



Liebe Vereinsmitglieder!

Nun ist also das eingetroffen, was alle befürchtet haben: Die „zweite Welle“ rollt und die Zahlen sind leider höher denn je! Seit dem 2. 11. 2020 gilt deshalb ein sogenannter „**Lockdown light**“, der uns als Verein insofern trifft, als dass wieder **kein Freizeitsport** ausgeübt werden kann. Diese Einschränkung galt zu Redaktionsschluss **bis Ende November**.

Hoffen wir, dass ab Dezember Freizeitsport, ggf. unter verschärften Auflagen, wieder möglich sein wird! ..... (Fortsetzung Seite 3)



## IMPRESSUM

---

### HERAUSGEBER

---

Goettinger Skizunft e. V.  
c/o Günter Südekum  
Gerhart-Hauptmann-Str. 9a  
37127 Dransfeld  
info@goettinger-skizunft.de  
www.goettinger-skizunft.de

### BANKVERBINDUNG

---

IBAN: DE50 2605 0001 0000 0536 94

### REDAKTION

---

Hartmut Mäcker,  
hartmut.maecker@  
goettinger-skizunft.de

### SATZ UND LAYOUT

---

Katja Töpfer, Freie Kunst & Grafik  
05503 808 480  
ktoepfe@gwdg.de

### DRUCK

---

Druckerei Rambow, Göttingen

### VERANTWORTLICH

---

Der Vorstand

### Inhalt

---

Vorwort/Termine	3
Vorstand und Fachwarte	6
Hallenzeiten	7
Skihütte	8
Badminton	11
Volleyball	13
Fitness-Gymnastik	15
Sporttauchen	17

Die Ausgabe 1/21 erscheint  
voraussichtlich im Juni 2021.

# Vorwort / Termine

---

... Sobald es hier neue Entwicklungen gibt, wird der Vorstand über die Homepage, Facebook und die diversen E-Mailverteiler etc. informieren!

Ein neues Skizunft-Journal gibt es natürlich trotzdem wieder! Schließlich ist auch in der „Corona-Pause“ einiges in den Sparten passiert, wie Ihr den Beiträgen der Fachwarte entnehmen könnt, wobei die sportlichen Aktivitäten überall eingeschränkt waren, aber teilweise mit viel Fantasie trotzdem Möglichkeiten geschaffen wurde, sich sportlich zu betätigen. Und nach wie vor sind wir natürlich davon überzeugt, dass es wieder eine Zeit nach Corona geben wird, für die auch bereits Pläne vorliegen!

Was bis zur Wiedereröffnung der Hallen für den Breitensport bleibt, ist also wieder der **Individualsport im Freien** – natürlich unter Einhaltung der gebotenen Sicherheitsmaßnahmen. Eine Möglichkeit, sich sportlich draußen zu betätigen, das Fahrradfahren, hatten wir bereits im Journal 1/20 mit einigen Vorschlägen zur Umsetzung vorgestellt. In der kalten Jahreszeit bietet sich hier eher das **Wandern** an, sei es im Harz oder im Raum Göttingen, der mit seinen vielfältigen Landschaftsräumen vom Spaziergang um den Kiese see bis zur Tageswanderung nach Maria in der Ferne (ja, wo ist das denn?) genügend Möglichkeiten bietet. Und vielleicht liegt ja in diesem Winter endlich mal wieder etwas **Schnee**?

## Termine (unter Vorbehalt)

Alle Termine, sei es das spartenübergreifende Winterfest oder auch sparteninterne gemeinsame Aktivitäten, sind bis auf weiteres nicht möglich. Als einzige Veranstaltung wird eine **Mitgliederversammlung** erfolgen.

Laut Satzung muss diese bis zum 15. Februar des jeweiligen Jahres erfolgen. Aufgrund der besonderen Situation durch die Corona-Pandemie hat hier der Gesetzgeber jedoch Abweichungen ermöglicht, so dass die Sitzung voraussichtlich **Ende Februar / Anfang März** stattfinden soll. Wir werden fristgerecht spätestens zwei Wochen vorher einladen und dann auch die Form der Durchführung bekanntgeben.

## Aktion „Papierlos“: Das Skizunft-Journal in digitaler Form

Bereits seit einiger Zeit ist auf unserer Homepage online stets das aktuelle **Skizunft-Journal zum Download** verfügbar – und dies meist auch bereits vor Versendung des gedruckten Journals.



In diesem Zusammenhang bieten wir Euch an, das Skizunft-Journal zukünftig statt gedruckt in digitaler Form zu erhalten. In diesem Fall senden wir Euch das Journal per **E-Mail-Verteiler** zu. Die Größe des „WebJournals“ beträgt weniger als 1 MB, so dass Ihr keine Schwierigkeiten beim Empfang haben solltet. Hintergrund dieser Aktion ist der Gedanke, Papier und damit auch Geld zu sparen und gleichzeitig die Umwelt zu schonen!

Rückmeldung hierzu bitte an **info@goettinger-skizunft.de** oder über unser **Kontaktformular!**

## Grünes Auto

Seit 2008 beteiligt sich der Verein am Grünen Auto. Das Grüne Auto kann sowohl für **Vereins-** als auch für **Privatfahrten** genutzt werden. Wer das Auto nutzen möchte, muss sich mittels eines Formulars im Büro des Grünen Autos als Fahrer mit Unterschrift einer der beiden Karteninhaber Lubomir Ciorny und Katja Töpfer anmelden. Für private Fahrten übernimmt der Nutzer die Kosten der Ausleihe. Die Höhe der Kosten für die Fahrten sind für alle (ob Verein oder privat) gleich. Beim Rechnungszweck des Fahrtberichtes ist neben dem Namen des Entleihers „Privatfahrt“ anzugeben. Die in der monatlichen Abrechnung berechneten Kosten für private Fahrten werden vom Konto des Fahrers bzw. dem Vereinsmitglied, das das Auto gemietet hat, abgebucht. Vereinsfahrten werden rechtzeitig angemeldet und haben bei Überbelegung zum gleichen Termin Vorrang! Bei Fragen dazu wendet Euch bitte an **Lubomir Ciorny (lubomir-ciorny@goettinger-skizunft.de)**.



## Internet

Unter **<http://www.goettinger-skizunft.de>** ist die Homepage der Göttinger Skizunft im Internet erreichbar. Dort können zusätzliche aktuelle Informationen abgerufen werden. Adressänderungen oder Änderungen der Bankverbindung können unter der neuen E-Mail-Adresse **info@goettinger-skizunft.de** bekannt gegeben werden

## Bonusprogramm der Krankenkassen

Schon seit etlichen Jahren bieten viele Krankenkassen ein Bonusprogramm für gesundheitsbewusste Mitglieder an. Hierbei wird auch meist die Mitgliedschaft in einem Sportverein belohnt.

Wer also einen Vereinsstempel zur Bestätigung seiner **Vereinsmitgliedschaft** benötigt, kann sich an seinen Fachwart wenden!

Wir bitten um Beachtung der folgenden Informationen der Fachwartinnen und Fachwarte und um termingerechte Anmeldung und rege Teilnahme.

*Der Vorstand der Göttinger Skizunft e. V.*

# Vorstand und Fachwarte

---

## Vorstand, Geschäftsführung

Dr. Frank Oettler

frank.oettler@goettinger-skizunft.de

05 51-995 14 14

---

## Vorstand, Bereich Sport

Lubomir Cierny

lubomir.cierny@goettinger-skizunft.de

0 55 03 - 82 78 oder -39 83

---

## Vorstand, Bereich Jugend

Heike Zipfel

heike.zipfel@goettinger-skizunft.de

0 55 04 - 9 37 12 71

---

## Vorstand, Bereich Kassenführung

Günter Südekum

guenter.suedekum@goettinger-skizunft.de

0 55 02 - 13 66

Fax 05 51-48 65 60

---

## Vorstand, Schriftführung / Fachwart Volleyball

Hartmut Mäcker

hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de

05 51-8 24 08



## Vorstand, Bereich Öffentlichkeitsarbeit/ Fachwart Sporttauchen

Susanne Buchmann

susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de

0 55 03 - 80 84 57



## Hüttenwart

Reinhard Nigge

reinhard.nigge@goettinger-skizunft.de

0 55 02 - 9 43 22



## Fachwart Ski nordisch / Ski alpin

Zurzeit vakant

Ansprechpartner ist Lubomir Cierny



## Fachwart Fitness-Gymnastik

Hans-Joachim Wettig

hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de

0 55 93 - 93 75 42



## Fachwart Badminton

Andreas Obst

andreas.obst@goettinger-skizunft.de

05 51/4 88 90 59



# Hallenzeiten

Winter 2020

---



## **Badminton**

**Montag** 19:15 – 22:15 Uhr (Hallenteile 1-2)

**Freitag** 20.30 – 22.00 Uhr (Hallenteile 2+3)

Felix-Klein Gymnasium (FKG)

Böttinger Straße 17 (linke Halle)

---



## **Fitness-Gymnastik**

**Donnerstag** 19.00 – 20.00 Uhr

Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG)

Kurt-Huber-Weg 1–5

Einfahrt Königsstieg, Halle I

---



## **Volleyball**

**Donnerstag** 20.00 – 22.00 Uhr

Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG)

Kurt-Huber-Weg 1–5

Einfahrt Königsstieg, Halle I

---



## **Sporttauchen** (Konditionstraining)

**Samstag** 8.45 – 10.00 Uhr

Hallenbad in Nörten-Hardenberg

An der Bunte 4

**Treffen um 8:45, Einlass nur bis 9:00,  
danach ist der Eingang gesperrt!**

---

**An Feiertagen und in den Weihnachtsferien vom 23.12.2020 – 8.1.2021 bleiben die Sporthallen geschlossen!**

**Die Aktivitäten außerhalb der Hallen sind den einzelnen Beiträgen der Fachwartinnen und Fachwarte zu entnehmen und im Internet unter <http://www.goettinger-skizunft.de> zu finden.**

# Skihütte

---

Hüttenwart / Fachwart Ski nordisch: Reinhard Nigge

Tel. 0 55 02/9 43 22, E-Mail reinhard.nigge@goettinger-skizunft.de

Skihütte: Bergmannstrost 11, 37444 St. Andreasberg, Tel. 0 55 82/16 69

---

Die Vermietungen liefen 2020 ganz langsam an, die ersten drei Monate wurden kaum gefragt. Zehn Vermietungen sind für die ersten sechs Monate zu verzeichnen, dann kam lange nichts, außer Stornierungen – Corona sei „Dank“. Viermal wurde dann im Juni und Juli die Hütte genutzt. Der August und September wurde nicht gefragt, erst ab Oktober besserte es sich. Sieben hatten sich gemeldet, wovon fünf auch wieder storniert haben. Nur unser „Dauermieter“ Anfang Dezember und die Silvesterbuchung stehen noch. Auch die Anfragen im 2. Halbjahr waren gleich Null, genauso leider auch die Zusagen zu unserem geplanten Hütteneinsatz im September.

Hoffen wir, dass wir im kommenden Jahr wieder bessere Bedingungen für die Vermietungen haben!

Was bleibt also übrig, wenn man schon nicht in der Hütte übernachten kann oder will? Tagesausflüge in den Harz zum Wandern oder bei entsprechenden Verhältnissen zum Skifahren. Hoffen wir also zum einen, dass die Corona-Maßnahmen bald wieder gelockert werden können, und zum anderen auf endlich mal wieder einen schneereichen Winter!

## Informationen für neue Mitglieder

**Bei einer geplanten Übernachtung am Wochenende ist der Hüttenwart bis spätestens donnerstags vorher zu benachrichtigen** – u. a. muss die Kurtaxe und die Zahl der Übernachtenden an das Landesamt für Statistik weitergegeben werden. Dies gilt auch für Besitzer eines Dauerschlüssels! Einen Dauerschlüssel kann man von Reinhard Nigge oder Günter Südekum bekommen. Dieser ist gegen ein Schlüsselpfand von 20 Euro für jedes Vereinsmitglied erhältlich. Hierfür ist ein Formblatt zu unterschreiben, das die Hüttenbenutzung regelt.



Die Skihütte liegt gegenüber dem Kurpark und der Einfahrt zur Grube Samson und verfügt über **22 Schlafgelegenheiten in 3 Räumen**. Sie hat eine gut eingerichtete Küche (mit Mikrowelle und Geschirrspüler) und einen großen Aufenthaltsraum mit einer gemütlichen Sitzecke. Satelliten-Anlage (ohne Fernseher) und HiFi-Anlage sind vorhanden. Im Keller verfügt die Hütte über zwei Wasch- und Duschräume, Toiletten und einen geräumigen Skikeller. Hinter dem Haus gibt es einen Grill.



*Die Skihütte*



*Der Aufenthaltsraum*



*Schlafraum mit Doppelstockbetten*



*Der Skikeller*

## Informationen zu St. Andreasberg

In St. Andreasberg stehen mehr als **44 km Loipe** in unterschiedlichsten Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Sieben verschiedene Rundkurse werden in der Saison täglich präpariert:

- |   |       |        |
|---|-------|--------|
| • Rundkurs Beerberg                     | 3 km  | leicht |
| • Rundkurs Schneewittchenklippen        | 5 km  | leicht |
| • Rundkurs Waage                        | 6 km  | leicht |
| • Loipe Hallenbad-Jordanshöhe-Dreibrode | 3 km  | mittel |
| • Loipe Sonnenberg-Oderteich-Oberbrück  | 5 km  | mittel |
| • Skiwanderung Sonnenberg               | 12 km | mittel |
| • Rundkurs Oderberg                     | 6 km  | schwer |

**2 Skigebiete** runden den Wintersport in Sankt Andreasberg ab:

Das Skigebiet „Matthias-Schmidt-Berg“ mit einer Gesamtlänge von 3200 m, davon 1,2 km leicht, 1 km mittel und 1 km schwer. Der Matthias-Schmidt-Berg, „das alpine Skizentrum“ im Oberharz, hat zwei Doppelsesselbahnen und drei Schlepplifte. Moderne Pistenraupen und zwei Schneekanonen sorgen hier für die Pflege der Hänge.

Das Skigebiet „Sonnenberg“ mit einer Gesamtlänge von 1200 m, davon 400 m leicht und 800 m mittel. Am Sonnenberg befinden sich drei Schlepplifte und ein Ponylift. Dieses Gebiet gilt als schneesicher bis in den Frühling, da es auf 800 m liegt.

Im Kurpark, gleich gegenüber unserer Vereinshütte, befindet sich eine **beleuchtete Rodelwiese mit Snowtubing-Anlage**, die bei Bedarf auch mit einer Schneekanone beschneit wird. Musik und eine Glühweinbude gibt es hier fast den ganzen Winter.

*Euer Hüttenwart (und Fachwart Ski nordisch)*

**Hinweis:** Winterbereifung und Schneeketten sind bei kurzfristigem Schneeeinbruch dringend erforderlich und teilweise vorgeschrieben!

# Badminton

---

Fachwart Badminton: Andreas Obst

Tel. 05 51/4 88 90 59, E-Mail [andreas.obst@goettinger-skizunft.de](mailto:andreas.obst@goettinger-skizunft.de)

---

## **Liebe Badmintonfreundinnen und -freunde,**

das Wichtigste zuerst: **Die Badmintonsparte lebt.** Und wie! Gerade in der letzten Zeit mit den vielen Einschränkungen hat sich gezeigt, wie viel Spaß alle am gemeinsamen Badmintonspielen haben. Das zeigt sich auch darin, dass in den letzten Monaten sogar einige Spielerinnen und Spieler neu dazugekommen sind.

Nach dem ersten Stillstand konnten wir nach einigen Wochen wieder gaaaanz vorsichtig mit dem Training starten. Das hieß: Feste Trainingsgruppen bilden, die auch nur im Einzel gegeneinander spielen konnten. Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen, so dass auch die Spielzeiten eingeschränkt waren und nach der Hälfte der Zeit ein Gruppenwechsel stattfand. Das klappte eigentlich ganz gut. Nun waren auch die radikalen Anhänger des Doppelspiels gezwungen, mal Einzel zu spielen. Und siehe da: Der Spaß am Spiel überwog die Skepsis. Von unseren aktiven Mitgliedern haben fast alle die Chance genutzt, endlich wieder spielen zu können. Natürlich unter den gängigen Regeln des Gesundheitsschutzes.

Nach zwischenzeitlicher, kurzer Zwangspause (Göttingen war in den Schlagzeilen als Corona-Hotspot) ging es anschließend noch entspannter wieder los, da nun auch wieder Doppel erlaubt waren. Allerdings mussten ab sofort Teilnehmerlisten geführt werden. Auch dies hat gut geklappt.

Es war deutlich zu spüren, wie sehr alle das Spielen und dieses Stück Freiheit wirklich genossen haben. Ich wage zu behaupten, dass dadurch das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe noch einmal gestärkt wurde.

Nun sollte im Herbst eigentlich der Punktspielbetrieb wieder starten. Besonders gespannt war natürlich unser Team, das in der letzten Saison den **Vizemeistertitel in der Kreisliga** erspielt hat. Da der Seriensieger und dauerhafte Aufstiegsverweigerer MTV Osterode auch in der neuen Saison in der Kreisliga bleibt, hatten wir die Chance, als Nachrücker zukünftig in der Bezirksklasse mitzumischen. Im letzten Skizunft-Journal habe ich noch von den Schwierigkeiten berichtet, die aus Sicht der Verantwortlichen auf

Bezirksebene aus formalen Gründen gegen unseren Aufstieg sprachen. Aber nun war es doch tatsächlich soweit: Dank der Fürsprache und Intervention unserer Funktionäre auf Kreisebene (Dank an Uwe Schlüsche und HaJo Schmiel) wurden wir wahrhaftig in die **Bezirksklasse** einsortiert. **Der Aufstieg war geglückt!** Und da wir die absoluten Underdogs in der Klasse sind, können wir auch ganz befreit aufspielen. Obwohl: Der ein oder andere Punktgewinn wäre auch nicht schlecht...

Natürlich sollten die Punktspiele auch nicht von Einschränkungen und besonderen Maßnahmen verschont bleiben. Zum Beispiel muss jeder gastgebende Verein ein Hygienekonzept für die eigene Halle erarbeiten. Für uns sollte die Saison am 8. November starten, doch eine Woche vorher kam wieder der totale (Amateur-)Sport-**Lockdown**. Immerhin: Die Saison wurde (Stand bei Redaktionsschluss) noch nicht komplett abgesagt, sondern erstmal „nur“ ausgesetzt. Die Zukunft ist offen.

Auch die Hobbyliga ist natürlich von den Einschränkungen betroffen. Die Saison ist ebenfalls vorerst gestoppt. Gerade diese Saison wäre für unser Team besonders spannend. Zur Erinnerung: Die Göttinger Skizunft ist **seit Februar 2014 (!!!) in der Hobbyliga ungeschlagen**. Jetzt findet aber gerade ein vereinsinterner Umbruch statt. Dadurch, dass unsere „andere“ Mannschaft nun in der Bezirksklasse antritt (wenn es denn noch dazu kommt), können die entsprechenden Spielerinnen und Spieler nicht mehr auch noch in der Hobbyliga antreten. Bis zur Kreisliga ist dies kein Problem. Ab jetzt haben wir also tatsächlich zwei getrennte Mannschaften am Start. Endlich haben mehr Interessierte die Möglichkeit, die Luft im echten Wettkampfbetrieb zu schnuppern. Dann ist die Platzierung vielleicht auch nicht das Wichtigste. Was wirklich wichtig ist, haben wir in den letzten Monaten alle erlebt.

*Andreas Obst*

Unsere aktuellen **Trainingszeiten** in der Sporthalle II des Felix-Klein-Gymnasiums, Böttinger Straße 17:

**Montags, 19:15 bis 22:00 Uhr (Hallenteile 1+2)**

**Freitags, 20:30 bis 22:00 Uhr (Hallenteile 2+3)**

# Volleyball

---

Fachwart Volleyball: Hartmut Mäcker

Tel. 05 51 / 8 24 08, E-Mail [hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de](mailto:hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de)

---

## Hallo Doppelb(I)ocker!



Die Corona-Pandemie hat uns nach wie vor voll im Griff! Nachdem die Zahlen in den Sommermonaten wie erwartet gering waren, sind sie nun wieder rasant angestiegen und haben die Werte der ersten Welle sogar weit übertroffen, so dass seit Anfang November der Vereinssport nun wieder untersagt ist. Dies galt zu Redaktionsschluss für den gesamten November. Darüber hinaus war noch nichts bekannt.

Zwischenzeitlich wäre ein Training durchausmöglich gewesen. Jedoch kam vor den Sommerferien dann noch ein Wechsel der Halle wegen Sanierung hinzu. Zunächst sollten wenigstens Datum und Uhrzeit für die Ausweichhalle gleichbleiben. Kurz nach Abholung des Hallenschlüssels hieß es dann aber, dass auch diese Halle renoviert werde und man nun nur noch eine Ausweichhalle für einen anderen Tag anbieten könne. Weder Dienstag noch Mittwoch passten so recht, wir entschieden uns mehrheitlich für Dienstag. Schlussendlich reichte diese Mehrheit allerdings nicht, auch nur einmal Volleyball zu spielen, sodass wir erst wieder in der sanierten Halle zur gewohnten Zeit spielen wollen.

Dies hätte nach den Herbstferien sein sollen, wurde aber (fast schon erwartungsgemäß) bis auf Ende November ausgeweitet. Da Volleyball im November sowieso nicht stattfinden konnte, konnten wir dies mit einem müden Lächeln zur Kenntnis nehmen und hoffen, dass bis zum Ende der Corona-Maßnahmen die Halle dann tatsächlich fertig saniert ist.

Sollte dem so sein, wären im Wesentlichen die folgenden Regeln zu beachten:

- Beim Betreten und Verlassen der Halle ist ein Mundschutz zu tragen. Dieser darf erst in der Umkleide abgenommen werden.
- Es ist auf ausreichend großen Abstand zwischen allen Personen (mind. zwei Meter), die nicht zum eigenen Hausstand gehören, zu achten.
- Die Durchführung aller sportlichen Betätigungen soll kontaktfrei erfolgen, d. h. Abklatschen u. ä. ist verboten.
- Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen sind konsequent einzuhalten.
- Umkleiden und Duschräume dürfen genutzt werden. Hier soll weiterhin besonders auf die Hygiene- und Abstandsregeln geachtet werden.

Sobald ein Training in der Halle wieder möglich ist, werde ich Euch über die üblichen Kanäle (E-Mail, Homepage und Facebook) informieren.

Ob und, wenn ja, wo es in diesem Jahr wenigstens eine **Gräulichparty** geben wird, steht zurzeit noch in den Sternen. Sobald dies absehbar ist, werde ich auch darüber informieren. Als mögliche Termine stünden der 03.12. oder der 11.12. zur Auswahl.

**Bleibt gesund!**

*Hartmut Mäcker*

# Fitness-Gymnastik

---

Fachwart Fitness-Gymnastik: Hans-Joachim Wettig

Tel. 0 55 93 / 93 75 42, E-Mail [hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de](mailto:hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de)

---

## **Sport in Corona-Zeiten ...**

### **... Corona bestimmt weiterhin unseren Alltag und unseren Trainingsablauf!**

Bis Mitte des Jahres dachte (hoffte) ich ja, der Spuk ist bald vorbei und wir können alle wieder „normal zusammen sporteln“. Das war wohl nichts – naja, wir machen wie immer das Beste daraus!!

**Zum Abschluss des Jahres** werden wir wieder ein Zirkeltraining durchführen (die Einen lieben es, ...).

Einfache Übungen, nur mit dem eigenen Körpergewicht (z. B. Kniebeuge, Liegestütze, Hampelmann...).

Zirkeltraining ist den meisten noch aus der Schulzeit bekannt. Ziel des Trainings sollte eine allgemeine Kräftigung, Schulung der Kraftausdauer, Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und eine verbesserte Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>-Max) sein! Das Zirkeltraining hat den Vorteil, dass es den Körper ganzheitlich trainiert. Es werden sowohl alle Muskeln gekräftigt, die Koordination geschult sowie sehr stark die kardiovaskuläre Ausdauer trainiert (Herz-Kreislauf über längere Zeit moderat und gleichmäßig belasten), da zwischen den Übungen kaum Pausen gemacht werden!

### **Wie also ist unser Zirkel-Workout gestaltet?**

Nach einer Mobilisations- und Aufwärmphase (max. 20 min.) startet ein Zirkeltraining. Das Workout verbindet mehrere Übungen miteinander. Es werden mindestens 5 bis maximal 8 unterschiedliche Übungen pro Zirkel absolviert, die Muskelgruppen sollten dabei jedoch nicht konkurrieren (z. B. 2x eine Übung für die Brust). Zwischen den einzelnen Übungen werden die Pausen kurzgehalten, um die Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zu optimieren. Zwischen den zwei Zirkeln werden wir einige Zeit „aktiv“ pausieren in dem wir den Parcours umbauen. Das Workout ist unkompliziert und ihr könnt Euch völlig auf den Ablauf der Bewegungen konzentrieren.

Das Schöne am Zirkeltraining ist, dass man die Belastungsintensität sehr gut steuern kann. Dadurch eignet es sich sowohl für Anfänger, Fortgeschrittene und sogar Profis! Für einen Neuling im Sport, egal ob im Ausdauer- oder Kraftsport eignet sich ein Zirkeltraining sehr gut, um eine allgemeine Kraft und Ausdauer aufzubauen. Die aufgebauten Grundkomponenten helfen dem Anfänger später ein schweres Training mit mehr Intensität durchzuführen, zudem ist das Training dann auch wesentlich sicherer, da bereits eine Grundmuskulatur vorhanden ist!

Über diese Parameter kann eine Belastungssteigerung vorgenommen werden:

- Minimierung der Pausen zwischen den Übungen
- Minimierung der Pausen zwischen den Zirkeln
- Erhöhung der Anzahl an Zirkeln
- Erhöhung der Anzahl der Übungen innerhalb des Zirkels
- Die Auswahl schwererer Übungen
- Die Erhöhung der Wiederholungszahlen innerhalb einer Übung

Wie Du siehst, gibt es viele Parameter, an den geschraubt werden kann. Welches Trainingslevel besitzt du? Komm vorbei und finde es selber heraus!

... zurzeit treffen wir uns jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr in der Turnhalle der (alten) Käthe-Kollwitz-Schule, Schulweg 14, 37083 Göttingen.  
Anm. der Red.: Diese Hallenzeit gilt zu Redaktionsschluss wegen Sanierung der Halle I der Geschwister-Scholl-Schule bis Ende November, aktuelle Informationen gibt es unter <http://www.goettinger-skizunft.de>

Sport kann auch Spaß machen!

*AUF GEHT'S! Auch dieser Spuk geht mal vorbei...  
... und dann treffen wir uns jeden*

**Donnerstag von 19 bis 20 Uhr  
Geschwister-Scholl-Schule**

Kurt-Huber-Weg 1-5  
Einfahrt Königsstieg, Halle I





# Sporttauchen



Fachwartin Sporttauchen: Susanne Buchmann  
Tel. 0 55 03 - 80 84 57  
E-Mail [susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de](mailto:susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de)

## Hallo Quastis,

2020 – ein neues Jahrzehnt und alles ist anders – gilt leider immer noch. Die ganze Welt ist davon betroffen und jeder Einzelne von uns letztendlich auch – und zwar ungewollt.

## Rückblick

In diesem Jahr haben sich viele geplante Veranstaltungen aufgrund der Pandemie leider nicht umsetzen lassen. Doch zwei Ausfahrten haben wir in der Sommerpause des Corona-Virus durchführen können. Und eine davon hatte es in sich – frei nach dem Motto: Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erleben ...

## Ausfahrt nach Gammel Ålbo

Vom 20.–23.8. waren wir mit einer kleinen Gruppe auf dem Campingplatz in Gl Ålbovej 30, 6092 Sønder Stenderup in Dänemark. Zunächst war lange unklar, ob wir überhaupt fahren konnten. Das hing unter anderem auch damit zusammen, dass Dänemark nur Einreisen zuließ, wenn man sechs Übernachtungen vorweisen konnte. Diese Vorgabe wurde jedoch kurz vor unserer geplanten Fahrt gelockert und auch die Corona-Zahlen hielten sich insgesamt in Grenzen, sodass wir die Ausfahrt gewagt haben.



Nach einer Anfahrt ohne größere Staus haben wir es uns vor Ort zunächst in der angemieteten Hütte bequem gemacht. Dann folgte ein großer Schock: Die Unterwasserwelt war nicht mehr so, wie es einige von uns kannten. Energinet Danmark baut eine Gasleitung zwischen der Stenderup Halbinsel und dem auf Fünen befindlichen Skrillinge Strand. Und der Bau der Pipeline war in vollem Gange. Das brachte heftige Auswirkungen auf den Lillebælt und damit auf den Taucheinstieg des Campingplatzes mit: kaum Sicht,



kaum noch Bewuchs und auch nur noch wenige Fische und anderes Getier. Und zudem jede Menge Polizei und Militär – auch auf dem Campingplatz. Die Pipeline sollte ausgerechnet an unserem Wochenende im Belt fertig verlegt werden und die dänische Regierung hatte Hinweise darauf, dass Umweltschutzorganisationen dies verhindern wollten. Auch wir wurden bereits am ersten Abend kontrolliert und unsere Namen notiert – weil wir Taucher waren.

Glücklicherweise hatte sich an diesem Wochenende auch eine Tauchergruppe der Scientific Diving Association e.V. Kiel (SDA) – eine Forschungstauchervereinigung – auf dem Campingplatz eingemietet. In Kooperation mit OneEarth OneOcean (oeoo) fährt die SDA regelmäßig gemeldete Geisternetze an und befreit gefangene Meerestiere. Darüber hinaus werden die Geisternetze vermessen, geborgen und in eine Datenbank eingetragen. Über Klaus – den Campingplatzbesitzer – kamen wir in Kontakt und wurden dazu eingeladen, uns an den geplanten Bergungsaktionen im Lillebælt zu beteiligen. Die oeoo war vor Ort mit der SehKuh, ihrem zentralen Reinigungsschiff. Das auf der Katamaranform basierende Schiff hat eine Größe von 12x10 Metern. Die SeeKuh ist das erste seetüchtige Forschungs-, Reinigungs- und Aufklärungsschiff weltweit.



Natürlich haben wir das Angebot angenommen und sind am nächsten Tag mitgefahren. Dabei haben wir neue Plätze am Lillebælt kennengelernt und konnten mithelfen, Geisternetze zu bergen – insgesamt 140 Meter! Die Sichtverhältnisse an den angesteuerten Tauchplätzen waren für die Ostsee OK

und Leben gab es dort auch noch. Aber so ein Geisternetz macht auch richtig Arbeit, bis man es aus dem Wasser gezogen hat. Und natürlich lag ein besonderes Augenmerk der Polizei auf diesem Reinigungsschiff. Wir wurden an jedem Platz kontrolliert und namentlich erfasst. Abends bekamen wir dann auch auf dem Campingplatz nochmal Besuch von der Polizei, irgendwie haben die unseren unschuldigen Gesichtern wohl nicht so ganz getraut. An unserem letzten Tauchtag haben wir uns per Auto auf den Weg zum Strandbad gemacht und dort die Vorzüge des Fahrstuhltauchens erprobt. D. h. in der Tiefe ging es in die eine Richtung und weiter oben in der anderen Richtung zurück zum Einstieg. Und das alles ohne größere Anstrengung. Angefangen haben wir aber mit einem Strömungstauchgang der besonderen Art – mit irrer Geschwindigkeit haben wir die geplanten 150 m ohne Flossenschlag in sehr kurzer Zeit zurückgelegt und mussten zu Fuß zum Startpunkt zurück. Gegen diese Strömung hatte man(n) keine Chance. Insgesamt also eine Ausfahrt der besonderen Art mit vielen neuen Erfahrungen!



### **Ausfahrt nach Delitzsch**

Auch die für den 11.–13. 9. geplante Ausfahrt an den Vereinssee des TC Delitzsch in Sandersdorf bei Bitterfeld konnten wir realisieren. Der See ist ein Tagebaurestloch und wird heute Förstergrube genannt. Untergebracht waren wir in verschiedenen Zimmern auf dem Gelände. Der Einstieg ins Wasser war leicht erreichbar und genügend Platz für die Ausrüstung gab es auch. Auch der Wettergott war uns hold. Das großzügige Vereinsgelände bietet genügend Platz für Tages- und Übernachtungsgäste. Und Grillen konnte man auch – somit war auch gut für das leibliche Wohl gesorgt.





Der See ist insgesamt nicht besonders tief, aber dafür war das Wasser angenehm warm. Besonders hervorzuheben war der Nachttauchgang – das lag vor allem an der großen Zahl von Aalen in allen Größen.

Der TC Delitzsch ist sehr aktiv im Wettkampfsport – vor allem im Orientierungstauchen. So konnten wir an diesem Wochenende den einen oder anderen Orientierungstaucher beim Training beobachten.

## Was war sonst noch?

Am 19.9. haben wir nach 6-monatiger Pause unseren **Trainingsbetrieb** für das samstägliche Konditionstraining wieder aufgenommen. Das Hallenbad hatte endlich – mit einem entsprechenden Hygienekonzept – wieder seine Pforten geöffnet. Dafür war es notwendig, ein **Trainingskonzept** für den Verein zu entwickeln, um die Risiken zu minimieren und das Training trotzdem möglich zu machen. Das Konzept sieht vor, dass wir sowohl im Wasser als auch in den Umkleiden und Duschen den **Mindestabstand** einhalten. Daraus hat sich eine maximale Teilnehmerzahl für das Training ergeben, die nicht überschritten werden darf. Und damit niemand umsonst nach Nörten fährt, wurde eine Anmeldung zum Training notwendig. Bislang hat es mit den Anmeldungen unter der **neu angelegten E-Mailadresse: tauchenskizunft@gmx.de** gut geklappt.

Geschwommen wird grundsätzlich in zwei Kreisen im Becken. Jeder hat eine **feste Start- und Halteposition**, diese Position muss auch während des Schwimmens eingehalten werden. Das bedeutet leider, dass man andere nicht überholen darf. Auch die Gestaltung des Trainings ist nicht mehr so offen möglich wie vorher, aber ich finde, die Trainer haben das gut im

Griff und versuchen, das Training trotzdem abwechslungsreich zu gestalten. Und die Rückmeldungen der Trainingsteilnehmer zeigen, dass das Konzept zwar viel Disziplin aller erfordert, aber man trotzdem **im Wasser aktiv sein** kann. Und Spaß hat es auch gemacht – trotz allem Drumherum. Das Trainingskonzept wurde übrigens im Vorfeld an alle Mitglieder der Tauchsparte versendet, von denen eine E-Mailadresse vorlag. Wenn Ihr das Trainingskonzept noch nicht erhalten habt, dann teilt mir Eure E-Mailadresse mit und ich schicke es Euch zu.

**Leider ist die Trainingsmöglichkeit nun schon wieder vorbei.** Aufgrund der drastisch steigenden Infektionszahlen musste das **Hallenbad** seine Pforten wieder schließen. Unklar ist noch für welchen Zeitraum. Ich befürchte, dass uns diese Maßnahme bis in das neue Jahr ausbremsen wird. Hoffen wir das Beste!

Die für das Frühjahr geplante **DTSA\*-Ausbildung** war in diesem Jahr leider nicht möglich. Auch die gemeinsam im **Ausbildungsverbund Südniedersachsen** geplanten Aufbaukurse mussten abgesagt werden. Ob im nächsten Jahr wieder Kurse angeboten werden, stand bis zum Abgabetermin für das Journal noch nicht fest. Solltet Ihr Interesse an einem Aufbaukurs haben, dann meldet Euch per E-Mail bei mir. Ihr erhaltet dann Infos, wenn sich geklärt hat, ob es im nächsten Jahr Kurse geben wird.

Aktuell gibt es noch keine neuen Empfehlungen des VDST zum Tauchen allgemein und zur Ausbildung im Besonderen. Schaut also regelmäßig auf der Homepage nach (<https://www.vdst.de/2020/08/24/corona-positionspapier-21082020>) und informiert Euch vor dem Tauchen über ggf. erfolgte Neuerungen.

**Die Ausleihe von Vereinsausrüstung** ist grundsätzlich wieder möglich. Ausgeliehene Atemregler desinfizieren wir, Anzüge etc. müssen vor der Rückgabe von Euch gewaschen werden. Solltet Ihr Euch für privates Tauchen Ausrüstung ausleihen wollen, dann geht das wieder über den üblichen Weg: Voranmeldung bis Mittwochabend bei Marco oder über die WhatsApp-Gruppe und Abholung am Donnerstagabend.

Über Neuigkeiten zum Training im Hallenbad informieren wir Euch in der nächsten Zeit vor allem über die **Quastenflossergruppe** in **WhatsApp**.

## Termine 2021

Obwohl völlig offen ist, wie sich die Corona-Lage insgesamt entwickeln wird, haben wir uns im Tauchteam zusammengesetzt und Termine für das nächste Jahr geplant. Alle folgenden Angaben sind zunächst ohne Gewähr! Wir hoffen aber, dass sie sich im nächsten Jahr in die Tat umsetzen lassen.

- 27.2.            Kostenloses **Schnuppertauchen** im Hallenbad  
(Anmeldeschluss ist am 14.02.)
- 15.3.            Beginn der Theorie für den **Basic/DTSA\*-Kurs**  
(Termine montags und/oder mittwochs 18:00–20:00 Uhr, die genaue Absprache erfolgt mit der Kursgruppe.)
- 17.4.–29.5.    Ausbildung im Hallenbad für den **Basic/DTSA\***  
(immer samstags während der regulären Trainingszeit, nähere Infos auf Anfrage.)
- 12./13.6.2020 und 26./27.6.2021  
Ausbildung im Freigewässer für den **Basic/DTSA\***  
(Nähere Infos auf Anfrage.)
- 20.–22.8.        Ausfahrt an den **Hufeisensee in Halle** mit Tagesausflug an den Kulkwitzer See bei Leipzig (Anmeldung bis zum 31.7.2021 per Mail unter **susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de**) Die Kosten für Übernachtung, Tauchen und Luft liegen bei ca. 50,00 Euro pro Person.
- 8.–10.10.        Ausfahrt nach **Hemmoor** (Übernachtung muss noch organisiert werden, die Kosten sind noch offen. Anmeldeschluss ist am 5.9.2021)  
Es ist möglich zu zelten oder mit dem eigenen Wohnmobil/ Wohnwagen anzureisen. Dann bitte eigenständig die Reservierung bei der Tauchbasis Kreidensee vornehmen.

Im **August 2021** ist ein Termin für den **Flaschen-TüV** geplant. Leider nimmt unser bisheriger TÜVer keine Flaschen mehr an. Somit müssen wir uns einen neuen Anbieter suchen. Sollten Ihr eigene Flaschen haben, die einen TÜV brauchen, dann bitte rechtzeitig melden!

Noch nicht eingetragen? Vereinsmitglieder können sich immer noch per E-Mail bei Heike (**heike.zipfel@goettinger-skizunft.de**) unter Angabe ihrer Handynummer anmelden. Wer nicht mit WhatsApp arbeiten möchte/kann, ist eingeladen, per E-Mail (**susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de**) Kontakt mit mir aufzunehmen und sich auf diesem Weg über die weiteren Entwicklungen zu informieren.



**Achtung:** Das geplante traditionelle Treffen auf dem **Weihnachtsmarkt** wird dieses Jahr **nicht** stattfinden!!! Bitte habt Verständnis, das Risiko einer Ansteckung ist einfach zu groß – mal abgesehen davon, dass noch unklar ist, ob es überhaupt einen Weihnachtsmarkt geben wird.

## Ausblick

Die Zeiten bleiben schwierig und angsteinflößend. Hoffen wir, dass es im nächsten Jahr einen Impfstoff geben wird und sich damit die Lage für uns alle entspannt. Bis dahin schützt Euch so gut es geht – mit Mindestabstand, „Schnutenpulli“ und Hygienemaßnahmen. Lasst Euch nicht die Decke auf den Kopf fallen – auch in der dunklen Jahreszeit kann man schöne Spaziergänge machen oder sich sportlich an der frischen Luft betätigen. Und positives Denken hilft – auch wenn das nicht immer leichtfällt.



Habt trotz allem ein schönes **Weihnachtsfest** und genießt all die Leckereien, die es üblicherweise so gibt. Und falls wir uns vorher nicht mehr sehen – **kommt gut in das neue Jahr!**

*Haltet durch, passt auf Euch auf und bleibt gesund!*

Susanne

