließ mein Innerstes im Vorfeld auch nicht zu! 😊

Nach ca. 2 ½ Stunden und knapp 700 Höhenmetern sowie unzähligen Schlucken Wasser erreichten wir bei sonnigem Wetter das Objekt unserer Begierde:

➤ Die Karlsbader Hütte!

Den Tag ließen wir dann mit dem kurzen, aber knackigem Klettersteig „Wet Foot“, am Laserzsee, bei dem man tatsächlich auf seine Füße aufpassen musste, ausklingen.



Weiterer Ablauf der nächsten 5 Tage:

- 06:00 Uhr Aufstehen,
- 06:30 Uhr Frühstück,
- 07:30 Uhr Abmarsch (Fertig mit gepacktem Rucksack, Toilettengang und Schuhe an),

- Rückkehr jeweils ca. 16:30 / 17:00 Uhr,
- 18:30 Uhr Abendessen!

Ein strammes Programm, so dass die 22 Uhr Hüttenruhe leicht verkraftbar war! 😊

Zum Mittag (auf einen der vielen erklommenen Gipfel) gab es jeweils einen Müsliriegel aus dem Rucksack, eine Handvoll Nüsse und immer wieder WASSER zum Trinken!

Ich denke, es würde den Rahmen / Newsletter hier sprengen, wenn ich jeden wundervollen, erlebnisreichen Klettertag beschreiben würde. Darum möchte ich hier nur noch eine kleine Auswahl der Impressionen vom Berg geben:



...und immer wieder
Begegnungen mit den
Bewohnern der Alpen...



Der Abstieg zurück ins Tal:
1600 Höhenmeter bei 30 Grad
mit vollem Gepäck:

Nein, - es ist Kein Regen!

Dies ist das Ergebnis von 1300 bewältigten
Höhenmetern innerhalb 4 Stunden bei bestem
Sommerwetter! 😊

Zu unserer Unterkunft in Lienz trennten uns dann
nur noch weitere zwei Stunden Fußmarsch und
300 Höhenmeter!



Den letzten Tag krönten wir uns von Lienz aus
mit dem Schleinitz-Klettersteig welcher uns auf
fast 3000 Meter führte. Von 08:00 Uhr bis 17:50
Uhr war der Tag mehr als ausgefüllt, so dass wir
nur 10 Minuten Zeit zum „Frischmachen“ hatten. Unser Tisch in der Lienzener
Altstadt war ja um 18:30 Uhr schon reserviert. 😊

Resümee:

Es war ein von Iris kompetent vorgeplantes und durchgeführtes Event, welches
von uns allen mit Leben befüllt wurde!

Dass für diese verlängerte Kletter-Woche
eine gewisse Grundkondition,
Trittsicherheit, keine Höhenängste,
Schwindelfreiheit, körperliche
Belastbarkeit und soziale Kompetenz
vorhanden sein sollte, versteht sich von
selbst und wurde hier nicht noch einmal
explizit aufgeführt!

Mir bleibt nur zu sagen...

...Vielen Dank

Iris, Silvie, Kiki, HG, Wolle und Stefan.

Mit Sicherheit sehen wir uns auf einen
der vielen Alpengipfel nächstes Jahr
wieder!!!



Carsten

Outdoorevent der Übungsleiterinnen und Übungsleiter am 3. September 2024

Am Sonntagnachmittag im Anschluss an die Auftaktveranstaltung startete eine Gruppe von Übungsleiterinnen und Übungsleitern zu einer geplanten Fahrradtour. Bei idealem Fahrradwetter haben wir die Strecke auf kleinen Straßen durch die ostholsteinische Landschaft genossen.



Kurze Trinkpausen und Klönschnacks wurden unterwegs eingelegt. Als wir unser Ziel „Ernteglück“ in Afrade erreicht, war bereits der Kaffeetisch gedeckt und weitere Übungsleiter trafen dort ein. So verbrachten wir gesellige Stunden auf dem Gelände, wo sich die Gemüsegärten der Selbstversorger der „Ernteglückgemeinschaft“ befinden. Vom Team des Hofcafés „Zum klappernden Storchen“ wurden wir mit Getränken und selbstgebackener Pizza (Belagzutaten direkt vom Feld) verwöhnt. Bei interessanten Gesprächen sowie Speis und Trank verging die Zeit wie im Fluge. Mit den letzten Sonnenstrahlen verließen wir Afrade und radelten durch die Wüstenei zurück zum Startpunkt.





Wasserskifahren in Süsel

Ursprünglich hatten wir nur drei Anmeldungen über die Skivereinigung erhalten, zusätzlich zu uns, den Munzerts, während der regulären Anmeldefrist. Um den geplanten Termin nicht absagen zu müssen, entschieden wir uns, den Teilnehmerkreis über die Skivereinigung hinaus zu erweitern. Kurz vor knapper Stunde erhielten wir noch vier weitere Anmeldungen, so dass wir schließlich mit einer Mehrheit von 10:6 Teilnehmern aufwarten konnten.



Allerdings verhiess der Blick auf das Wetterradar nichts Gutes. Mit jedem Tag, der unserem Termin näher rückte, verschlechterte sich die Wetterprognose. Und so kam es, wie es kommen musste – um 15.30 Uhr begann ein heftiger Regen. Kurz vor 16.00 Uhr wurden alle Bahnen aufgrund eines aufziehenden Gewitters geschlossen, und wir mussten das Wasser verlassen. Doch zum Glück hatten wir die Bahn von 16.00 bis 18.00 Uhr gemietet. Als wir uns kurz nach 16.00 Uhr an Bahn II trafen, war das Unwetter bereits vorüber. Wie ihr auf den Bildern sehen könnt, erwarteten uns traumhafte Bedingungen: Kein

Wind, keine Wellen, warmes Wasser, strahlender Sonnenschein und angenehme Temperaturen. Es hätte nicht besser sein können.

Nach einer kurzen Einweisung für die Anfänger wagten sich alle auf das Wasser. Schon nach ein paar Versuchen schafften es alle bis zur dritten Kurve, die es wirklich in sich hatte. Doch auch diese Herausforderung wurde von allen gemeistert, und so drehten alle ihre Runden, gaben einander Tipps, tauschten die Boards untereinander aus, fachsimpelten, plauderten, lachten und genossen einen großartigen Nachmittag beim Wasserskifahren. Schnell waren wir uns einig, dass wir dies im nächsten Jahr wiederholen möchten – hoffentlich mit noch mehr Beteiligung von der Skivereinigung.



Skigymnastik

Dienstags:

18.30 bis 19.30 Uhr Luther-Schule Moislinger Allee 82

Leitung: Stefan Mest Tel. : 0151 43206609

vom 19. September bis 19. Dezember 2023 und vom 09. Januar bis zum 26. März 2024

Dienstags:

20.00 bis 21.00 Uhr Julius-Leber-Schule Brockesstraße 59 - 61

Leitung: Isabelle Will Tel.: 0170 9291762

vom 19. September bis 19. Dezember 2023 und vom 09. Januar bis zum 26. März 2024

Donnerstags:

20.00 bis 21.00 Uhr Klosterhof-Schule (kl. Mönkhofer Weg 95)

Leitung: Iris Will Tel.: 04524 705339

vom 21. September bis 21. Dezember 2023 und vom 11. Januar bis zum 21. März 2024

+++++

Skivereinigun~~g~~g Schleswig-Holstein e.V. im Ski-Verband Schleswig-Holstein e.V.
und im Landessportverband Schleswig-Holstein

Die Datenschutzerklärung der Skivereinigun~~g~~g Schleswig-Holstein e.V. kann unter [www.skivereinigun~~g~~g.de/datenschutz](http://www.skivereinigungg.de/datenschutz) eingesehen werden.
Der Newsletter kann durch eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“ an [info@skivereinigun~~g~~g.de](mailto:info@skivereinigungg.de) abbestellt werden.

Für Ideen, Wünsche, Anregungen, Fotos o.ä., aber vor allem Texte und Beiträge für den Newsletter, schickt mir, Martin Schlüter, gerne eine Nachricht unter [martin.schlue~~te~~ter@skivereinigun~~g~~g.de](mailto:martin.schlueteter@skivereinigungg.de)



[Besuch uns bei Facebook](#)



[Infos unter Skivereinigun~~g~~g.de](http://www.skivereinigungg.de)



[Like Fotos bei Instagram](#)