

# News



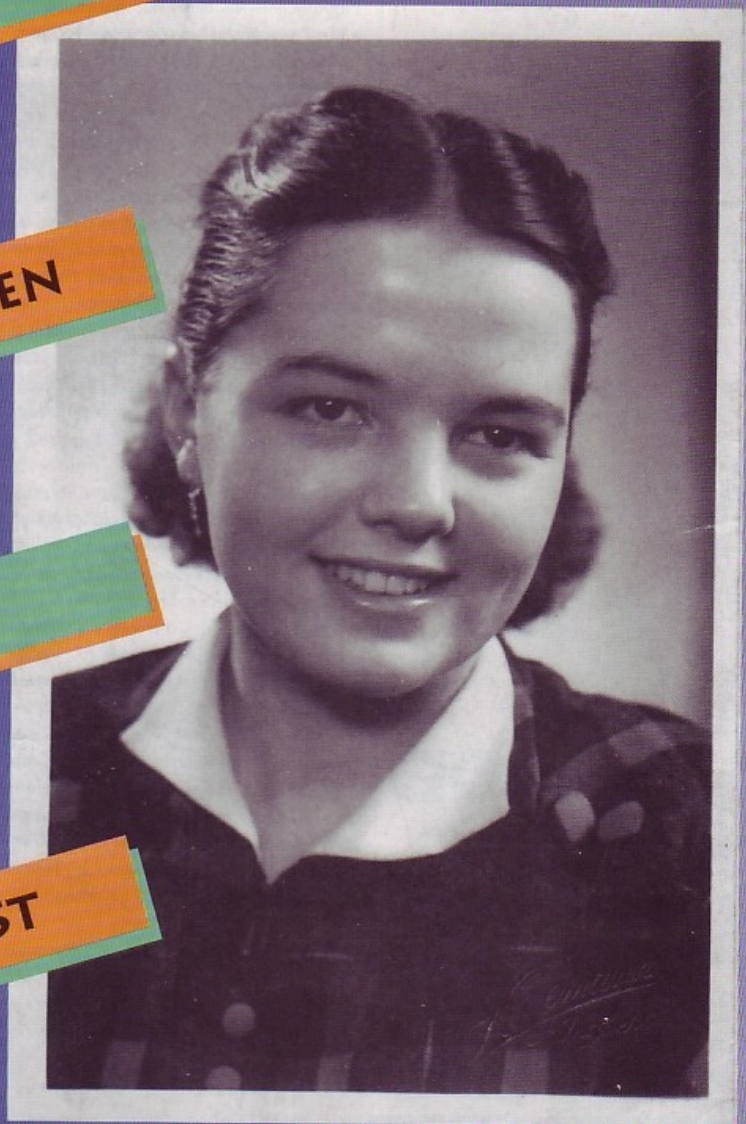
**DJK SPORTGEMEINSCHAFT**  
**1963 E.V. ST.INGBERT**

**HAPPY BIRTHDAY**

**SOFTDROGEN**

**TGW**

**KINDERFEST**



Ausgabe I/96 · 5. Jahrgang · Heft 09

## IMPRESSUM

DJK-SG News der DJK Sportgemeinschaft 1963 e.V. St. Ingbert (Erscheinungsweise halbjährlich).

Herausgeber und Redaktionsanschrift:  
DJK Sportgemeinschaft 1963 e.V. St. Ingbert, Kaiserstr. 22, 66386 St. Ingbert, Tel./Fax 0 68 94 / 38 10 26, Öffnungszeiten: Mo+Di 10.00-12.00 Uhr und Do+Fr 16.00-18.00 Uhr.

Verantwortlich für den Inhalt: Die Redaktion für den Gesamtinhalt, jeweils der unterzeichnende Verfasser für seinen Text.

Redaktion: Hedwig Geßer, Udo Heger und Gerhard Wannemacher.

Satz und Layout: mw

Bezugspreis: kostenlos

Titelfoto: Geßer privat

Fotos: Alle nicht namentlich gekennzeichneten Fotos sind von Mitgliedern der DJK Sportgemeinschaft.

Die News ist das MitgliederMagazin der DJK Sportgemeinschaft St. Ingbert: 2180 Mitglieder

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe ist der 16. Mai 1997.

Nachdrucke - auch auszugsweise - sowie Herstellung von fotografischen Vervielfältigungen sind ausdrücklich erwünscht, aber nur mit Genehmigung der Redaktion und unter genauer Quellenangabe gestattet. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte geben wir die Gewähr zur Veröffentlichung.

# EDITORIAL

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit der letzten Ausgabe ist einige Zeit vergangen, man kann auch sagen zu viel. Leider war es uns, der Redaktion, nicht möglich, schneller zu handeln. Eigentlich ist es nicht nur die Aufgabe eines Pressewartes zu reagieren, sondern viel mehr zu agieren, von sich heraus Öffentlichkeitsarbeit zu machen. Aber wie das Wort Pressearbeit schon sagt, ist es vor allem Arbeit. In einem Verein mit einer solch hohen Mitgliederzahl, wie dem unseren, ist diese Arbeit quantitativ nicht zu gering einzuschätzen. Aus diesem Grund wollen wir an dieser Stelle nochmals darum werben, uns aktiv zu unterstützen. Die vielen Beiträge, die an uns heran getragen werden, machen uns die Arbeit schon leichter, aber wir könnten uns auch sehr gut vorstellen, daß die Redaktion sich um einige Mitarbeiter vergrößert.

Aus diesem Grund haben wir uns überlegt, im kommenden Jahr einige Hilfsmittel, wie Schablonen zum Erstellen eines DJK-SG-Briefes oder eines DJK-SG-Presseartikels in Form von Dokumentvorlagen für die verschiedenen Textverarbeitungsprogramme zur Verfügung zu stellen. In diesem Zuge werden wir auch Mitte nächsten Jahres einen Workshop über das Thema 'Management und Öffentlichkeitsarbeit im Verein' abhalten. Dazu werden wir Referenten einladen, die diese Arbeit hauptamtlich bzw. professionell in der freien Wirtschaft verfolgen. Der genaue Termin wird vorher noch bekannt gegeben.

Die Themen in dieser Ausgabe waren nicht schwer zu finden. Zum einen

feierte unsere Vorstandsvorsitzende „Es Hedwich“ in diesem Jahr eine runden Geburtstag, zum anderen wurden wir auch in anderen Medien ständig mit sogenannten „weichen Drogen“ und deren Mißbrauch konfrontiert. Unser Anlaß darüber zu berichten ist ganz einfach auf einen Nenner zu bringen: Mißbrauch von Drogen hat viele gravierende Folge, die alle zu einem Außenseitertum bzw. Ausschluß aus der Gesellschaft führen. Gerade die Gemeinschaft ist eines der unverzichtbaren Dinge im Leben, welche wir als Verein proklamieren. In diesem Zusammenhang werden wir am 18. Januar einen Film zum Thema 'Drogen' in der Kinowerkstatt St. Ingbert zeigen.

Des weiteren haben wir eine neue Reihe von immer wiederkehrenden Artikeln aufgenommen. Dies ist eine Sammlung von Geschichten, Gedichten und deren Interpretation von R.-E. Vollmer unter dem Thema „Ausgesuchtes“. Lassen wir uns überraschen.

Abschließend wollen wir zu unserer kommenden Generalversammlung, die diesmal schon am 22. Januar 1997 stattfindet, einladen. Bei dieser Versammlung werden wichtige Themen angesprochen, deren Beschluß eine Vollversammlung benötigen. Deshalb möchten wir Sie bitten zahlreich zu erscheinen.

Viel Spaß beim Lesen

Eure News-Redaktion



# AUSGESUCHTES (1)

Von dem französischen Dichter und Erzähler Antoine de Saint-Exupéry stammt der Satz:

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeiten einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Wir sind es gewohnt, die Welt nach den Maßstäben des Meßbaren und Berechenbaren zu erforschen. Unsere Wirklichkeit umfaßt aber mehr: die Deutung von Ereignissen und Dingen, das Aufzeigen von Hintergründen, das Mitleiden, das Mitfühlen, das Lieben und anderes mehr - sie gehören auch dazu.

So werden Sie, liebe Leserinnen und Leser verstehen können, warum ich Ihnen an dieser Stelle Texte vorstellen möchte, welche unser Leben zu deuten helfen.

Können wir neue Erfahrungen zulassen oder sogar selbst machen?

Ein Frosch lebte in einem Brunnen. Er hatte dort seit langer Zeit gelebt. Er war dort geboren und aufgewachsen und war immer noch ein kleiner und unbedeutender Frosch. Nun kam eines Tages ein anderer Frosch, der im Meer gelebt hatte, und fiel in den Brunnen. „Woher

kommst du?“ fragte der Frosch im Brunnen.

„Ich komme aus dem Meer“, sagte der andere Frosch.

„Das Meer, wie groß ist das? Ist es so groß wie mein Brunnen?“ fragte der Frosch im Brunnen, und er machte einen Satz von der einen Seite des Brunnens auf die andere.

„Mein Freund“, sagte der Frosch vom Meer, „wie kannst du das Meer mit deinem kleinen Brunnen vergleichen?“

Da machte der Frosch im Brunnen einen zweiten Sprung und fragte: „Ist dein Meer so groß?“

„Was sagst du da für einen Unsinn und vergleichst das Meer mit deinem Brunnen!“ sagte der Frosch vom Meer.

„Nun denn“, sagte der Brunnenfrosch, „nichts kann größer sein als mein Brunnen. Es kann nichts Größeres geben als dies. Dieser Kerl ist ein Lügner. Werft ihn hinaus!“

Sind wir bereit, über unsere Erfahrungen hinaus zu gehen? Sind wir offen für Neues? Für eine größere Erfahrung der Wirklichkeit?

Ruprecht-Eugen Vollmer



**SPORTS + OUTFIT**

66386 St. Ingbert  
0 68 94 / 38 46 55 - fax 38 47 55

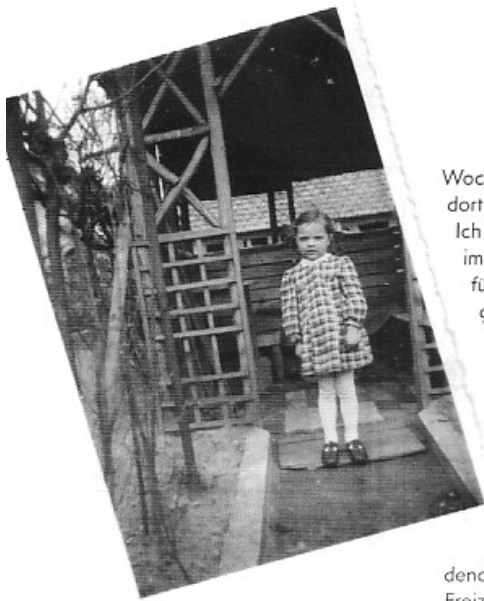
- Teamsport
- Ski
- Tennis
- Inline-Skates
- Sportschuhe
- Sportswear

**adidas**<sup>®</sup>

**Reebok**

**lotto**





Woche zur DJK Sportschule Münster, um dort die Übungsleiterlizenz zu erwerben. Ich erinnere mich, daß es danach immer wieder Anrufe gab, ob sie nicht für einen anderen Verein einen Lehrgang halten könne.

Schließlich trat auch die Diözese Speyer an sie heran mit der Bitte, im Diözesanverband mitzuarbeiten. 1968 wurde sie zur Jugendleiterin gewählt, organisierte Fortbildungen und führte sie teilweise selbst durch und rief die noch heute stattfindenden Jugendlager in der Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach ins Leben.

Die Arbeit brachte es auch mit sich, daß sie über die Grenzen hinausblicken und Kontakte zu Funktionären und ehrenamtlich Tätigen des DJK Bundesverbandes knüpfen konnte. Auch dort warteten interessante Aufgaben auf sie. Von 1974 bis 1980 hatte sie erst zwei

faltung und ihr Selbstbewußtsein wurden sicherlich gefördert und gestärkt durch die immer umfangreicher werdenden Aufgaben und das ihr entgegengebrachte Vertrauen.

Ohne Rückhalt und Unterstützung durch die Familie, vor allem durch ihren Ehemann Günther, wäre dies alles nicht möglich gewesen. Auch das gute Team im Verein hatte großen Anteil an der Entwicklung, die die anfangs kleine Interessengemeinschaft bis heute zu einem etwa 2.200 Mitglieder starken Sportverein, dem drittgrößten Sportverein des Saarlandes, machte. Zusammen mit ihrer Wegbegleiterin von Anfang an - Ursula Wellner - und anderen rührigen Menschen in der Vorstandschaft und im gesamten Verein, hat sie auch stets die Zeichen der Zeit erkannt und die Weichen entsprechend gestellt. Sie wurde nie müde in ihrem Bemühen, immer wieder Leute anzusprechen, um sie zur Mitarbeit zu gewinnen. Auch gehört sie zu

Über 60 Lebensjahre kann ich natürlich nicht berichten; wohl aber erinnere ich mich an die Anfangszeit des Vereins - der DJK. Das war 1963, ich war 4 1/2 Jahre alt, meine beiden Schwestern waren gerade 3 und 1 1/2 Jahre. Unser Eigenheim in der Gehnbachstraße war fertiggestellt, wir waren eingezogen. Ich weiß noch gut, daß in der Zeit der Vereinsgründung und in der Folgezeit der damalige Vorsitzende der DJK St.

Ingbert (Fußball, Leichtathletik) oft bei uns anrief - meist dann, wenn gerade die ganze Familie beim Abendessen saß - um etwas mit Mama oder Papa zu besprechen. Die Gemütlichkeit und das gemeinsame Erzählen in der Familie kamen dadurch schon mal zu kurz, zumal nach dem Telefonat die Diskussionen und Beratungen zwischen meinen Eltern weitergeführt wurden. Und wann immer bei uns zuhause das Telefon klingelte - das war nicht selten der Fall - sagte jemand: „Die DJK!“

Das Folgende verdient gerade im Jahr des Ehrenamtes besondere Aufmerksamkeit: Mit dem Amt als Vereinsvorsitzende kamen auf meine Mutter fast automatisch mehr und mehr Aufgaben zu. An allen Ecken und Enden gab es etwas aufzubauen, zu verändern und zu organisieren. So fuhr sie 1968 für eine

## 60 JAHRE HEDWIG GESSER

AUS DER SICHT DER TOCHTER MONIKA

Jahre lang das Amt der Beisitzerin, danach das der Bundesjugendleiterin inne. In dieser Funktion veranstaltete sie Jugendleiterlehrgänge und Fortbildungen und war auch als Betreuerin bei mehreren internationalen FICEP-Jugendlagern tätig. Und die Vereinsarbeit ging selbstverständlich immer weiter. Inzwischen ist sie seit 33 Jahren Vorsitzende der DJK-Sportgemeinschaft und seit 1993 auch Vorsitzende des Diözesanverbandes Speyer, nachdem sie sieben Jahre lang stellvertretende Vorsitzende war.

Im Rückblick denke ich, daß ihr die christliche Erziehung in der Familie, ihre beim Caritasverband engagierte Mutter und die Gruppenerfahrung in der Pfarrei, in der sie auch Jugendgruppen leitete, bei ihrer späteren Arbeit eine hilfreiche Grundlage waren. Ihre persönliche Ent-

den Menschen, die offen sind für Jung und Alt, ebenso kann sie sich mit unterschiedlichen Vorstellungen und Meinungen anderer auseinandersetzen. Sicherlich trug es zu ihrem Fortkommen auch bei, daß immer wieder Freunde und Gleichgesinnte bereit waren, mitzuhelfen und mit Verantwortung zu übernehmen. Gemeinsam macht die Arbeit dann auch Freude. Es wurde sichtbar und spürbar etwas aufgebaut, für andere Menschen etwas geschaffen. Dabei ging es ihr nie um die Organisation an sich, sondern es standen immer die Menschen im Vordergrund, für die sie das alles machte und noch immer macht. Für sie ist es ein ständiges Geben und Nehmen.

Allerdings gab es zwischendurch immer auch Zeiten, wo „die DJK“ für unsere Familie eher Last als Lust war. Vor allem erinnere ich mich da an die





Faschingszeit. Die drei Faschingsveranstaltungen, verteilt auf zwei Wochenenden, waren eine harte Probe für Eltern und Kinder. Alle Gespräche, alle Telefonate, alles Tun und Handeln drehten sich nur noch um die Organisation und Durchführung der Faschingsbälle. Wir Kinder hielten uns in dieser Zeit möglichst zurück, denn die Anspannung unserer Eltern war deutlich zu spüren. Es gab dann noch so Kleinigkeiten, wo ich mir als Kind wünschte, meine Mutter wäre am Nachmittag, wenn ich schwierige Hausaufgaben auf hatte, einfach zuhause und müßte nicht in die Turnhalle.

Auch die Wochenenden ohne Mama waren nicht immer schön. Klar, sie kochte vor, so daß wir für Samstag und Sonntag ein Mittagessen hatten, aber irgendwie fehlte sie dann doch.

Auf der anderen Seite profitierten wir sicher auch von dem Tun unserer Mutter in vielerlei Hinsicht. Zwar ging sie nicht arbeiten und Geld verdienen, wie einige andere Mütter, aber sie hatte neben Haushalt und Familie noch eine sinnvolle Beschäftigung und stand

immer wieder neuen Herausforderungen gegenüber, in denen sie auch Selbstbestätigung fand.

Ich selbst war und bin noch heute stolz auf das, was meine Mutter alles erreicht hat. So entwickelte sich auch bei mir ein Selbstverständnis eines Frauenbildes. Ich konnte nie recht verstehen, wenn meine Mutter immer wieder gefragt wurde, wie sie das alles als Frau schaffte. Auf der anderen Seite wude sie aber auch darin bestärkt, als Frau in ihrer Arbeit fortzufahren und somit Zeichen zu setzen. So war beispielsweise der langjährige geistliche Beirat des DJK Bundesverbandes Paul Jakobi ein Wegbegleiter für einige Jahre, der sicherlich durch sein Einfühlungsvermögen und seine Menschenkenntnis auch noch später Einfluß auf das Engagement meiner Mutter hatte. Vor ein paar Jahren bat er sie dann auch um einen persönlichen Bericht „Als Vorsitzende eine Frau“ für sein Buch „Frauen und Mädchen im Sport“, das er gerade zusammen mit Heinz-Egon Rösch herausbrachte.

Durch das vielseitige Engagement meiner Mutter kam hin und wieder die ganze Familie in den Genuß, interessante Menschen, mit denen sie zusammenarbeitete, kennenzulernen. So z.B. bei

einem Freizeitwochenende, das einmal im Jahr in Hellenthal in der Eifel stattfand, und wo alle im DJK Bundesverband Tätigen mit ihren Familien eingeladen waren. Als wir alt genug waren, fuhren wir Kinder zusammen mit Freunden aus der Vereinsgruppe auch als Teilnehmer/innen mit zu den FICEP-Jugendlagern, die in verschiedenen europäischen Ländern stattfanden und immer ein großes Erlebnis waren.

Dieses selbstverständliche Engagement meiner Mutter ist mir immer ein Vorbild gewesen und beeinflusste sicherlich auch meine eigene Laufbahn. So bin auch ich ausgebildete Übungsleiterin und trainiere mehrere Gruppen und arbeite als Fachwartin für Gymnastik im Sportausschuß der Diözese Speyer mit.

Als ich gefragt wurde, ob ich einen persönlichen Bericht für die Vereinszeitung schreiben würde, konnte ich mir zunächst nicht vorstellen, daß mir etwas einfällt, das die Leser interessiert. Allerdings bemerkte ich während des Schreibens, daß ich gar nicht alles zu Papier bringen konnte, was mir so einfiel, als ich die letzten Jahrzehnte Revue passieren ließ.

Monika Eller





## ERFOLGE IM SECHSTEN JAHR

Sechs Jahre nach der Gründung der Abteilung Triathlon anlässlich des Staffeltriathlons in Limbach, bei dem 1990 erstmals eine Mannschaft der DJK-SG an den Start ging, gelang es den Gesamtsieg bei dieser Veranstaltung zu erringen (SR Sportarena berichtete).

Waren in den vergangenen Jahren bei starker Konkurrenz und hoher Teilnehmerdichte (ca. 60 bis 70 Mannschaften) Plazierungen unter den ersten 10 Mannschaften erreicht worden, so war in diesem Jahr zwar eine vordere Platzierung angestrebt, doch rechnete wohl niemand mit einem stets ungefährteten Start-Ziel-Sieg des DJK-SG-Team. Interessant auch die Tatsache, daß mit Hans-Werner Hartmann und Dominik Schulde noch zwei Mitglieder des Teams von 1990 in der Siegermannschaft standen.

Doch nicht nur der Erfolg in Limbach zeigt von der guten Arbeit, die in der Abteilung geleistet wird. Bei allen Wettkämpfen sind Athleten der DJK-SG in der Spitze vertreten. So z.B. beim Triathlon in Kirkel, bei dem in 5 von 10 ausgetragenen Altersklassen der Sieg an einen DJK-SG-Athleten fiel.

Zwar überwiegt der Start bei regionalen Wettkämpfen, doch ist die DJK-SG in den letzten Jahren vermehrt auch bei großen internationalen Veranstaltungen vertreten. Hier sind zu erwähnen die Teilnahme von Frank Wagner bei der Duathlon DM in Bad Pyrmont, der Triathlon DM in Witten und der EM Qualifikation in Landau/Isar. Nicht zu vergessen die Starts von Ferdi Stephan und Gerd Noll beim TransVorarlberg-Triathlon, der mit 3 km Schwimmen im Bodensee, 120 km Radfahren quer durch Vorarlberg und einem abschließenden 16 km Berglauf zu den

schwersten Triathlonwettbewerben überhaupt gehört. Gerd Noll war es auch, der als erstes Mitglied der Abteilung einen Langdistanztriathlon (Ironman) mit 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad und 42 km Laufen absolvierte hat.

Höhepunkt des Sportjahres für uns war allerdings ohne Zweifel die eigene Veranstaltung, die nach zweijähriger Abstinenz wieder am Niederwürzbacher Weiher ausgetragen wurde.

Thomas Leist



## ST.INGBERTER MARATHONIS BEIM FRANKFURTER MARATHON

### Triathleten der DJK-SG als Marathonis in Frankfurt



Am ... Wochenende im ... war es wieder soweit, der Countdown des Starters endete mit „Und los geht's“. Rund 8000 LäuferInnen setzten sich in Bewegung, um nach 42,195 km die Ziellinie zu überqueren. Auch einige St. Ingberter Sportler waren beim 15. Frankfurter Stadtmарathon dieses Jahr dabei.

Schnellster St. Ingberter Starter war Bernhard Stumpf in 2 Std. 46 Min. und 125. im Gesamtklassament. „Lange lockere Läufe sind Grundlage einer guten Marathonleistung, sehr oft fahre ich mit dem Fahrrad zur Arbeit und laufe dann die 30 km über Straße und Waldwege nachmittags wieder nach Hause“, so Bernhard Stumpf.

Ebenfalls von der Triathlonabteilung der DJK-SG mit dabei waren Gerd Noll in 3 Std. 8 Min., Stefan Ferdi in 3 Std. 11 Min., Thomas Leist in 3 Std. 25 Min., sowie Frank Wagner in 3 Std. 15 Min. Zweitschnellster St. Ingber-

ter Starter war Michael Gärtner vom Kneipp-Verein St. Ingbert mit 3 Std. 1 Min. Michael Gärtner, amtierender Saarlandmeister im Squash: „Schnelligkeitstraining und leichtes Sprinttraining beim Squashen, sowie die Ausdauer beim Laufen ergänzen sich optimal bei mir. In drei Wochen möchte auch meinen Meistertitel im Squash verteidigen.“

Besonders zu erwähnen ist auch die Teilnahme von Carsten Hey, ebenfalls ein St. Ingberter Ausdauersportler. Carsten befindet sich zur Zeit als Bundeswehresoldat in Sonthofen im Skianzug: „Frank Wagner, ein Freund von mir, begeisterte mich in diesem Jahr mitzumachen. Den ersten Marathon läuft man eigentlich nur so mit „zum Ankommen“, aber ich wollte auf jeden Fall unter 4 Stunden ins Ziel kommen und habe mein Ziel, mit für mich sehr guten 3 Std. 50 Min., erreicht.“

Frank Wagner



# LANGLAUFSPASS IM PULVERSCHNEE



Ich hatte nie gedacht, daß Langlauf soviel Spaß macht", äußert sich begeistert Barbara Omlor, eine der drei Neulinge in der Schülergruppe der Langlaufabteilung der DJK Sportgemeinschaft (DJK-SG) St. Ingbert. Zusammen mit 14 weiteren Schülerinnen und Schülern im Alter zwischen 7 und 17 Jahren und einigen Eltern hatten sie in den Herbstferien an einer Trainingsfreizeit auf dem Dachsteingletscher teilgenommen.

Seit einigen Jahren führen Hannelore und Reiner Marx, die erfahrenen Skilehrer DJK-SG St. Ingbert, diese Fahrt durch. Unter ihrer Leitung können Kinder, Jugendliche und Erwachsene alle Techniken des Skilanglaufes erlernen. Die beiden Loipen auf dem 2000-Meter hohen Dachsteingletscher bieten dazu ideale Übungsmöglichkeiten, die auch von den Langlaufnationalmannschaften der verschiedensten Länder genutzt werden.

„Es ist schon ein tolles Gefühl, die Langlauf-Asse hautnah zu erleben“, schwärmen die sportbegeisterten Jugendlichen aus St. Ingbert und Umgebung.

Die 27 Teilnehmer wohnten im Walcherhof, einer gemütlichen, bäuerlichen Pension am Fuße des Dachsteins. Um richtig in Fahrt zu kommen, gab es jeden Morgen schon vor dem Frühstück Aufwärmübungen. Der erste Tag war leider nur wasserskitauglich; es regnete in Strömen. Daher standen Laufen und Schwimmbadbesuch auf dem Programm.

Am nächsten Tag war – trotz Wolken und starkem Wind – die Fahrt zum Gletscher mit der Gondelbahn möglich. Eine hohe Pulver-

schneeaufgabe sorgte für ideale Bodenverhältnisse. Während Hannelore Marx die Anfänger mit den Grundtechniken des Skilanglaufes vertraut machte, übte Reiner Marx mit den Fortgeschrittenen vor allem die Skating-Technik, die auf einem Schlittschuhschritt basiert und dem sogenannten klassischen Stil immer mehr Konkurrenz macht. Vom Gletscher zurück, hatte jeder noch die Gelegenheit sich auszuruhen, laufen oder schwimmen zu gehen.

Für den Rest des Aufenthaltes hatte Petrus ein Einsehen: bei strahlendem Sonnenschein und fantastischen Alpensichten, machte das Skifahren gleich doppelt so viel Spaß. Vor allem die Anfänger und die jüngsten Teilnehmer übten unermüdlich und machten sehr gute Fortschritte. Mit der Videokamera hielt Reiner Marx die Ergebnisse fest, die abends angeschaut und diskutiert wurden. Wieviel alle gelernt hatten, zeigte sich bei einem Geschicklichkeitsrennen. Beim Slalomfahren um Skistöcke, Abfahrt in der Spur mit Aussteigen, oder auch beim Fahren in der Loipe in den Techniken, die jeder am besten beherrscht, wurden alle Teilnehmer von einer dreiköpfigen Jury bewertet. Bei der anschließenden Siegerehrung wurde mit Sekt angestoßen – alkoholfreiem natürlich, den Hannelore Marx extra von zuhause mitgebracht hatte. Außer-

dem gab es Preise und Lob für die Besten, niemand ging ganz leer aus.

Zum Abschluß des Aufenthaltes durften die Jugendlichen auch einmal die Hallstätter-Loipe ausprobieren, die sonst den Nationalmannschaften vorbehalten ist. Dieser Tag war für alle ein Höhepunkt: zum einen herrschte ein richtiges Bilderbuchwetter mit strahlender Sonne, blauem Himmel, Fernsicht und Pulverschnee, zum anderen konnte jeder sich das aussuchen, was er am liebsten machen wollte. Ob eine längere Strecke laufen, oder bestimmte Techniken üben, ob – wie die Jüngsten – im Schuß den Berg heruntersausen oder Bogenfahren, alle genossen es noch einmal in dieser herrlichen Umgebung Ski zu fahren.

Und für die Skilehrer war es ein ganz besonderes Lob, als sich ihre Kollegen bewundernd äußerten: „Ihre jungen Leute fahren aber sehr schön! – Alle Achtung!“ Den Dank der Teilnehmer für diese erlebnisreichen Tage, für Zeit und Mühe, die mit der Vorbereitung und Durchführung einer solchen Fahrt verbunden sind, konnten Reiner und Hannelore Marx am letzten Abend in Form von selbstverfaßten Liedern und Songs entgegennehmen.

Gudrun Becker





## PORTRAIT: URSEL WELLNER

**W**enn sie morgens die Augen aufmacht, die Blätterchen sich bewegen, ein leiser Wind saust um die Fensterläden ... dann wird's schon komisch ... dabei unzählige kleine Geister, tanzende Bewegungen vollführend, in Rhythmus sich graziös dehnend und streckend — unsere Ursel steht auf —

### 55 Jahre und kein bißchen müde.

**fw:** Guten morgen liebe Ursel. Da Du kein Morgenmuffel bist, laß uns beginnen Dich kennenzulernen. -mit Deinen „Familiengeschichten“.

**Ursel:** Ich bin am 11.08.1951 als jüngstes Kind neben 3 Brüdern und einer Schwester in Contwig geboren. Schulkind war ich in Zweibrücken. Dort habe ich auch später eine Lehre als Verkäuferin gemacht und bis 1961 in einem amerikanischen Kaufhaus gearbeitet. Mit 19 habe ich meinen Mann Heinrich, der hier aus St. Ingbert stammt, geheiratet und bin auch nach St. Ingbert gezogen. Da war unser erstes Kind, die Bärbel schon unterwegs, und unser Sohn Peter kam zwei Jahre später zur Welt. Die Kinder sind nun schon längst ausgezogen und ich bin auch schon stolze Oma von fünf wunderbaren Enkelchen. Nachdem meine Mutter verstorben war, lebt mein Vater (92 Jahre alt) mit uns zusammen.

### mit Deinen Hobbies

**Ursel:** Neben meinen sportlichen Aktivitäten in der DJK-SG ist meine ganz große Leidenschaft das Windsurfen. Seit fünf Jahren gehe ich jedes Jahr mit den Sportstudenten der Uni Saarbrücken in den Osterferien in La Manka surfen, surfen, surfen... Im Familienurlaub kommt das Brett natürlich mit. „Richtig im Segel liegen, dann strahl ich wie ein 'Putzeimer'“. Nähen bereitet mir auch viel Freude, und nebenbei lese ich gerne (Abenteuerbücher, Reisebeschreibungen). Ach ja, Reisen, in Europa, in der Welt, wohin es uns verschlägt. Wir waren schon in Brasilien, Mexiko, Thailand - Asien finde ich überhaupt am Interessantesten -

Unser kommendes Ziel ist nächstes Jahr Malaysia. Land und Leute, sowie die Kultur, sind die Dinge die uns am meisten interessieren, kein langweiliger Tourismus.

**fw:** Erzähl uns ein wenig von Deinem sportlichen Weg, sowohl als aktive Sportlerin, als auch in Betreuung von jungen SportlerInnen.

**Ursel:** Als Kind habe ich Geräteturnen gemacht und von 14 bis 19 Jahren Handball gespielt. Die Sportart Handball hat mir sehr gut gefallen, dabei habe ich auch meinen Mann kennengelernt, als wir mit unserer Mannschaft in St. Ingbert spielten. Als unser zweites Kind, der Peter, fünf Wochen alt war, habe ich dann bei der DJK als Teilnehmerin in der Gymnastikgruppe mitgemacht. 1963 bin ich in dann in die DJK-SG eingetreten und habe nach zwei Jahren damit begonnen als Übungsleiterin in der DJK-SG tätig zu werden. Den ersten prägenden Impuls zu allem gab mir der Medan-Gymnastiklehrgang, ein Übungsleiterlehrgang in der DJK - Sportschule in Münster (Westfalen) 1969. Zu dieser Zeit hat der SV St. Ingbert nochmals eine Damenhandballmannschaft gegründet, in der ich dann weiter zwei bis drei Jahre lang zusätzlich neben der Arbeit und dem Aufbau in der DJK-SG als Torfrau gespielt habe.

**fw:** Was hast Du mittlerweile schon alles in der DJK-SG gemacht und jetzt auch aktuell?

**Ursel:** Als Übungsleiterin bin ich in Gymnastik-Turn-Gruppen tätig. Aus den vielen Wettkampfgruppen, unter meiner Leitung, ist aus Zeitgründen jetzt nur noch eine Jugendwettkampfgruppe in der Rhythmischen Gymnastik geblieben. Dazu muß ich sagen, daß unsere übrigen Wettkampfgruppen von sehr guten Nachwuchstrainerinnen betreut werden, so, daß es auch in diesem Bereich ohne mich geht.

Aktuell habe ich noch Cruppen „Body-Styling mit Übungen mit dem Physio-Band“, „Kleinkinderturnen mit 3-6 Jährigen“ sowie Aerobic-Kurse und allgemeine Gymnastik und seit diesem Oktober betreue ich einen Step-Aerobic-Kurs.

Eigentlich bin ich jeden Tag in der Turnhalle und am Wochenende bei Wettkämpfen oder Lehrgängen, die ich auch teilweise selbst





halte. Fortbildungen und Lehrgänge sind sehr wichtig; darauf lege ich bei allen NachwuchsstüßungsleiterInnen sehr viel Wert, da sich viele Dinge verändern und z.B. Übungen, die ich vor 20 Jahre erlernt habe, nach heutigen Erkenntnissen vollkommen falsch und nicht mehr durchzuführen sind.

Die C-Lizenz für Rhythmische Sportgymnastik habe ich 1994 gemacht, 1995 in Frankfurt an der Sportschule einen Aerobiclehrgang, ebenso einen Lehrgang mit dem Physioband und die Ausbildung in Stepaerobic habe ich in diesem Jahr erworben.

Daneben bin ich in der DJK-SG noch Fachwartin für Gymnastik und Tanz und somit im Vorstand der DJK-SG, dem ich von Anfang an angehöre.

**fw:** Was bedeutet für Dich die DJK-SG, und welche Ziele hast Du noch innerhalb des Vereins?

**Ursel:** Die DJK-SG ist für mich eine Art zusätzliche Familie. Sehr dankbar bin aber auch meiner Familie, ohne deren Hilfe und Verständnis ich alle diese Dinge gar nicht machen könnte. Ziele von mir sind, daß alles so weiter geht, wie bisher, daß ich gesund bleibe - das ist mir sehr wichtig - so daß es in den gegenwärtigen Bahnen weiter gehen kann. Die Unterstützung des Vereins ist sehr gut, der Verein ist gesund, so daß ich eigentlich nur loben kann.

**fw:** Ich möchte jetzt ein kleines Spiel mit Dir machen. Ich nenn Dir einen Begriff und Du nimmst spontan Stellung dazu.

#### Deine Kinder

**Ursel:** Ich könnte mir keine besseren vorstellen, mit denen habe ich noch nie Schwierigkeiten gehabt.

#### Dein Göttergatte

**Ursel:** (Lautes Lachen) Manchmal übertreibe ich ein bißchen mit den Lehrgängen an den Wochenenden. Dann sagt er mir immer, daß er auch noch da ist und in der Gymnastikgruppe „Familie“ mitturnt. Dann werde ich ganz klein und strampole mich wieder langsam hoch, bis er wieder beginnt, mich zu bremsen. Alles in Allem ist er sehr großzügig, und dafür bin ich ihm sehr dankbar.

#### Kulinarische Spezialitäten im Hause Wellner.

**Ursel:** Ich esse eigentlich alles gerne. Mein Mann kocht sehr gut, und das schmeckt mir immer hervorragend. Wenn ich mich an den gedeckten Tisch setzen kann, dann

schmeckst mir immer. Kuchen esse ich noch sehr gerne - ich bin eine Süßschnitz - Frankfurter Kranz ist in unserer Familie sehr beliebt.

Anmerkung vom Reporter: Kuchen backen kann unsere Ursel "Echt Gudd" - Meisterqualität vom Meisteresser geprüft! - Die Torte und der Kaffee - unbeschreiblich gut.

#### Haustiere

**Ursel:** Tiere mag ich gern. Wir haben sehr lange einen Hund - Elliot - er ist der Star der Familie. Elliot, ein Neufundländer, treibt mich noch zusätzlich an, mit ihm gehe fast täglich in den nahen Wald.

#### „De Mudda ihr Gudda, wie ma in Dengmert sahn“

Kleine Interpretation: Als guter Schwimhund wurde er aber noch nicht in der Abteilung Triathlon angemeldet. Elliot joggt nur ab und zu, Tanz mit dem Physioband ist auch bei ihm Pflicht. Des öfteren mischt er auch mal die Wettkampfgruppe auf.

#### Emanzipation und Frauenpower

**Ursel:** Wie unsere Vorsitzende, die Hedwig, es versteht die DJK-SG zu leiten, habe ich mit diesen Themen kein Problem; von früh an habe ich gelernt, bestimmt und selbstbewußt aufzutreten. Auch das versuche ich unseren Mädchen beim Sport beizubringen; zu ihrer Figur, dem einen oder anderen Polsterchen, zu stehen, in ihrer Person selbstbewußt zu sein, durch den Sport das aufzubauen und zu erlernen. Eine Gruppe zu leiten und in Harmonie zu dirigieren, das lernt man mit der Zeit.

#### Party feiern

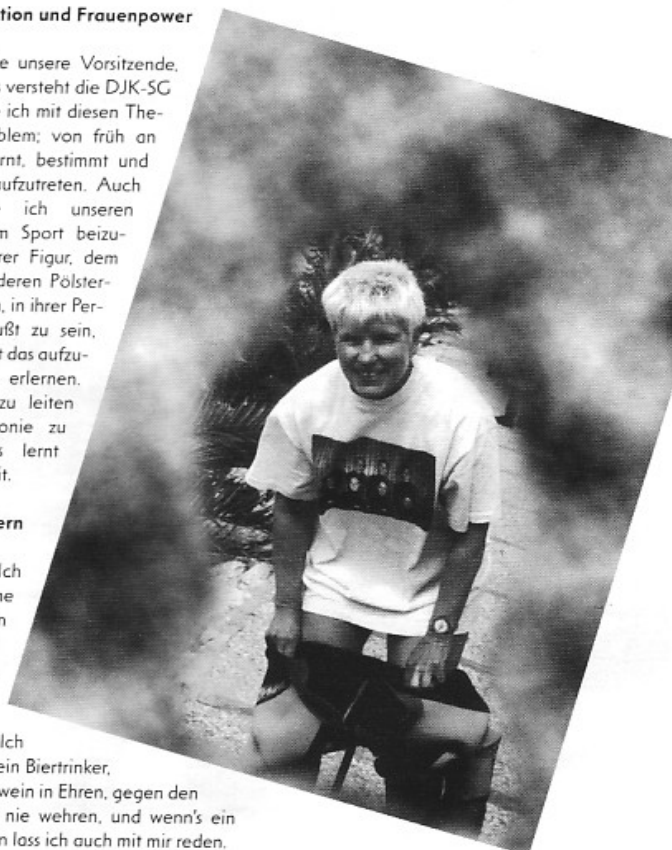
**Ursel:** Ich feiere sehr gerne und bin in Gesellschaften ausgelassen. Dabei lach' ich sehr gerne und viel. Ich bin eigentlich kein Biertrinker, aber eine Weißwein in Ehren, gegen den sollte man sich nie wehren, und wenn's ein Rotwein ist, dann lass ich auch mit mir reden.

**fw:** DJK-SG-Vereine im Kirchlichen Verband. Zusammenhänge Kirche, Glauben, Hoffnung, Stichwort Jesus Christus und die Gemeinschaft im Verein.

**Ursel:** Glaube und Gemeinschaft können Berge versetzen. Dieses als Basis in einem Verein zu haben, ist sehr positiv. Manche unzureichend informierte - ich betone, ich meine nicht Ungläubige - Kirchendesinteressierte denken vielleicht: DJK sei ein Abklatsch eines Klubs der Katholischen Kirche. Nein, Menschen seien Sie evangelisch, moslemisch, buddhistisch oder auch konfessionslos, alle sind willkommen. Die DJK-SG ist offen für alle, Gemeinschaft, Kameradschaft, wird in allen unseren Gruppen und Abteilungen groß geschrieben.

**fw:** Liebe Ursel, ich wünsche Dir weiterhin viel Spaß in der DJK-SG, Gottes Segen, viel Glück und Gesundheit. Vielen Dank für die nette Unterhaltung.

Frank Wagner





# DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN TGW

## 4. - 6.10.96 IN FRIEDBERG

**A**m Freitag (04.10.96) gab es vor dem St. Ingberter Stadtbad einen Auflauf von Sportlern. Warum ??? Na, die DTM TGW/TGM in Friedberg (Bayern) lockte uns dorthin. Mit 4 Gruppen, die viel für dieses Wochenende trainiert hatten und sich Hoffnung auf einen guten Platz machten, platze der Parkplatz vor dem Hallenbad fast aus allen Nähten. Denn die ca. 60 Wettkämpfer und Betreuer begaben sich auf eine lustige Fahrt, die um 17:30 mit viel Geplauder begann. Nach 4,5 Std. erreichten wir endlich Friedberg, doch unsere Busfahrt war noch nicht zu Ende. Jetzt begann erst das heitere Suchen nach dem Wettkampfbüro und anschließend nach unserer Schule, in der wir die nächsten Tage schlafen sollten.



Gegen 23:00 Uhr standen wir vor dem Schuleingang, und mit Koffern und Taschen beladen, schleppte sich die Meute in den zweiten Stock. Nun hieß es aufpumpen und Gepäck verstauen, ehe noch um Mitternacht die letzten Häppchen zu sich genommen wurden. Als die Kirchturmuhre dann erneut schlug, schliefen die ersten dann endlich ein. Alle waren müde und gleichzeitig glücklich und schon ein bisschen aufgeregt vor dem nächsten Morgen.

Tja, dann kam der Samstag! Um 6:15 Uhr klingelte schon Claudia's Wecker und riß uns aus unseren schönsten Träumen. Nach einem quälend frühen Frühstück machten wir uns auf, um den Bayern die Lederhosen auszuziehen.

Um 9:00 Uhr begannen wir mit unserer 1. Disziplin (GYMNASTIK) den Wettkampftag. Unter lautem Jubelgeschrei unserer Fans gingen wir voran; Udo und Olli zeigten wir eine

(fast) perfekte Reifengymnastik. Ergebnis waren 8,15 Punkte.

### Nächste Disziplin: TANZ

Mit 8,45 Punkten wurden wir für unsere Leistung belohnt. Die Freude war natürlich riesengroß und weiter ging's zur Gesangseinlage. Dann war es soweit ... die Panik brach aus: „Werden wir den richtigen Ton treffen?“

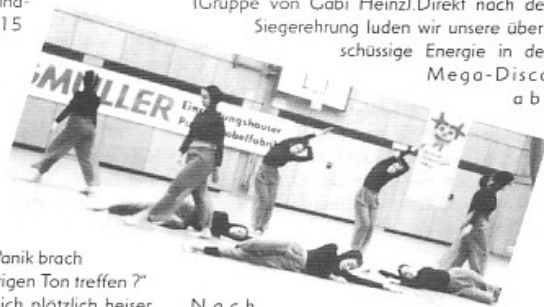
„Was ist, wenn ich plötzlich heiser werde oder keine Luft mehr bekomme?“ Fragen über Fragen, auf die keiner eine Antwort wußte. Doch wir schmetterten selbstbewußt unser Liedchen dahin und erhielten eine Wertung von 7,9 Punkten dafür. Das nächste Mal ... wird's noch besser!

Jetzt kam dann endlich die letzte Disziplin. Auf zum MEDIZINBALLWERFEN, wo wir 65,09 m als Gesamtergebnis schafften.

Doch der Wettkampf war für uns noch lange nicht zu Ende: Die Einen waren schon fleißig am Rechnen, wieviel Gesamtpunkte das jetzt wohl ergab, als die Andern noch kräftig für die restlichen Wettkämpferinnen der DJK-SG klatschten und ansportelten.

Alles in allem war's ein sehr guter Wettkampf für uns. Alle Gruppen (ob mehr oder weniger zufrieden) haben IHR BESTES gegeben und werden jetzt natürlich schon gespannt auf die nächsten Wettkämpfe hinarbeiten. Man lernt ja schließlich nie aus, und es kann nur besser werden, sofern die notwendige Portion Glück noch mitspielt! Doch unser Ergebnis stand ja noch nicht fest ... die offizielle Siegerehrung war erst am Samstagabend. Alle waren nervös und zappelig, wie wohl die Platzierung aussehen wird. Wir selbst erreichten den 48. Platz, die Gruppe von Frau Wellner den 54. Platz. In der offenen Klasse erreichten wir den 29. Platz (Gruppe von Gerlinde Schäfer) und den 23. Platz

(Gruppe von Gabi Heinz). Direkt nach der Siegerehrung luden wir unsere überschüssige Energie in der Mega-Disco ab.



Nach der Disco feierten wir noch eine kleine, feucht-fröhliche Feier in unserem Schulsaal, bis die letzten Nachteulen dann schließlich um halb vier auf die Isomatten fielen. Kein Wunder, daß die Nacht dann etwas kurz war, denn um 9:00 Uhr mußten wir schon unser Gepäck in den Bus laden, und es ging weiter zur „Show der Sieger“ in die Stadthalle. Danach traten wir leider schon unsere Heimreise an. Unser Busfahrer schaukelte uns durch die Blechlawinen sicher nach Hause.

Ein herzliches Dankeschön von unserer Gruppe an Frau Koch, die uns super betreut hat

und

ein riesengroßes Dankeschön, an die Person, ohne die wir das nie soooooooooo gemeistert hätten: Claudia Haas, Du bischd ahnfach gudd

Und die Moral von der Geschichte: „THE SHOW MUST GO ON“

Bianca Breid & Anke Fatscher (DJK-SG St. Ingbert - Jugend I)





# DJK Sportjugend

## KINDERFEST

Der Wettergott meinte es in diesem Jahr recht gut mit unserem Kinderfest am Wombacher Weiher. Vielleicht wurde es gerade deshalb zu einem riesigen Erfolg und zeigte wieder einmal, wie sehr auch die einzelnen Sparten der DJK - SG zusammenarbeiten und untereinander harmonieren.

Begonnen hatte das Kinderfest am Wombacher Weiher mit einem gemeinsamen Gottesdienst, den Pfarrer Ruprecht Eugen Vollmer zelebrierte. Die Band des Albertus-Magnus Gymnasiums, unter der Leitung von Studienrat Bächle, sorgte für die musikalische Umrahmung.

Zum Mittagessen verwöhnte der Angelsportverein St. Ingbert die kleinen und großen Gäste mit hausgemachter Erbsensuppe, sowie Leberknödeln und Rostwürsten.

Dann begann die große Zeit der kleinen Leute: Eingestimmt wurde durch unsere Mädels mit ihrem bayrischen Tanz und ihrer Seilgymnastik. Auch die kleinen Äffchen mit ihrer Darbietung aus dem Dschungelbuch fehlten nicht. So froh gestimmt konnte der vorolympische Spaß beginnen. Da wurden Dosen umgeworfen, Bälle eingekickt, Hockey gespielt und Kleider auf die Wäscheleine gehängt. Was machte es da schon aus, daß die Hose nur an einem Zipfel hing, nur der Spaß war wichtig.

Und den hatten die rund 100 Jungen und Mädchen vor allem an der beliebten Kuh „Clarissa“, die zum Publikumslieb-

ling avancierte. Nach anfänglichen Schwierigkeiten konnten alle Kinder geschickt ein paar Tropfen Milch melken.

Aber auch für die rollenden Nüsse mußte man ganz schon flink sein. Denn die Nüsse, die durch ein Rohr rollten, mußten mit dem Hammer getroffen werden.

Wem es angesichts dieser schweißtreibenden Aktivitäten zuviel wurde, konnte sich in der Kreativcke etwas entspannen. Da konnten nach Herzenslust Gipsbilder bemalt, Taschen bedruckt, Ketten gebastelt und lustige Luftballonfiguren hergestellt werden.

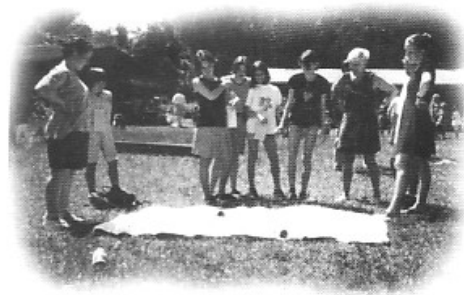
Besonderen Spaß bereitete die Schminckecke, wo im Nu aus kleinen Lisa's und Peter's Katzen, Teufel und Clowns entstanden. Wer dann noch nicht schön genug war, ließ sich von feißigen Händen Indiozöpfe in die Haare flechten.

Zu guter Letzt ließ das Puppentheater Theobald noch den Regenbogenfisch und seine Freunde tanzen.



Unser besonderer Dank gilt Herrn Wellner für die gewährte Hilfe bei unseren Spielen, dem Angelsportverein für die Überlassung des wunderschönen Geländes am Wombacher Weiher, unseren Sponsoren, sowie den vielen hier ungenannten Helfern aus allen Sparten unseres Vereins.

Bettina Staub



# WARM-UP / COOL-DOWN WAS IST DAS?

„FANGEN WIR GLEICH AN“  
„SO EINE ZEITVERSCHWENDUNG“  
„ZEIT IST GELD“

Natürlich, man kann sich zum Warm-up auch 15 Minuten auf die Heizung der Umkleidekabine setzen oder zum Cool-down kalt abdschen. Es ist allerdings kein sportliches Aufwärmen oder Abwärmen im Sinne der Funktionalität. Doch nun zum Kern der Sache.

Erfahrungen aus dem Sport und wissenschaftliche Untersuchungen belegen, wie wichtig ein Aufwärmen (Warm-up) und Abwärmen (Cool-down) bei sportlichen Belastungen ist.

Der menschliche Organismus arbeitet nach bestimmten biologischen Gesetzmäßigkeiten, denen auch oder gerade beim Sport besondere Bedeutung zukommen.

Die Aktivierung des Herz-Kreislauf- und Muskelsystems. Abhängig von der Sportart wird mit niedriger Intensität und in der Regel mit einer Ausdauerform die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und die Atmung angepaßt. Daneben wird die Muskeltemperatur um bis zu 2 Grad angehoben. Geeignet sind lockeres Laufen, Fahrradfahren, Rudern und Schwimmen.

Während dieser 3. Phase sollen alle Gelenke und Hilfsstrukturen (Muskeln, Sehnen) vorbereitet werden. Hier eignen sich in erster Linie Dehntechniken. Allerdings sollte man hier nicht übertreiben, denn es kommt an dieser Stelle nicht auf eine weitreichende Verbesserung der Beweglichkeit, sondern vielmehr auf die Mobilisation der Gelenke und eine Optimierung der Muskelspannung an.

Diese Phase stellt die gezielte Fortsetzung der 3. Phase dar, das heißt, es werden schwerpunktmäßig die Bereiche speziell gedehnt, die bei der Sportart besonders beansprucht werden.

Während dieser letzten Phase wird der sportartspezifische Bewegungsablauf der speziellen Sportart ausgeführt, also z.B. das Einschlagen beim Badminton oder das Einschießen im Fußball oder auch das Einschwimmen in der Lage, die in einer Trainingseinheit schwerpunktmäßig trainiert wird.

In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, daß die gerade im Ausdauersport angewandten Wärmemittel (Cremes, Lotionen) keinesfalls eine Aufwärmarbeit wie oben beschrieben ersetzen können.

## Cool-down

Die körperliche Aktivität sollte nicht abrupt abgebrochen werden. Man sollte Körper und Geist zu einer langsamen Entmüdung Zeit lassen. Denn an dieser Stelle beginnt schon die Regeneration. Es ist sicherlich sinnvoll aktive und passive Regenerationstechniken einzusetzen. Dazu gehören das ganzkörperliche Abwärmen wie z.B. das Auslaufen um Stoffwechselprodukte schneller abzubauen und damit die Regenerationszeit zu verkürzen. Danach gehören wieder Dehnungen ins Programm. Zu den passiven Möglichkeiten gehören Sauna, Massage, Wechselduschen oder auch einfach nur ein angenehmes warmes Bad.

Dieser Beitrag ist insbesondere auch für diejenigen gedacht, die wissen wie es richtig geht, denen aber die Zeit fehlt zur praktischen Umsetzung?!

Martin Frenzel

## Warm-up

Aus physiologischer Sicht bildet das Aufwärmen einen ganzheitlichen Komplex von Umstellungsprozessen. Diese liegen in allen energiebereitstellenden Systemen, insbesondere der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Daneben spielen die Veränderungen im zentralen Nervensystem ebenfalls eine große Rolle. Grundsätzlich kann man die Aufwärmarbeit in 5 Phasen einteilen:

Die psychische Vorbereitung, also die gedankliche Einstellung auf die geplante körperliche Aktivität



# MOUNTAINBIKE-MARATHON IN ST. WENDEL

Total Normal



## EIN HIGHLIGHT IN DER SAARLÄNDISCHEN UND DEUTSCHEN MOUNTAINBIKESZENE

Auch für einige St. Ingberter Sportler der DJK-SG St. Ingbert fest eingeplant war der Start beim Mountainbikemarathon am 5. Oktober in St. Wendel. Die Strecke über 111 km mit 3000 Höhenmeter bot mit extremen Anstiegen und steilen Bergpassagen über Wiesen, Geröll und Schotter, Äcker und Waldwegen all das, was einem echten Mountbiker das Herz höher schlagen läßt.

Dieses Jahr waren die Wetterbedingungen gegenüber vorigem Jahr in Ordnung. 1995 war die Strecke nach einer Woche Dauerregen schlammig und aufgeweicht. Dieses Jahr im Checker Pig Dress, bei all den kleinen „Schweinen“ auf Rad, Trikot und Helm habe ich mich eh wie ein kleines Schweinchen gefühlt – ein Happy Checker Pig –

Vor Ort anwesend war auch Markus Schmidt, der mit großem Interesse die Szene und das Rennen verfolgte. Ein Härtetest und eine große Strapaze für Material und Sportler, so Schmidt, der Macher vom Tortal Normal. Viele Kunden kamen in denen letzten Tagen noch vorbei, um sich ihr Bike bei uns durch-



Total Normal dabei - Frank Wagner in diesem Jahr im Checker Pig Team, bei seiner schon dritten Teilnahme beim Mountainbikemarathon in St. Wendel.

checken zu lassen.

Weiterhin waren für die DJK-SG Bernhard Stumpf, ebenfalls über die volle Distanz, sowie Carsten Bles, Michael und Peter Lang, Bernd Pfeifer, Bernd Wagner, über die 55 km und 1500 Höhenmeter unterwegs. Bemerkenswert war auch die Leistung zweier St. Ingberter Sportler, Dirk Wesely und Nicole Winkler, die den Ausdauersport erst jetzt als Highlight entdeckten. Beide bestritten ihren allerersten Wettkampf. Nicole und Freund Dirk starteten für das Perplex-Team St. Ingbert. Nicole erreichte bei den Hobbyfahrerinnen einen beachtlichen 17. Gesamtrang. Nicole: „Irgendwie total anstrengend, aber ein super schönes Gefühlserlebnis im Ziel.“

Eine Leistung, die erst einmal nachzumachen wäre. Gewinner war in St. Wendel jeder Starter, in Achtung seiner Leistung über seine Psyche zu finishen.

Frank Wagner

## TOTAL NORMAL BIKES

0 68 94 / 8 75 30



- tolle Mountain-Bikes
- sportliche Crossräder
- hochwertige Trekkingräder
- große Werkstatt
- riesiges Ersatzteillager

Seyenstraße, 26

### Öffnungszeiten

Dienstag	
bis Donnerstag	16.00 - 18.30 Uhr
Freitag	14.00 - 18.30 Uhr
Samstag	10.00 - 13.00 Uhr

Diesen Abschnitt ausschneiden und auf alle Artikel 15 % sparen



# GESUNDHEITSSPORT

**M**it Beginn des Herbstquartals haben sich einige Veränderungen in der Sparte Gesundheitssport ergeben.

Zum einem ist das Pilotprojekt "Gesundheitssport" zwischen Saarländischem Turnerbund STB, dem Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Saarbrücken und den Vereinen, darunter auch die DJK-SG Ausgelaufen. Gleichzeitig wurde die bisherige Betreuung für unseren Verein durch Studenten des Institutes beendet. Ab September werden die Stunden von den Teilnehmern des Lehrganges "Fitness" Silke Weber und Udo Heger geleitet. Beide sind seit mehreren Jahren im Verein aktiv. Trainingszeit und Ort wie bisher: Montags von 20.00h- 21.30h in der Ingobertushalle. Das bisherige Konzept wird beibehalten, lediglich die Umsetzung hat sich in einigen Bereichen geändert.

Zum zweiten wird von Rainer Kuhn, ebenfalls Absolvent des Fitness-Lehrganges, ab sofort in der Kreissonderschule Freitags von 20.00h- 21.30h eine gesundheitsorientierte Stunde unter dem Motto "Gymnastik, Spiel und Spaß" angeboten.

Beide Angebote beinhalten in unterschiedlicher Dosierung folgende Punkte:

- Aufwärmen in spielerischen Variationen
- Dehnübungen

- Funktionsgymnastik
- Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule
- Entspannungstechniken (z.B. Jacobsen, Körperreisen etc.)
- Spiele wie Basketball, Handball, Völkerball, Ringtennis, Federball u.a.
- Partnerübungen
- Übungen an Geräten
- Krafttraining mit Thera-Bändern
- Circuit-Training
- Outdoor Programm; dazu gehören Walking, Radfahren, Wandern, Joggen, Skilanglauf

Ziel beider Veranstaltungen ist es passive Mitglieder zu reaktivieren, Neueinsteiger zu regelmäßiger sportlicher Betätigung zu führen und einen Ausgleich für einseitig betriebene Sportarten zu schaffen. Ausserdem soll das selbstverantwortliche Handeln gegenüber der eigenen Gesundheit langfristig verbessert werden.

Im Vordergrund stehen keine sportlichen Höchstleistungen, sondern der Spaß an regelmäßiger sportlicher Betätigung. Hier einige Effekte die körperliches Training bewirken:

- verbessertes Allgemeinbefinden
- verbessertes Selbstwertgefühl
- verbessertes Körperbewußtsein
- geringere Depressionsneigung
- verbessertes Sozialverhalten

- verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- verbesserte Streßbewältigung
- vermindertes Übergewicht
- bewußteres Ernährungsverhalten
- Schutz vor Herz- Kreislaufkrankungen
- Senkung des Blutfettspiegels

Der Schwerpunkt der Montagsgruppe liegt im präventiven Bereich, sowie der Konditionierung des Herz-Kreislaufsystems. Dem gegenüber wird in der Freitagsgruppe der Schwerpunkt auf Spiel und Spaß gelegt. Weiterhin sind dort die Belastungen intensiver als in der Montagsstunde.

Wer mehr Informationen will, wende sich an  
Silke Weber 0681-47299  
(Montagsgruppe)  
oder  
Rainer Kuhn 06803-2121  
(Freitagsgruppe)

Da die Krankenkassen ab dem Jahr 1997 keine Zuschüsse mehr für präventive Maßnahmen ausgeben dürfen, hat der Vorstand mit Wirkung zum 1. Januar beschlossen, den Zusatzbeitrag für das Gesundheitsangebot zu streichen.

**Udo Heger /Rainer Kuhn**



## Getränkervertrieb HEIB

Ihr Lieferant für jeden Durst  
Bequem ins Haus - Preiswert ab Lager

Gute Parkmöglichkeiten

Ihr Partner bei allen Veranstaltungen mit Faßbier und Festmobilar

Öffnungszeiten :

Mo.-Fr. von 9-18.30 Uhr durchgehend, Sa. von 8-13 Uhr

Zentrallager + Verkauf:

Schlackenbergsstraße 25, 66386 St.Ingbert, Tel. (0 68 94) 48 88





# PARTY-DROGEN

Vier Uhr morgens in einem Techno-Club. Seit Stunden bringt der schnelle Rhythmus Hunderte Tänzer zum Schwitzen. Einige schaffen dabei körperliche Höchstleistungen. Doch es ist oft nicht die Begeisterung für die Musik allein, die den Besucher dazu animiert. Immer häufiger werden für die Tanz-Exzesse neuartige Drogen (Designerdrogen) "eingeworfen", zum Beispiel Ecstasy. Diese Pillen - mit "niedlichen" Symbolen und Namen aus Comic und Werbung - heißen im Jargon auch "E", "Adam" oder "XTC" und sorgen in kurzer Zeit für einen Rauschzustand, der manchmal länger als sechs Stunden anhalten kann. Hinter Ecstasy steckt eigentlich ein Medikament mit der Bezeichnung MDMA, das bereits 1913 von der Firma Merck als Appetitzügler entwickelt wurde, aber wegen "ungewöhnlicher" Nebenwirkungen schnell wieder vom Markt genommen wurde!

## Ecstasy- eine synthetische Droge

XTC ist mit den bekannten Drogen wie LSD oder Heroin nicht vergleichbar, da es rein synthetisch hergestellt wird und in abgewandelter Form auch als Schlank- und Wachmacher in Apotheken erhältlich ist (Amphetamine). Im Gegensatz zu den herkömmlichen Drogen ist eine körperliche Abhängigkeit kaum möglich, denn die euphorisierende Wirkung läßt mit jeder neuen Einnahme nach. Auch größere Mengen bringen dann den Rausch nicht zurück. Erst nach einer längeren Pause wirkt XTC wieder. Aus diesem Grund wird es meistens nur an Wochenenden konsumiert. Statt körperlicher besteht aber die Gefahr einer seelischen Abhängigkeit, denn Ecstasy wirkt als Stimmungsverstärker, aber nicht nur als positiver, sondern auch als negativer. Ist eine Person ängstlich oder traurig, werden diese Empfindungen intensiviert.

## Wie wirkt Ecstasy im Körper?

Da es eine relativ langanhaltende Wirkung besitzt, ist es für den Körper gefährlich da:

- der Puls und der Blutdruck stark ansteigen, ebenso die Körpertemperatur (fiebriges Verhalten)
- man hat weniger Hunger und Durst, ausserdem läßt die Darmtätigkeit nach
- Schweißausbrüche, Schwindelgefühle und Übelkeit

Diese unmittelbaren Wirkungen können mittelfristig, d.h. nach Monaten zu Organschäden oder Tod führen. Insbesondere Konsumenten mit Herz-Kreislauf-Problemen, Zuckerkrankte und Asthmatiker sind davon betroffen.

Ein weiteres Problem entsteht dadurch, daß die meisten verfügbaren Drogen nicht rein, sondern mit allerlei anderem vermischt angeboten werden. Dabei werden oft auch stärkere Substanzen eingesetzt, die noch weit größeren Schaden anrichten können als XTC.

**Der Artikel wurde mit freundlicher Genehmigung der Techniker Krankenkasse, gekürzt aus dem TK-Aktuell Heft 3/96 übernommen.**

Als begleitende Information und Unterhaltung werden wir in Zusammenarbeit mit dem JUZ St.Ingbert den Insiderfilm von Jim Carroll „In den Straßen von New York“ vorführen - natürlich kostenlos für Euch!

**Termin: Samstag, 18. Januar 1997  
ab 18.30 Uhr**

**Ort: JUZ St.Ingbert im Filmsaal**



**Eintrittskarte zum Film  
„In den Straßen von New York“  
JUZ St.Ingbert Filmsaal  
18. Januar 1997  
- freier Eintritt**



## SPORTABZEICHEN

In den Sommersaison '96 haben wir donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr auf dem Sportplatz Wallerfeld in St. Ingbert trainiert und das Sportabzeichen abgenommen.

Ca. 80 Schüler, Jugendliche und Erwachsene haben die Bedingungen dafür erfüllt. Die Urkundenübergabe fand am Donnerstag, 12.12.96, in der Donauschenke statt. Dabei ehrten wir insbesondere Dillenkofer Fred und Mas-ser Mike für ihr 10. Sportabzeichen in Gold sowie Richter Heinz für sein 20. Sportabzeichen in Gold und Kolb Reinhold sogar für sein 30. Sportabzeichen in Gold.

Vielleicht findet in 1997 noch so mancher Sportler aus unserem großen Verein den Weg donnerstags zum Wallerfeld. Die Bedingungen für das Sportabzeichen sind nicht zu hoch, und mit etwas Training gut zu erreichen. Wir freuen uns auf Euch.

Hannelore Marx



**Coca-Cola Sportabzeichen - Wettbewerb der Vereine 1995**  
Scheckübergaben durch Herrn Biedermann von Okko-Getränke.

Von 13 ausgelosten Vereinen im Sportabzeichen - Wettbewerb 1995, waren auch die DJK-SG mit dabei. Die feierlichen Scheckübergabe war am 16. Oktober in Kaiserslautern in der modernen Produktionsstätte der Coca-Cola.

## RINGTENNISMEISTERSCHAFTEN 1996



Vom 6.-8. September fanden die Deutschen Meisterschaften in Hamburg statt. Unter den 180 Teilnehmern in verschiedenen Altersklassen befanden sich auch 7 Spieler/innen von der DJK-SG St. Ingbert, die teilweise Hoffnungen auf einen vorderen Platz hegten. Die beiden Jugendspieler Markus Bogner und Patrick Gessner mußten im Doppel dieses Ziel leider schnell aufgeben, da sie sich mit den ungünstigen Wetterbedingungen nicht zurechtfinden. Über die Vorrunde kamen sie nicht hinaus. Bei den Schülern hatte sich Peter Gessner eigentlich ideal vorbereitet- gute Technik, starker Wille und Ausdauer. Leider wurde dies durch eine Handverletzung deutlich

eingeschränkt. Dennoch erreichte er den 6. Platz im Einzel. Bei den Erwachsenen gab es insgesamt ein erfreuliches Bild. Zwar verlor der aus der Jugend kommende Pascal Bogner fast alle Spiele im Einzel, konnte jedoch eine Menge Erfahrung gegen ehemalige und neue Meister sammeln. Im Mixed hatten Silke Weber und Udo Heger ihren Vorjahresplatz knapp verfehlt. Sie landeten nach kämpferischen Spielen, insbesondere im Viertelfinale gegen das Mannheimer Team auf Rang 6. Besser schnitt das Doppel Detlef Haß und U. Heger bei den Männer 30 im Doppel ab. Sie erhielten die Bronze Medaille, nachdem sie im Halbfinale mit nur 2 Punkten Unterschied den Einzug

ins Endspiel verpassten. Im Herreneinzel 30 war der "alte" Meister Udo Heger auch der Neue. Nach mehreren Entscheidungsspielen bereits in der Vorrunde, die viel Kraft forderten, kam es im Endspiel gegen B. Schmidt von der PSC Mannheim zu zwei Verlängerungen, bei der Heger 10 Sekunden vor Ende die besseren Nerven behielt und den Sieger ring setzte. Doppelpartner und Coach Haß schaffte selbst noch den 6. Rang im Einzel. Die Anstrengungen der langen Reise haben sich auch in diesem Jahr wieder für die DJK-SG gelohnt.

Udo Heger







## 3. INTERNATIONALER SAARPFALZ-TRIATHLON

Dieses Jahr war es wieder soweit. Nach zweijähriger Pause fiel am 30. Juni morgens pünktlich der Startschuß für den 3. Internationalen Saarpfalztriathlon über die olympische Distanz mit 1,5 km Schwimmen - 40 km Rad - 10 km Laufen. Vor zwei Jahren waren wir sogar Ausrichter der Saarl. Meisterschaft, was den festen Bestand im Terminkalender der Saarl. Triathlon Union deutlich belegt, sagt Stefan Ferdi, Triathlet der DJK-SG.

Als Lokalmatador ging Frank Wagner, Kaderathlet der Saarl. Triathlon Union (nach sehr guten Ergebnissen im beginnenden Jahr 1996, sowohl regional als auch national) an den Start, mit der Chance, den Titel des Gesamtsiegers für seinen Heimatverein, die DJK-SG, nach Hause zu schwimmen, zu radfahren und zu laufen. Daneben, als weiterer Titelaspirant, startete Dirk Groß vom Tri-Team TV Köllerbach, ebenfalls Kaderathlet der STU. Dirk, schon einige Jahre länger in der Triathlon-Szene dabei als Frank, war nach Einschätzung der stärkere Athlet, jedoch ohne Heimvorteil.

Nach dem Schwimmstart lösten sich die beiden Favoriten recht schnell vom übrigen Feld. Frank hatte die Nase vorn, kam als Zweiter neben Steinbach, einem Ex-Leistungsschwimmer aus dem Wasser und wechselte als Führender auf die Radstrecke. Im Verlauf der 40-km-Radstrecke entstand dann ein ständiges Wechselspiel der beiden Kaderathleten. Frank, vom heimischen Publikum begeistert angefeuert, kam dann wieder als Erster in die Rad-Wechselzone. Kurz dahinter Dirk Groß, der mit einem schnelleren Wechsel der Radschuhe zu den Laufschuhen nun die Führung an sich nahm und mit viel Erfahrung das Lauftempo direkt hochdrückte, um sich zu distanzieren. Gerd Noll, Verantwortlicher für die Laufstrecke, fuhr mit dem „Führungs-MTB“ mit dem Ersten mit. „Zwischendurch habe ich gedacht, unser Frank könnte noch mal ranlaufen, dann aber setzte sich Dirk zu Ende der Laufstrecke bestimmt ab und kam als Sieger in 2 Std. 1 Min. vor seinem Verfolger Frank ins Ziel.“ Dritter gesamt wurde Carsten Ullrich, jedoch mit deutlichem Abstand. Bei den Frauen bestimmte Alexandra Escher von der DJK Dudweiler von Beginn an das Feld und siegte deutlich in sehr guten 2 Std. 20 Min., 20 Min. vor der Zweitplatzierten.

Bei nicht unbedingt guten Wetterbedin-

gungen waren dann doch insgesamt 78 Teilnehmer am Start. „Wir hatten schon 100 Voranmeldungen und etliche Nachmeldungen, aber das kalte Wasser des Niederwüzbacher Weihers (17 °C) und leichter Nieselregen hielten dann einige „Schön-Wetter-Trios“ vom Start ab, aber auch - verständlicherweise - einige Neueinsteiger, die nicht im Besitz eines Kalteschutzanzuges waren“, erzählt Thomas Leist, einer der Hauptorganisatoren der DJK-SG.

„Nächstes Jahr rechnen wir schon mit 200 bis 300 Starterern. Der Saar-Pfalz-Triathlon ist wieder eine Adresse“, berichtet Martin Frenzel, Leiter und Trainer der Triathlon-Abteilung. Über den genauen Termin berichten wir in der nächsten DJK-SG News.

„Noch ein Zucker!“ zusätzlich hatte die Triathlon-Abteilung mit einer exzellenten, präzisen Datenauswertung, Hans-Werner Hartmann sorgte neben „Firma Carasys“, bei der wir uns noch sehr bedanken, für digitale Computer-Fotos auf den Urkunden und sogar Mitteilung der Wettkampfergebnisse im Internet  
<http://www.carasys.de>.

Die Unterhaltung der Zuschauer und Kommentierung der Wettkampfergebnisse hatte am Veranstaltungstag Dr. Rainer Flöthner, ebenfalls Triathlet der DJK-SG, übernommen. Vom Institut Pro-Athlet für moderne Trainingssteuerungen bekam auch noch jeder Finisher eine Sonnenmütze im Ziel geschenkt.

Hauptsponsor für die Siegerehrung mit zahlreichen Sportartikeln im Wert von fast 800,— DM war der „Laufladen“ in Kaiserslautern. Runners Point Neunkirchen stiftete ebenfalls ein paar Sachpreise und stellte das Zielband zur Verfügung. Ebenso tatkräftige Unterstützung boten die Sparda Bank, Autohaus Herges und viele weitere Kleinsponsoren, bei welchen wir uns hiermit herzlich bedanken.

Noch bewundernswert zu erwähnen ist die Teilnahme von Gudrun Schmitt, die die Strecke in 3 Std. mit Bravour bewältigte. Dieses Beispiel sollte jeden dazu einmal auffordern

Frank Wagner



Frank Wagner und Dirk Groß auf dem Weg zum abschließenden 10-km-Lauf.





# TERMINE '97

## Termine DJK Sportgemeinschaft

18.1.	18.30	Filmvorführung „In den Straßen von New York“ freier Eintritt mit Abschnitt von Seite 15	Kinowerkstatt
22.1.	19.30	Generalversammlung	Gasthaus 'Zur HochTrepp'
26.1.	15.00	Kinderfasching	Stadthalle
22./23.2.		Vereinsbörse	Ingobertushalle
26.4.		Stadtlauf	Ingobertushalle
4.-10.5.		Bildungsreise „Italienische Riviera/Côte d'Azur“	
29.6.		Triathlonveranstaltung Niederwürzbach	Niederwürzbach
23.11.	15.00	Turnschau	Ingobertushalle

## Termine DJK allgemein

18.1.	DV-BetreuerInnen Treff	Schönau
25.1.	DV-Konferenz der VereinsjugendleiterInnen mit Neuwahlen	Kaiserslautern
8.3	DV-Arbeitstagung	Ensheim
9.3	Diözesanverbandstag	Ensheim
21.-23.03.	Familienwochenende	Heilsbach
12./13.4	Gymnastiklehrgang	Heilsbach
15.-19.5	DJK-Bundessportfest	Düsseldorf
23./24.5	DV-Jugendausschuß: Klausurtagung	
21.-23.7	Vorbereitung FICEP-Jugendlager	
23.7-2.8	FICEP-Jugendlager	Nove-Mesto/Tschechien
25.7-5.8	16. DJK-Jugendlager für 10-12 Jährige	Heilsbach
25.8-1.9	DJK-Jugendfreizeit (13-14 Jährige)	Elsaß
27./28.9	DV- Seminar für VereinsmitarbeiterInnen	Heilsbach
4.10	DJK-Sportler- und Familienwallfahrt	Burrweiler
10.-12.10	Gymnastiklehrgang	Heilsbach
21.-23.11	Jugendwochenende	Heilsbach
16.-23.7.98	DJK-DV Lourdes-Wallfahrt	

## Termine Ausbildungsinitiative Südwest

Februar	14.02.-16.02.	JOL-Ausbildung	Heilsbach (DV Speyer)
März.	07.03.-09.03.	JOL-Ausbildung	Mainz (DV Mainz)
Juni	20.06.-22.06.	JOL-Ausbildung	Westernohe (DV Limburg)
Oktober	10.10.-12.10.	JOL-Ausbildung	Mainz (DV Mainz)
November	14.11.-16.11.	JOL-Ausbildung	ObeMlesel (DV Trier)





# TERMINE '97

## Skilanglauftermine

18.01	Jagdsprint freie Technik	Bernau
19.01	Landesmeisterschaft für Vereinsstaffeln	Bernau
25.01	Landesmeisterschaft 10 km freie Technik	Zöblen Tannheimer Tal
26.01	Landesmeisterschaft Skimarathon im Rahmen des Tannheimer Marathon	Zöblen Tannheimer Tal
01.02	Vereinsmeisterschaften und Saarländische Turnerbundmeisterschaften	Wieden
15.02	Jagdsprint klassische Technik	Bernau oder Erbeskopf
16.02	Landesmeisterschaft klassische Technik 15km	Bernau oder Erbeskopf
22.02	Ersatztermin: Landesmeisterschaft 15km freie Technik	
23.02	Albtäler Skimarathon, Ersatztermin: Landesmeisterschaft Skimarathon	Bernau
01.03	Ersatztermin: Jagdsprint 7,5 km klassische Technik	
02.03	Reschbergpokal, Ersatztermin: Landesmeisterschaften 15km klassische Technik	

**RATEN SIE MAL, WER NOCH KEINE  
VERMÖGENSANLAGE BEI UNS HAT.**



● **Die „Schlauer anlegen“-Botschaft:**  
Mit Strategie mehr aus Ihrem Vermögen machen.  
Fragen Sie uns einfach direkt.  
Wenn's um Geld geht – Sparkasse

**Kreissparkasse Saarpfalz**

Die S-Finanzgruppe Sparkasse, Saarl. B. LBS und SAARLAND Versicherungen



DJK Sportgemeinschaft 1963 e.V. St.Ingbert

23



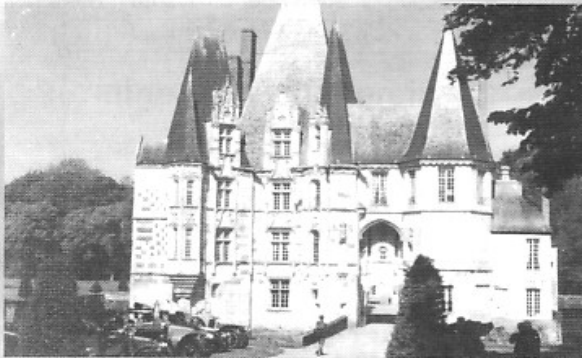
# BILDUNGSREISE DER DJK-SG



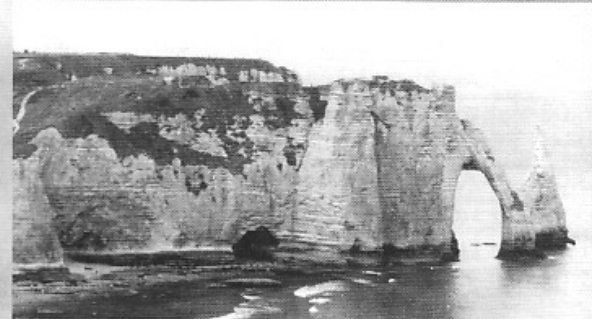
Hohepunkt der 7-tägigen Studienreise in die Normandie war eine der größten Sehenswürdigkeiten Frankreichs: Mont-Saint-Michel. Durch einen 2 km langen Damm mit dem Festland verbunden, ragt der Granitfelsen, auf dessen Gipfel das Kloster liegt, 75 m aus dem Meer empor. In den sechs Stockwerken gibt es zahllose Räume und Kapellen.



Caens mächtige „Abbaye aux Hommes“, eine der Sehenswürdigkeiten der Stadt, in der zwei Tage verbracht wurden.



Bei der Fahrt durch die „Normannische Schweiz“ wurde in Montreeu das „Chateau d'O“ besichtigt.



Beim Tagesausflug von Rouen zur Alabasterküste konnte man besonders in Etretat die hohen weißen Küstenfelsen bewundern.



Das gotische „Palais de Justice“ in Rouen wurde ebenso bestaunt, wie die ca. 600 renovierten Fachwerkhäuser (viele sehr schmal). Auf dem Place du Vieux Marche wurde 1431 Jeanne d'Arc verbrannt.



Bei der Stadtführung in Rouen, der „Ville Musee“ wurde auch die wunderschöne gotische Kathedrale besucht, in der Richard Löwenherz beerdigt ist.

## Fotos von Günther Gesser

Die Gruppe der DJK-SG hatte wieder viel Spaß miteinander. Während der Fahrten wurde viel gesungen und gelacht. In besonderer Erinnerung wird auch der schon traditionelle „Bunte Abend“ bleiben.

