

# Zirpelschweinkurier

## 2018/2019

Badminton

Basketball

Fit 4 Fun

Ski



Sportclub von 1985 Wolfenbüttel e.V.  
Külzenberg 1  
38228 Salzgitter

# Grußwort des Vorstands

## Liebe Zirpel,

irgendwie komme ich als alter Landwirt nicht am Thema Wetter vorbei, aber das hat ja nicht nur uns Bauern die letzten Wochen und Monate beschäftigt. Dies soll jetzt aber nicht in ein Klagen ausarten – nein, ganz im Gegenteil! In unserer Region haben wir noch vergleichsweise gut geerntet, beim Blick Richtung Brandenburg oder MeckPomm sieht die Sache schon ganz anders aus, da kann ich noch glücklich sein (und bin es auch)!

Aber ich wollte auf was anderes hinaus: Durch den trockenen Sommer hatten wir eine überaus entspannte Erntezeit; nicht die ständige „Angst“ vor dem nächsten Regen – sondern einfach ganz stressfrei ein Feld nach dem anderen abernten. Damit waren wir auch so früh fertig, wie selten (in unserem Fall am 25. August, das sind etwa drei Wochen früher als sonst). Eine vollkommen ungewohnte Situation – was tun??

Zeit mit der Familie verbringen?! Urlaub?!? – Kommt sonst im Sommer nicht so viel vor. Aber dieses Jahr habe ich doch kurzfristig einige Tagesausflüge gemacht:

Wir waren im Harz und sind von der Hängebrücke geschaukelt, an der Mecklenburger Seenplatte zum Wasserski fahren, in Berlin bei der Leichtathletik EM, oder einfach am SZ-See zum Baden, Surfen oder Wakeboard-Fahren - ok, eigentlich wollte/sollte ich unseren Zaun fertig machen, aber das kann ich nächstes Jahr auch noch...

Was ich damit sagen will? Dass es keinen Sinn macht, sich lange (z.B. über das Wetter) zu ärgern, Trübsal zu blasen oder den Kopf in den Sand zu stecken:

*„Es gibt Dinge im Leben, die kannst du nicht ändern sondern nur hinnehmen. Doch wie du sie hinnimmst, das kannst du sehr wohl ändern!“*

Also ab aufs Fahrrad, ins Auto oder in die Bahn (das Flugzeug muss es ja nicht unbedingt sein...) und macht das, was ihr schon immer mal machen wolltet:

*„Das Leben ist zu kurz für Irgendwann!“*

So, ich glaube das reicht jetzt an klugen Sprüchen. Dass man nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter viel Spaß haben kann, wissen die meisten Zirpel mittlerweile. Wer es noch nicht weiß, dem empfehle ich wie immer an dieser Stelle unsere Fahrt nach Flums. Oder am Tag nach unserer MVV noch mal schön durch den Harz laufen – immer wieder ein Erlebnis. Mehr dazu im Innenteil!

Sportliche Grüße  
Euer Volker

ps: Dank des langen Sommers konnten wir auch den Sporttag, der sonst immer im Juni stattgefunden hat, noch nachholen – Bericht folgt im Innenteil!

## Skifoan

An alle Ski- und Snowboard-Übungsleiter, ehemalige ÜL und angehende ÜL !

Wir wollen dieses Jahr mal wieder unseren Schein „auffrischen“ (sofern noch vorhanden...) und haben uns für die NSV-Fortbildung in Olang angemeldet.



Der Kronplatz bietet Anfang Dez in aller Regel TOP-präparierte Hänge (siehe Bild), so dass

man dort seine Technik verfeinern und noch ein paar Tricks und Kniffe für sich und für die Ausbildung mitnehmen kann.

Der Termin ist der 1.-7. Dez 2018. Und ich sehe gerade, dass der Lehrgang ausgebucht ist – wer Interesse hat, kann sich also beim NSV auf die Warteliste setzen lassen oder kommt mit nach Flums – dort werden wir alles brühwarm weitergeben... ;-)

Apropos...

Auch unser Nachwuchs war dieses Jahr in den Alpen zu finden. Mimi hatte in den Osterferien „unsere“ Alpenlodge Prod in Flums gebucht und eine tolle Familienfreizeit auf die Beine gestellt. Ich selbst war leider nicht dabei, aber ich habe viele positive Rückmeldungen erhalten. Es war super organisiert, es gab tolles Wetter, gutes Essen und sehr viel Spass im Schnee!!

Da die Osterferien in den kommenden Jahren recht spät liegen, wird es wohl leider (vorerst) keine Fortsetzung geben – sehr schade... :-(

# Allgemeines

## DSGVO

An dieser Stelle ein kleiner Exkurs: Die neue Datenschutz-Grundverordnung, kurz DSGVO.

Dies betrifft leider nicht nur Google, Facebook und Co, sondern auch uns als kleiner Verein. Den Kopf in den Sand zu stecken und ignorieren ist in diesem Fall auch keine Lösung – also haben Katja und ich eine entsprechende Fortbildung besucht. Hier eine kurze Zusammenfassung, was sich für uns zukünftig ändert!

Also eigentlich gar nicht so viel – viele der Regelungen gab es vorher auch schon, nur waren sie nicht sonderlich bekannt und wurden entsprechend auch nicht weiter umgesetzt.

Ein für uns wichtiger Punkt ist, dass wir zukünftig explizit auf den Datenschutz hinweisen müssen. Deshalb braucht es einen Hinweis auf der Homepage, am besten entsprechende Passagen in unserer Vereinssatzung und vor allem neue Mitgliedsanträge. Dort muss zukünftig in die Verarbeitung der persönlichen Daten eingewilligt werden. Glücklicherweise gilt dies aber nur für Neuanträge, die alten Zirpel brauchen keine solche Einwilligung nachzureichen - die wurde damals konkludent (stillschweigend) vorausgesetzt.

Die meisten Daten, die wir speichern (Name, Geburtstag, Bankverbindung, etc) brauchen wir für die Erfüllung unseres Vereinszwecks. Aber Daten wie Telefonnummern und Email-Adressen sind freiwillig und können vom Vereinsmitglied jederzeit widerrufen und würden dann von uns auf Anfrage gelöscht werden. Jedes Vereinsmitglied hat auch das recht, jederzeit Auskunft darüber zu verlangen, welche Daten von ihm gespeichert sind.

Weiter müssen wir intern noch ein paar Sachen dokumentieren – z.B. wer alles welche Daten verarbeiten darf. Glücklicherweise ist das bei uns noch überschaubar, so dass wir damit auch keinen Datenschutzbeauftragten benötigen!

Ein anderer wichtiger Punkt sind Fotos oder Videos. Bilder von öffentlichen Veranstaltungen (wie z.B. Volksläufen), auf denen die Veranstaltung dokumentiert wird (selbst wenn einzelne Personen zu erkennen sind), dürfen generell veröffentlicht werden. Hier stimmen die Leute „konkludent“ durch ihre Teilnahme zu!

Bei internen Veranstaltungen (Skifahrten, Bismarck-Cup, o.ä.), bei denen damit gerechnet werden muss, dass Fotos gemacht werden, gilt ähnliches. Bei Porträtaufnahmen muss die entsprechende Person explizit widersprechen, wenn Sie dies nicht möchte.

Wir als Verein werden auf jeden Fall darauf achten, die Daten unserer Mitglieder so gut wie möglich zu schützen, sie nicht an Dritte weiter geben (ausgenommen an Sportverbände wie KSB, LSB, NSV) und gegen den Willen der Betroffenen auch keine Bilder

veröffentlichen. Natürlich werden auf Veranstaltungen auch immer Bilder für den „Privatgebrauch“ gemacht. Deshalb möchte ich alle bitten, die nicht fotografiert werden möchten, dies zukünftig deutlich kund zu tun, damit wir deren Privatsphäre angemessen schützen können!

## Zu Besuch beim Basketball

Letztes Jahr auf dem BS-Weihnachtsmarkt. Unser SC-Floß im Burggraben war gut besucht. Viele früher mal aktive(re) Zirpel haben sich blicken lassen. Und es waren neben (den üblichen) Badminton-Spielern und Skifahrern auch einige Basketball-Zirpel anwesend! Ja, eigentlich müsste ich mich doch auch mal wieder bei den Basketballern sehen lassen – eine gute Idee!

Die Weihnachtszeit ist eine schöne Zeit, um Vorsätze fürs nächste Jahr zu fassen. Doch bevor ich ihn in die Tat umsetzen konnte, kam mir Trixi zuvor! Sie stand eines mittwochs bei uns beim Badminton in der Halle. Das war zwar auch Teil der Vereinbarung, aber trotzdem war ich (sehr positiv) überrascht. Ich glaube, sie hatte Spaß, auf jeden Fall hatte sie offenbar nichts verlernt! Ok, jetzt war ich definitiv in Zugzwang...

Und dann war es so weit - die erste Überraschung! Es waren deutlich mehr Spieler als ich vermutet hätte. Ein bunter Haufen, insgesamt 14 Leute. Also erstmal etwas warmmachen – dribbeln geht noch, werfen bzw. treffen konnte ich eh noch nie besonders gut. Passt so weit. Kann losgehen! 14 Leute, d.h. zwei Mannschaften mit jeweils zwei Auswechselspielern – ein bisschen schade, dachte ich, wenn ich schon mal da bin, wollte ich eigentlich auch spielen und nicht auf der Bank sitzen, schließlich bin ich ja fit! Keine fünf Minuten und gefühlten zehn Sprints später war ich froh, dass wir über mehrere Auswechselspieler verfügen konnten!!

Ich glaube, je länger der Abend wurde, desto mehr habe ich die Pausen für Smalltalk genutzt und habe lieber den anderen Spielern den Vortritt gelassen. Ich war echt kurzatmig und durchgeschwitzt – aber es hatte mir viel Spaß gemacht (obwohl meine Mannschaft wenn ich mich recht erinnere am Ende deutlich verloren hatte). Das zog dann aber gleich den nächsten Vorsatz nach sich – Sprints trainieren und/oder mal wieder vorbeischaun! Aber wie es mit den Vorsätzen so ist, gut Ding will Weile haben und ich brauche ja auch noch etwas fürs nächste Jahr...

Lieber Wolle, liebe Basketballer. Es war mir eine Freude! Das einzige, was wir noch in den Griff bekommen müssen, sind die Mitgliedschaften bzw. Einzugsermächtigungen – aber auch daran werden wir in der Zukunft arbeiten! ;-)

# Aktivitäten/Veranstaltungen

## Basketball

### Es brummt

Der Hallenwechsel hat sich nun doch herumgesprochen, so dass sich Trainingsbeteiligung so um die 10 Basketballenthusiasten erfreulicherweise eingependelt hat.

Der Spitzenwert war am 11.01.18 als sich sogar Volker und Jonny die Ehre gegeben haben mal wieder mit uns zu zocken.



Beide haben nichts verlernt und auch angedeutet lieber weiter zum Basketball zu kommen, wollten aber der Badmintonabteilung diesen herben Verlust nicht zumuten.

Sascha hat sich beim ersten Training in der neuen Halle gleich das Double gesichert (erster Korb überhaupt und erster Korb im Wettkampfmodus). Auf unseren verdienten Lohn dafür in Form von Kaltgetränken in schlanken Flaschen warten wir allerdings immer noch, ja immer noch (ich hoffe das war deutlich genug).

Von den üblichen kleinen Wehwehchen (keine Ahnung wie man das richtig schreibt) wie Rippenbruch, Fingerteilabriss, Ast im Auge usw. lassen wir uns nicht groß beeinflussen und auch der Schlüsselbeinbrüchige fastbreak'd wieder wie immer.

Bis nach Brasilien hat sich der Hallenwechsel herumgesprochen, so dass Helge dort seinen Zelte abgebrochen hat, um seiner wahren Bestimmung wieder frönen zu können.

Auch eine Dribbelvirtuosin der ersten Stunde ist jetzt wieder - soweit mind. 9 1/2 Finger funktionsfähig sind - regelmäßig on fire (dass das Trixi ist, brauche ich hier nicht zu erwähnen).

So jetzt muß ich aber Schluss machen, damit der Bericht noch in den von allen so geliebten Zirpelschweinkurier aufgenommen werden kann.

Ich bin nämlich wieder mal der/das Letzte ...

Mit einem freudigem Wusch durch die Reuse Wolle

## Keiler Run 2018

### Hart – härter - Harzer Keiler Run!

Zwei Runden á 12,5 km mit je 33 Hindernissen waren zu bewältigen – eine echte Herausforderung (nicht umsonst erst ab 18 Jahre...). Ich habe mich fit wie selten gefühlt und war hochmotiviert – der Trainingszustand meiner Kollegen ließ jedoch etwas zu wünschen übrig, wie sich im Laufe des Rennens herausstellen sollte. Da wir aber als Rotte ins Ziel kommen wollten (mind. 3 Teilnehmer innerhalb von 60 sec), habe ich meine Mitstreiter immer wieder angefeuert. Damit war ich nicht der einzige – der gute alte Bundeswehrausbilder vom letzten Mal war auch wieder dabei und hat die Läufer auf seine ganz eigene Art motiviert, „sein“ Hindernis zu überwinden. Neben anderen bekannten Hindernissen wie dem Holz-Transporter, dem Steinbruch (Betreten verboten...), Stacheldraht, den modrigen Fischteichen und stromführenden Weidezaunlitzen waren auch einige Neuerungen dabei.

Dann ging es über Felder und durch Wälder Richtung Herzberg. Die Stadt machte ihrem Namen alle Ehre, die Einwohner empfingen uns sehr herzlich! Einer hatte am Straßenrand seine Gartendusche aufgestellt, andere haben uns vor ihrer Haustür mit isotonischen Getränken versorgt (ja, es gab unterwegs sogar richtiges Bier!). So gestärkt konnten wir dann in aller Ruhe die Stufen zum Herzberger Schloss hinaufgehen! Unterwegs mussten wir dann noch eine Runde Baumstämme tragen und immer wieder Strohballen und Holzhindernisse überwinden (letztere oftmals nur mit gegenseitiger Hilfe – zumindest in der zweiten Runde). Kurz vor Ende bekam Stefan vor einem Hindernis noch einen Krampf und konnte die Bretterwand nicht überwinden. Aber mit Ziehen von der einen und Schieben von der anderen Seite ging es dann doch weiter und wir konnten nach etwa vier Stunden gemeinsam ins Ziel laufen. Erschöpft und mit kleinen Schürfwunden, aber überglücklich haben wir dann in der Sonne noch das eine der andere Kaltgetränk genossen und konnten dem Gast-Zirpel Matthias nach einer weiteren Stunde auch noch beim Zieleinlauf zujubeln – Hut ab!



Ach ja, nicht zu vergessen ist unser 8. Platz in der Team-Wertung!! Darauf lässt sich aufbauen – ok, die Differenz zum Siegerteam lag bei über 2 Stunden, aber ein Platz in

den Top5 ist beim nächsten Mal durchaus drin. Also rafft euch auf – es ist ein schönes Gefühl, wenn der Schmerz nachlässt... :-)

# Veranstaltungen

## Harzer Gebirgslauf 2017

### Anders gelaufen, als geplant...

Die SC Teilnahme am 40. Harzer Gebirgslauf steckte voller Überraschungen.

Über 20 °C und Sonnenschein – und das Mitte Oktober, Autopanne, geänderte Laufstrecke, SC nicht in der Mannschaftswertung,... aber der Reihe nach:

Gut gelaunt und fast pünktlich machte sich eine Gruppe von 6 alt-, neu- und Wieder-dabei-Zirpeln in Volkers Bus auf den Weg in Richtung Wernigerode. Bis dieser, mit Gummigestank und Rauchwolke, auf dem Standstreifen abgestellt werden musste. Was nun? Zuerst ADAC anrufen, oder doch lieber jemanden, der uns noch pünktlich zum Start bringt? Macht der ADAC das vielleicht auch?



Die Rettung hieß Dirk. Jedenfalls für 5 von uns – Volker musste bei seinem Bus ausharren und auf den Abschleppwagen warten. Nicht ganz verkehrskonform nahmen dann 4 Zirpel auf der Rückbank Platz. Tatsächlich waren wir dann sogar noch pünktlich vor Ort. An dieser Stelle nochmals einen riesen Dank an Dirk!

Pünktlich ja, aber auch nicht alle Zeit der Welt. Also schnell die Startnummern holen, dicke Sachen aus, ... noch was trinken? - ach quatsch, erste Versorgungsstation reicht auch... vielleicht - und ab zum Start, puh - noch geschafft, los geht's.

Dabei sei erwähnt, dass ich der einzige (SC-gemeldete) Kurzstrecken-Zirpel war, 11 km waren zunächst mal Ziel genug. Alle anderen haben sich heroisch an den 22 km versucht und somit auch noch 15 Minuten mehr Zeit bis zu ihrem Start gehabt. Und Hefi hat es verdummaselt, sich für den SC zu melden. Er gelobt Besserung für 2018!

Weniger matschig als erwartet und im schönsten Sonnenschein ging's dann also los. Alles gemütlich angehen lassen, an der schlimmen Steigung nur gehen - läuft. Aber wo bleibt die Versorgungsstation? Ich hab' Durst!!!

Derweil musste Kaily schon nach 5 km aussteigen. Die rechte Wade hat gestreikt. Spazieren gehen kann ja auch schön sein. Nur war die Richtungswahl suboptimal. 4 km bis Ilsenburg. Nur um dort festzustellen, dass das einzige verfügbare Transportmittel der Besenwagen ist. Also Daumen raus und sich von ein paar freundlichen Dresdenern zurück zum Zielbereich bringen lassen. Die Sachsen hatten praktischerweise sogar noch Magnesium dabei.

Zeitgleich erlebte Felix seine Überraschung des Tages: Die Strecke war nicht die alte, sondern hatte, genau wie im letzten Jahr, einen zusätzlichen Anstieg. Na toll!!! Trotzdem war er nach beeindruckenden 1:48 im Ziel.

Auch Lars quälte sich ins Ziel. Ob er die fiese Steigung unbedingt hätte laufen müssen, oder ob gehen nicht doch besser gewesen wäre, bleibt unbeantwortet. Für unter 2 Stunden hat's jedenfalls gereicht. Respekt!

Katharina hat ebenfalls durchgehalten und es bis über die Ziellinie geschafft. (Demnächst dann bitte unter dem SC melden, dann reicht's auch wieder für die Teamwertung.)

Nach einer kleinen Runde zur Werkstatt und zum heimischen Hof, ist Volker dann mit Felix' Auto nach Wernigerode gekommen und war dann doch noch irgendwie im/am Ziel. Dafür ist dann ein extra Trost-Bier rausgesprungen.



Bei Erbsensuppe und Bier haben wir dann noch eine Weile das schöne Wetter genossen, bevor wir dann, natürlich wieder ganz regelkonform, den Rückweg angetreten haben.

Weniger überraschend, hat das Ganze viel Spaß gemacht und ich am Folgetag Muskelkater.

Fazit: Nix planen (außer die Teilnahme 2018), Wernigerode ist nicht Düsseldorf, der SC rockt!

LG Denise

PS: Holger hat uns wohl vergessen, wir ihn nicht ;-)

# Veranstaltungen

## Flums 2018

Jedes Mal, wenn ich meinen Freunden von diesem Ski Paradies erzähle, müssen sie als Erstes schmunzeln und manchmal sogar lachen. Nicht die erste Reaktion, die ich auf meine Geschichten erwarte. Das wären dann mehr „Ahh“s, „Ohh“s und „Uhh“s. Aber der Name dieses Skigebietes scheint es in sich zu haben.



Doch nicht nur der Name, sondern auch die Erinnerungen des Gebietes mit seinen genialen Hängen versetzten mich jedes Mal in große Begeisterung.

Mein Lieblings-Skimoment dieser Woche im Februar fällt auf den windigsten Tag. Der gleichmäßige und gleichmäßig

starke Wind, war so heftig, dass man sich nicht anstrengen musste am Leist (dem höchsten Punkt im Skigebiet) auf den Grat zu kommen. Der Wind hat uns einfach den Hang immer weiter nach rechts gedrückt und wir konnten die Ski einfach laufen lassen. Im Windschatten angekommen war es ein wunderbares Spektakel den aufgewirbelten Schnee im Schwung des Windes den Abhang zu verfolgen. Es war ein irres Gefühl anschließend die Schwünge gegen den Wind zu richten. Als würde man gegen eine unsichtbare Wand fahren die sich auf einen zu bewegen würde.

Jedes Mal, wenn ich daran zurückdenke, habe ich sofort wieder Adrenalin im Blut und würde am liebsten sofort ins Auto springen und zurückfahren. Ich vermute ihr habt ähnliche Ski-Entzugserscheinungen ;-).

Diesen Hang hätte ich jedoch nie so gut gemeistert, wenn ich nicht in den Tagen davor so gut von den großen Skimeistern Kaily, Felix und Volker vorbereitet worden wäre. Mit eurer großen Erfahrung und eurem Können habt ihr mir - und wahrscheinlich vielen anderen auch - sehr viel in den wenigen Tagen mitgegeben. Sicher aufgehoben fühlt man sich auf den Hängen mit euch allemal.

Doch kein Skiurlaub ist ein richtiger Skiurlaub, ohne lange Spieleabende, gute Gesellschaft und (wie ich in dieser Woche gelernt habe) eine Schneebar, mit eingebautem Holzklötz und Fritteuse. Eure Fahrt hat dies alles. Die Atmosphäre war so ausgelassen und offen, dass ich mich auf so viel mehr in den nächsten Jahren freue.



Was ich im Speziellen gerne noch hervorheben möchte, ist die Organisation des Essens und die Einteilung des Essensdienstes. Ich weiß ihr habt schon ordentlich Übung in dem ganzen Ablauf, jedoch kann nicht verleugnet werden, dass es perfektes

Teamwork erfordert, damit alles so glatt läuft. Genau daran lässt sich meiner Meinung nach fest machen, dass ihr eine wunderbare Gruppendynamik habt, wo jeder ohne „Mullen und Knullen“ seinen Beitrag leistet - und das mit so viel Spass und Lust. Hut ab Leute, dass das nach so vielen Jahren wie am Schnürchen läuft und die Motivation nicht flöten gegangen ist.

Dieser Urlaub hat mir sehr viel gegeben. Die komfortable Hütte, die anspruchsvollen und gleichzeitig abenteuerverheißenden Hänge, die bombastische Stimmung sind alles Komponenten die ich nicht mehr missen möchte. Nach dem sehr mystischen und ehrfürchtigen Ritual der Aufnahme in euren Zirpelkreis - die sogenannte Skitaufe, kann ich nun auch mit Stolz sagen, dass ich (als Zirpel) nie mehr alleine einen Hang abfahren werde :).

Viel Spass im Schnee!

Anna



# Veranstaltungen

**Sporttag 2018**

## Jedes Jahr etwas Neues! Oder: Auf der Suche nach dem Ersatz für den Bierkastenlauf...

Da die Teilnehmerzahl bei unserem traditionellen Kastenlauf in den letzten Jahren immer stärker abgenommen hatte (gerüchteweise haben sich einige Zirpel wegen des Laufes gar nicht zum Sporttag getraut), sind wir seit dem letzten Jahr auf der Suche nach einem würdigen Ersatz. 2017 hatten sich vier Zirpel an einem Triathlon versucht – natürlich mit leicht abgewandelten Disziplinen und als Partnerwettkampf. 2018 war es jetzt Wasserski!!

Bereits zwei Stunden vor dem offiziellen Start haben sich 18 Zirpel (inkl. Nachwuchs) an der Wasserski-Anlage am Salzgittersee getroffen. 11 von Ihnen waren dann auch sportlich aktiv - einige davon auch mit ihrem ersten Versuch auf den Brettern! Eine Stunde gehörte die Anlage uns. Genug Zeit für jeden, sich zu verausgaben. Ich weiß nicht genau, ob es am Wasserski lag, aber auf jeden Fall hatte ich am nächsten Tag doch etwas Muskelkater in Armen und Schulter. Und das Beste: Zum Schluss hat jeder sein Erfolgserlebnis gehabt. Einer Wiederholung steht also nichts im Weg. Vielleicht ja auch mal außerhalb des Sporttages?!



Um 13 Uhr startete dann der Hauptteil, aufgrund einiger krankheitsbedingte Ausfälle allerdings mit überschaubarer Mannschaftsstärke. Aber letztendlich zählt ja nicht die Quantität, sondern die Qualität. Neben den Standardsportarten haben wir uns in diesem Jahr auch mal wieder am Fußballspielen versucht. Hornhaut habe ich jetzt auf jeden Fall nicht mehr unter den Füßen. Aber was macht man nicht alles, um zu gewinnen! Bei drei gegen drei war das konditionell schon grenzwertig – zu mindestens wenn man versucht, fehlende Technik mit Laufeinsatz wett zu machen. Aufgrund der Jahreszeit musste das Kirschkernweitspucken entfallen. An die Ersatzkerne aus den Zwetschgen musste man sich erst gewöhnen. Für eine Weite von knapp 10 Metern hat es bei den Siegern trotzdem noch gereicht.

Zum Abschluss gab es dann noch traditionell Pizza zur Stärkung, und so ging ein gelungener Tag zu Ende.

**BS-Triathlon, August 2018**

## Triathlon-Braunschweig (750 Meter Swim / 21,5 Km Bike / 5 Km Run)

Nachdem der Salzgittertriathlon zum zweiten Mal ausgesetzt wurde, erweist sich die Veranstaltung rund um den Heidbergsee in Braunschweig als gelungene Alternative. Erstes Fazit: Dieses Jahr gab es sogar eine Bierbude – der Veranstalter hat dazugelernt. Letztes Jahr mussten wir noch auf das Vereinsheim vom Turnverein Mascherode in ca. 300 Metern ausweichen.

Aber sportlich waren dieses Jahr natürlich auch wieder einige Zirpel am Start. Aufgeteilt in 4 Startwellen gingen Christian (1 Std. 25 Min. 35 Sek.) und Uwe (1 Std. 36 Min. 17 Sek.) mit der Liga ins Wasser. So konnten sich Lars (1 Std. 23 Min. 09 Sek.) und ich (1 Std. 21 Min. 46 Sek.) in der letzten Welle der Jedermänner einen schönen Zweikampf liefern.

Der Begriff „Waschmaschine“ beschreibt den Schwimmwettbewerb am treffendsten. An ein „Schwimmen“ war bei den 2 Runden mit zwischenzeitlichem Landgang erst ab der zweiten Runde zu denken. Meine Schulter war anschließend durch einen Knutschfleck gekennzeichnet. Nach dem Schwimmen sollen Lars und mich lediglich 10 Schritte getrennt haben, wurde mir später berichtet. Leider kam es nicht zur Wiederholung des Vorjahres-Wechselzonen-Hattricks. Auf der Radstrecke war man weitestgehend auf sich alleine gestellt. Das Feld hatte sich bereits sortiert. Überholmanöver waren eher die Seltenheit. Es galt eine schöne Schleife bis Volzum und zurück zu absolvieren. Von Lars fehlte immer noch jede Spur. Der Wettkampfgott hatte es gut mit uns gemeint. Am Wettkampftag war ein Temperatursturz auf gerade mal 25 °C erfolgt. Was sich auf die noch anstehenden 2 Runden um den Heidbergsee nicht positiv ausgewirkt hatte. Während dieser Strecke durchlief man eine kleine Schleife, wo sich die Läufer begegneten. Hier kam mir Lars entgegen. Mein Vorsprung war auf nicht mal 500 Meter dahingeschmolzen. Und das bereits am Anfang der ersten Runde. Ab da habe ich eigentlich nur auf den Moment gewartet, dass mir von hinten auf die Schulter geklopft wird. Dieser Moment blieb aus. Ich konnte meinen Vorsprung tatsächlich ins Ziel retten.

Am Ende konnten wir noch unser wohlverdientes Erfrischungsgetränk genießen und ein wenig fachsimpeln. Für das nächste Jahr bleibt nur zu hoffen, dass die Teilnehmerzahl wieder ein wenig in die Höhe steigt.

Grüße Dirk

# Termine und Ansprechpartner im Überblick

## Regelmäßiger Sportbetrieb

<b>Badminton</b>	Mi 20:00 – 22:30 Uhr	Neue Schlosshalle, Wolfenbüttel
<b>Basketball</b>	Do 20:00 – 22:00 Uhr	Wilhelm-Busch-Schule, Wolfenbüttel

Die Termine finden teilweise auch in den Schulferien statt.

## Sonstige Termine

<b>13. Oktober 2018</b>	Harzer Gebirgslauf
<b>6.-13. Okt. 2018</b>	NSV Aus- & Fortbildungslehrgang Ski & Snowboard in Hintertux (A)
<b>21.-25. Nov. 2018</b>	SC-Saisoneneröffnung in Sölden (A)
<b>1.-7. Dez. 2018</b>	NSV Aus- & Fortbildungslehrgang Ski & Snowboard in Olang (I)
<b>1.-8. Feb. 2019</b>	SC-Fahrt nach Flumserberg (CH)
<b>9. März 2019</b>	Bismarck-Cup
<b>1. Mai 2019</b>	Wolfenbütteler Stadtgrabenlauf
<b>noch nicht bekannt</b>	Harzer Keiler Run
<b>21. Juni 2019</b>	Braunschweiger Nachtlauf
<b>vorr. 22. Juni 2019</b>	Sporttag

## Ansprechpartner

<b>1. Vorsitzender</b>	Volker Thörmann, Külzenberg 1, 38228 Salzgitter, Tel: 05341 - 84 13 71, <a href="mailto:volker.thoermann@web.de">volker.thoermann@web.de</a>
<b>2. Vorsitzender</b>	Myriam „Mimi“ Mohrmann, Halberstädter Str. 15, 38300 Wolfenbüttel Tel: 05331 - 90 35 75, <a href="mailto:mimi2610@arcor.de">mimi2610@arcor.de</a>
<b>Kassenwart</b>	Lars Gottwaldt, Zellbergsheideweg 25, 38527 Meine, Tel: 05304 - 90 97 64, <a href="mailto:lars.gottwaldt@gmx.net">lars.gottwaldt@gmx.net</a>
<b>Schriftführer</b>	Katja Balke, Unterdorf 28, 38104 Braunschweig Tel: 0531 – 61 90 480, <a href="mailto:katja.balke@gmail.com">katja.balke@gmail.com</a>
<b>Badminton</b>	Florian Homann, Alte Dorfstraße 28, 38304 Wolfenbüttel, Tel: 05331 – 70 35 601, <a href="mailto:florian.homann@gmx.net">florian.homann@gmx.net</a>
<b>Basketball</b>	Wolfgang „Wolle“ Münkner, Süntelstr.18, 38122 Braunschweig, Tel. 0531 - 877 541, <a href="mailto:w.muenkner@freenet.de">w.muenkner@freenet.de</a>
<b>Ski</b>	Martin „Venne“ Venneböcker, Fallingbosteler Str. 9, 30625 Hannover Tel: 0511 – 56 36 49 94 <a href="mailto:martin.venneboerger@gmx.de">martin.venneboerger@gmx.de</a>
<b>Fit 4 Fun</b>	Infos zu diversen Laufveranstaltungen bei Lars oder Volker

## Internet

[www.spassimschnee.de](http://www.spassimschnee.de) oder [www.sc85.de](http://www.sc85.de)