

Skizunft-Journal

2/23

der Göttinger Skizunft e. V.



1979



2023



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Göttinger Skizunft e.V.
Weender Straße 28
37073 Göttingen
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 Herbst/Winter 2023/24	7
Fitness-Gymnastik	8
Volleyball	11
Badminton	13
Sporttauchen	15

Die Ausgabe 1/24 erscheint
voraussichtlich im Juni 2024.

Vorwort / Termine

Bye-bye Skihütte

Der Vorstand der Göttinger Skizunft hat nach Votum auf der vergangenen Mitgliederversammlung und nachfolgenden reiflichen Überlegungen beschlossen, die Skihütte in St. Andreasberg nach 45 Jahren zum 31.12.2023 zu kündigen.

Bis dahin gelten alle Regelungen weiter!

Grund für die Aufgabe der Skihütte sind die zu geringe vereinsinterne Nutzung sowie die in den letzten Jahren gestiegenen und in den nächsten Jahren zu erwartenden zusätzlichen Kosten, die vom Verein mittelfristig nicht mehr getragen werden können. Auch das ausgeschriebene Abschiedswochenende im November wurde leider nicht wahrgenommen.

Wir bitten Euch um Abholung persönlicher Skiausrüstung bis zum Ende des Jahres!

Das **Schlüsselpfand für Dauerschlüsselbesitzer wird** auch ohne Rückgabe der Dauerschlüssel **zurückerstattet!**

Das Schloss wird zeitnah ausgetauscht, so dass ein Betreten der Skihütte nach Beendigung des Mietvertrages auch mit Schlüssel nicht mehr möglich sein wird.

Viele schöne **Erinnerungen** verbinden uns mit der Skihütte, darunter Wochenenden mit der Badminton- und Volleyabteilung-Abteilung und die spartenübergreifenden Winterfeste. Dass die Skihütte von den Vereinsmitgliedern darüber hinaus zu selten genutzt wurde, ist ein alter Hut und wurde schon vor über 20 Jahren kontrovers im Vorstand diskutiert. So-lange es sich der Verein leisten konnte, haben wir die Skihütte jedoch gehalten – auch weil sie das Standbein für die Skisparte war. Nun tragen wir das Wort „Ski“ nur noch im Namen und werden versuchen, diesem auch ohne die Skihütte weiterhin gerecht zu werden!

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 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 **Sandra Zipfel (sandra.zipfel@goettinger-skizunft.de)**.



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!

Internet

Die Homepage der Göttinger Skizunft ist unter der Internet-Adresse **http://www.goettinger-skizunft.de** 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.

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
vakant

Vorstandsmitglied Bereich Schriftführung / Fachwart Volleyball

Hartmut Mäcker Tel. 0551/82408
hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de



Vorstandsmitglied Bereich PR / Fachwartin Sporttauchen

Susanne Buchmann Tel. 05503/808457
susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de



Vorstandsmitglied Bereich Kassenführung

Michael Krause Tel. 0551/57485
michael.krause@goettinger-skizunft.de

Vorstandsmitglied Bereich Sport / Ansprechpartnerin Skilauf

Sanda Zipfel sandra.zipfel@goettinger-skizunft.de



Vorstandsmitglied Bereich Jugend

Heike Zipfel Tel. 05504/9371271
heike.zipfel@goettinger-skizunft.de

Hüttenwart

Günter Südekum Tel. 05502/1366, Fax 0551/486560
guenter.suedekum@goettinger-skizunft.de

Fachwart Fitness-Gymnastik

Hans-Joachim Wettig Tel. 05593/937542
hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de



Fachwart Badminton

Andreas Obst Tel. 0551/4889059
andreas.obst@goettinger-skizunft.de



Hallenzeiten

Herbst/Winter 2023/24



Badminton

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

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 Bünte 4

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

**An Feiertagen und in den Weihnachtsferien vom 27.12.2023-05.01.2024
bleiben die Sporthal-*len* geschlossen!**

**Die Aktivitäten außerhalb der Hallen sind den einzelnen Beiträgen der Fach-
wartinnen und Fachwarte zu entnehmen und im Internet unter [https://www.
goettinger-skizunft.de](https://www.goettinger-skizunft.de) zu finden.**

Fitness-Gymnastik

Fachwart Fitness-Gymnastik: Hans-Joachim Wettig

Tel. 05593/937542, E-Mail hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de

Rückenschmerzen – nein danke!

Rückenschmerzen – sei es nun, weil das Körper-Zentrum „CORE“ einfach zu schwach ist, dass Fundament (Gesäß, Bauch) in einer neutralen Beckenposition mit Gesäßaktivierung zu halten, oder weil die Hüftbeuger verkürzt sind. Zu den häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen gehören muskuläre Dysbalancen, wie z. B. verkürzte Hüftbeuger. Das sind ungleichmäßige Spannungen in unserer Skelettmuskulatur, die sich auf das Bindegewebe, die Faszien, Sehnen und Bänder ausweiten und die mit der Zeit unsere gesamte Statik aus dem Lot bringen. Muskelgruppen, die sich dauerhaft in einem verkürzten Zustand befinden, gewöhnen sich an diese Position und diese verkürzte Form wird dann mehr oder weniger zum neuen „Normalzustand“. Auch dauerhaft gebeugte Gelenke gewöhnen sich an den neuen Gelenkwinkel. So gewöhnen wir uns mit den Tagen, Wochen, Monaten und Jahren ganz schleichend eine Form der Körperhaltung an, die wir irgendwann als „normal“ empfinden, bis Schmerzen und Verschleißerscheinungen entstehen.

Eine unserer „Hauptschwachstellen“, die dazu tendieren zusammen mit der Schwerkraft in eine dauerhaft gebeugte Position zu geraten sind unsere Hüftgelenke. Die Gewohnheit des modernen Menschen, die meiste Zeit des Tages sitzend zu verbringen, führt dazu, dass die Hüftbeuger sich an die angenäherte und verkürzte Position gewöhnen und wir das nach und nach als normal empfinden.

Die Hüftbeuger arbeiten synergistisch zusammen mit Anteilen der vorderen Oberschenkelmuskeln, dem Kniestrecker (Musculus rectus femoris) und Anteilen der inneren Oberschenkelmuskeln, den Adduktoren. Auch einige Anteile der Rumpfmuskulatur, die die Wirbelsäule beugen, hängen funktionell mit den Hüftbeugern zusammen.

Beim dauerhaften Sitzen kommt es in all diesen Muskelgruppen zu einer Annäherung und Verkürzung. Dabei entstehen sehr große Kräfte, die wir aber meistens nicht bewusst wahrnehmen, da die Verkürzung schleichend

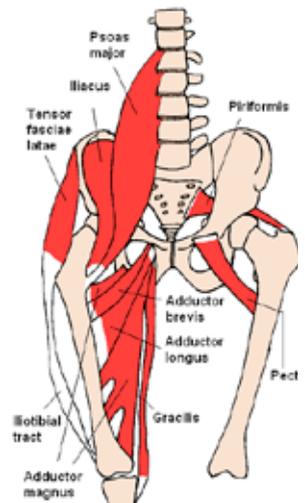
geschieht. Wir gewöhnen uns daran und empfinden es als normal. Da die Hüftbeuger an der Wirbelsäule hängen und diese in eine Hyperlordose, das sogenannte Hohlkreuz ziehen, kommt es auch in den entsprechenden Anteilen der Rückenmuskulatur zu einer Annäherung und Verkürzung.

Ein kurzer Exkurs in Anatomie

Zu den sogenannten Hüftbeugern zählen mehrere Muskelgruppen, die zusammen eine funktionelle Muskelkette ergeben, deren Aufgabe es ist, die Hüftgelenke aus einer maximalen Streckung in eine maximale Beugung zu bringen. Dazu gehören der große Lendenmuskel (Musculus psoas major) und der Darmbeinmuskel (Musculus Iliacus), die sich zum Lendendarmbeinmuskel (Musculus iliopsoas) vereinigen. Der Ursprung des großen Lendenmuskels ist an den ersten vier Lendenwirbeln und am 12. Brustwirbel, tiefer gelegene Anteile entspringen an den Rippenfortsätzen der Lendenwirbelkörper 1-5. Von hier aus verlaufen diese relativ kräftigen Muskelschichten quer durch den knöchernen Beckenring und setzen an der Innenseite der Oberschenkelknochen an.

Die Hüftbeuger trainieren „auf Verlängerung“

Seit geraumer Zeit gibt es „Experten-Stimmen“, die behaupten, dass sich unsere Skelettmuskeln nicht nur auf Dicke, sondern auch auf Länge trainieren lassen. Das bedeutet, dass sich jeder Muskel durch gezieltes Training so stimulieren lässt, dass er an Länge zunimmt. Die Form ändert sich entsprechend der Funktion und wenn wir den Muskel in einer lang gestreckten Position trainieren, nimmt er an Länge zu. Gute Erfahrung mit einer nahezu 100-prozentigen Erfolgsquote wird hingegen mit einer Methode erzielt, bei der die betroffenen Muskelgruppen so trainiert werden, dass sie länger werden. Dadurch löst sich die Verkürzung automatisch auf, die Schmerzen verschwinden und Dehnen wird überflüssig.



Wir haben verschiedene Möglichkeiten, auch selbst einen Einfluss auf unsere verkürzten Muskelfasern zu nehmen und diese so zu stimulieren, dass sich der Muskel in seiner Form verlängert. Das Grundprinzip ist relativ leicht verständlich und viele machen das automatisch, wenn sie Stretching oder Dehnübungen ausführen unbewusst und intuitiv.

Damit unsere Muskelfasern sich verändern, benötigen sie dazu einen Impuls in Form von Widerstand. Bei normalen Krafttraining wird in der Regel die Funktion der Kontraktion trainiert. Das heißt, wir überwinden einen Widerstand dadurch, dass sich die Muskelfasern zusammenziehen, sprich sich verkürzen. Das ist auch eine grundlegende und wichtige, allerdings nicht die einzige Funktion unserer Muskeln. Neben der konzentrisch-zusammenziehende Muskelarbeit haben wir auch noch zwei weitere Funktionen: Exzentrisch nachgebend, also in Verlängerung bremsend einem Widerstand nachgeben und statisch haltend, wobei sich die Länge der Muskelfasern nicht verändert.

Damit der Körper „genötigt“ wird, die Form des Muskels so zu verändern, dass er in seiner Ruheposition länger wird, benötigen wir zweierlei Dinge: Wir müssen ihn in seine maximal mögliche Streckung oder Dehnung bringen und dann dort einen Widerstand erzeugen, der groß genug ist, damit in unserem zentralen Nervensystem die Information ankommt, dass entsprechende „Umbauarbeiten bewilligt werden“, die dazu führen, dass der Körper Muskelfasern in Serie produziert, die schließlich in einer verlängerten Ausgangsform münden. Also strecken und dann in der gestreckten Position statisch anspannen, um es simpel auszudrücken.

Zum Abschluss

Das Prinzip der Muskelverlängerung lässt sich für alle Muskelgruppen anwenden. Es bedarf ein wenig Übung, damit man das richtige Gefühl dafür bekommt. Und somit lade ich euch herzlich ein, donnerstags ab 19:00 Uhr beim Training der „Gymnastik-Gruppe“ teilzunehmen.

... Also dann treffen wir uns jeden **Donnerstag von 19 bis 20 Uhr in der Geschwister-Scholl-Schule, Königsstieg 130, 37081 Göttingen (Halle I) Sport kann auch Spaß machen!**

Hans-Joachim Wettig

Volleyball

Fachwart Volleyball: Hartmut Mäcker

Tel. 05 51 / 8 24 08, E-Mail hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de

Hallo Doppelb(I)ocker!

Zunächst eine traurige Nachricht: Der Schinderhannes hat wohl seine Türen für immer geschlossen! Über 20 Jahre lang haben wir nach dem Training dort unser Kaltgetränk zu uns genommen und unsere alljährliche Gräulichparty veranstaltet. Wir werden das Personal und die Lokalität sehr vermissen!

Sehr schön hingegen ist, dass die Beachvolleyballer nach der Sommersaison seit Oktober wieder bei uns sind und die Halle füllen! Auch wir hatten die Gelegenheit, trotz eines nicht so schönen Sommers mit ihnen zusammen Beachvolleyball am IfS zu spielen. Vielen Dank dafür!

Ebenso habe ich ein paar Mal mit dem Firmenteam von Hogrefe und Qioptic im Sand gestanden und freue mich, nun ein paar Hogrefler bei uns in der Halle begrüßen zu können!

Es ist an den Trainingsabenden also recht voll bei uns. Teilweise spielen wir mit drei Teams im Wechsel. Ich bin aber sicher, dass es allen viel Spaß macht! Ebenso erfreulich ist, dass wir in diesem Herbst gemeinsam an zwei Volleyballturnieren teilgenommen haben. Vom ersten Turnier ist im Anschluss zu lesen, den Bericht für das zweite Turnier hebe mich mir für das nächste Journal auf!

Termine

- **07.12.2023:** Oh ja, dieses Jahr soll es endlich wieder eine **Gräulichparty** geben! Im Kartoffelhaus ist dafür ein Raum reserviert, wo ab 20:15 Uhr getafelt und gewürfelt werden soll, was das Zeug hält.
Das Training fällt an diesem Abend offiziell aus!
Hansi lädt alle Volleyballer ein, von 19:00–20:00 Uhr an der Fitness-Gymnastik teilzunehmen. Alle, die gerne von 20:00–21:00 Uhr (oder darüber hinaus) Volleyball spielen möchten, können danach (ohne Essen) zu uns stoßen. Die Bälle kann ich bei Bedarf nach der Fitness-Gymnastik in der Halle übergeben.
- **Winter/Frühjahr 2023/2024: Boßeln** – alles Weitere folgt, sobald ein Termin feststeht!

Alle **Termine** und sonstige Informationen können auf unserer Homepage unter <http://www.goettinger-skizunft.de> abgerufen werden.

Bei Bedarf werden per E-Mail „**Volley-News**“ versendet. Wer in den Verteiler aufgenommen (oder davon abgemeldet werden will), kann dies unter den untenstehenden Kontaktmöglichkeiten mitteilen.

Volleyballturnier des TSV Obernjesa am 05.11.2023

Dank des VC Abfahrt, die seit Oktober letzten Jahres in den Wintermonaten mit uns trainieren und die Halle füllen, konnten wir nach sieben (!) Jahren endlich mal wieder an einem Volleyballturnier teilnehmen – und dann gleich mit zwei Mannschaften! Darek und ich waren allerdings die einzigen Teilnehmer seitens der Göttinger Skizunft – dann aber wenigstens im Turnier-Trikot!

Da nur insgesamt sechs Mannschaften an diesem Turnier teilnahmen, wurde Jeder gegen Jeden in zwei Sätzen bis 20 Punkte gespielt.

Die Spieler waren bei uns schnell mittels „Fu Manchu“ den Mannschaften „VC Skifahrt 1“, „VC Skifahrt 2“ zugelost und los ging's für die Mannschaft „VC Skifahrt 2“, in der Darek und ich mitspielten, gleich gegen den Gastgeber. Den ersten Satz haben wir gewonnen, den zweiten mussten wir bei besserer Punktezahl jedoch abgeben. Ebenso erging es uns – eigentlich unnötigerweise – gegen „VC Skifahrt 1“. Auch das dritte Spiel gegen Niestetal endete Unentschieden, nun leider mit der schlechteren Punktezahl. Gerade



im zweiten Satz war zu merken, dass nach drei Spielen hintereinander die Luft raus war. Dann war auch erst einmal Pause, die für Nahrungs- und Getränkeaufnahme genutzt wurde.

Nach der Pause haben wir uns erst einmal eine Packung gegen den späteren Turniersieger „Multikulti“ geholt. Das letzte Spiel gegen den MTV Geismar endete dann – wer hätte es gedacht – wieder unentschieden, wobei wir dieses Mal den zweiten Satz für uns entscheiden konnten und damit ein schönes Turnierende herbeigeführt haben.

„VC Skifahrt 1“ hatte ähnliche Spiele und belegte am Ende den fünften Platz, „VC Skifahrt 2“ den vierten Platz. Für jede Mannschaft gab es eine Kiste Hasseröder, die wir schon mal angebrochen haben und an den folgenden Trainingsabenden dann ihrer Bestimmung zuführen werden.

Insgesamt war dies ein sehr schönes Turnier und ich möchte mich an dieser Stelle ausdrücklich beim VC Abfahrt bedanken, dass sie so zahlreich mitgespielt haben! Ich freue mich schon auf das nächste Turnier!

Hartmut Mäcker

Badminton

Fachwart Badminton: Andreas Obst

Tel. 05 51/4 88 90 59, E-Mail andreas.obst@goettinger-skizunft.de

Liebe Badmintonfreundinnen und -freunde,

nach dem Journal ist vor dem Journal, und schon sind wir wieder mitten im Trainings- und Spielbetrieb.

Das **Kreisliga-Team** hat die ersten Spiele in der Hinrunde absolviert und liegt nach vier Spielen (Stand 3.11.) auf dem dritten Platz mit einer ausgeglichenen Bilanz. Mal sehen, wie es am Ende der Saison nach zwölf Spielen aussieht. Unser Team ist ganz gut besetzt. Vor allem sind wir bei den theoretisch zur Verfügung stehenden Damen schon rein zahlenmäßig gut aufgestellt – eine sehr erfreuliche Entwicklung. Theoretisch deshalb, weil wir pro Begegnung nur mit einer Dame antreten müssen. Es ist aber beruhigend zu wissen, dass immer jemand zur Verfügung steht.

Das gilt auch für das **Hobbyliga-Team**. Dieses muss aber auf seine ersten Einsätze noch warten. In der Hobbyliga Göttingen/Northeim gibt es drei

Staffeln mit jeweils fünf bis sechs Teams. Da es in der Hobbyliga keine Rückrunde gibt, ist die Anzahl der Spiele überschaubar und sehr über das Jahr verteilt. Das war auch in der letzten Saison so: Kaum hat sich das Team eingespield, ist die Saison schon wieder vorbei.

Sehr erfreulich ist die inzwischen relativ konstante Beteiligung am **Training**. Bemerkenswert dabei ist vor allem, dass wir endlich wieder zahlreiche Damen in unserer Runde haben. Es können sogar wieder Damendoppel gespielt werden! Das gab es länger nicht. Und auch bei den Herren haben wir in den letzten Wochen Neumitglieder dazu gewonnen. Herzlich willkommen! Wir haben aber noch Platz für weitere Neuzugänge, also immer schön Werbung machen und weitererzählen, wie toll es bei uns ist. Leider haben sich in diesem Jahr keine unserer Spielerinnen und Spieler auf den Kreismeisterschaften blicken lassen. Das gab es auch länger nicht. Dabei waren wir in den letzten Jahren eigentlich immer sehr erfolgreich. Mehrere vordere Platzierungen und sogar erste Plätze (= Kreismeistertitel) in den jeweiligen Leistungsklassen konnten erspielt werden. Also: Im nächsten Jahr seid ihr wieder dabei, oder?

Dass das Spielvergnügen in unserer Sporthalle durch die technischen Mängel getrübt wird, hatte ich im letzten Journal bereits erwähnt (Licht, Netze, Pfosten, ...). Ich möchte aber an dieser Stelle unseren Hallenwart lobend erwähnen, der dafür gesorgt hat, dass sich die Pfosten durch einen Bauteiltausch in der Werkstatt nun wieder auf die korrekte Höhe einstellen lassen, was wir natürlich gleich in die Tat umgesetzt haben. Wenigstens in dieser Hinsicht können wir wieder regelkonform spielen, wenn auch bei Schummerlicht.

Ich wünsche euch weiterhin viel Spaß beim Badminton.

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)

Sporttauchen

Fachwartin Sporttauchen: Susanne Buchmann

Tel. 0 55 03 - 80 84 57

E-Mail susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de

Hallo liebe Quastis,

nun eilen wir schon wieder mit riesigen Schritten auf das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel zu. Manchmal vergeht die Zeit einfach viel zu schnell ...

Was seit dem letzten Journal geschah ...

Tauchausfahrt an den Hufeisensee in Halle

Vom 18.–21.5.23 sind wir mit 13 Tauchern und zwei Kindern an den Hufeisensee nach Halle gefahren. Wie immer war es dort sehr schön und durch das verlängerte Wochenende auch entspannter und trotzdem abwechslungsreicher. Es wurde dabei die Gelegenheit genutzt, die ersten Prüfungstauchgänge für den zweiten Stern zu absolvieren – zuerst im Hufeisensee.

An einem Tag haben wir uns – damit es nicht langweilig oder zu einfach wird – an den Geiseltalsee aufgemacht und dort die Seelandschaft erkundet. Manche mussten dabei die Erfahrung machen, dass man „Ekel Alfred“ – der nach Auskunft der Basis nicht zu verfehlen sei – beim ersten Mal doch nicht gleich findet. Ja, ja, der Kompass macht halt nicht immer das, was er eigentlich soll. Das Wetter war uns glücklicherweise „hold“, sodass wir uns zwar wärmer anziehen mussten, aber den Regenschirm nicht gebraucht haben. Und verhungert ist auch keiner.



Foto: Marco

Die geplante Tauchausfahrt nach Hemmoor im September fand mangels Nachfrage leider nicht statt.

Aufbaukurse

Die Aufbaukurse „Orientierung beim Tauchen“ und „Gruppenführung“ wurden dieses Jahr wieder vom Ausbildungsverbund Südniedersachsen

angeboten. Beide Kurse waren so gut besucht, dass leider nicht alle, die teilnehmen wollten, dies auch konnten. Zum Glück gibt es aber niedersachsen- oder bundesweit noch weitere Kurse, bei denen man mitmachen kann.

Erwachsenentraining im Hallenbad

Das Training im Hallenbad findet – außer in den Schließzeiten des Hallenbades – regelmäßig samstags von 9:00 bis 10:00 Uhr statt. In diesem Jahr sind auch einige neue Gesichter hinzugekommen. Mit unserer **Mischung aus unterschiedlichen Elementen** wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Technik und Apnoe wird es auch nie langweilig. Jede/r Trainer/in setzt hier seine/ihre eigenen Schwerpunkte. Und manchmal müssen alle was völlig Neues ausprobieren, nur um zu sehen, ob das vielleicht auch (anders) geht. Spaß macht es auf alle Fälle. Wenn Ihr Lust habt, Euch fit zu halten und Ihr gern im Wasser seid, dann kommt doch vorbei und macht mit. Den aktuellen Trainingsplan findet Ihr auf unserer Homepage. Änderungen zu Trainingsterminen werden in der Quastenflosser-WhatsApp-Gruppe bekannt gemacht.

Kindertraining

Unsere Trainingsgruppe für Kinder ab 8 Jahren ist inzwischen ebenfalls „gewachsen“ (kann aber gern noch **weiteren „Nachwuchs“** vertragen). Unsere Kindertrainer führen die Kids spielerisch an die Bewegung über und unter Wasser heran und nutzen dafür verschiedene „Spielgeräte“ und Techniken. Und Spaß muss es auch machen – das ist meistens nicht zu überhören.

Ihr habt oder kennt Kinder ab 8 Jahren, die schwimmen können? Wir laden herzlich dazu ein, **unser Angebot samstags einmal auszuprobieren**. Für das „Reinschnuppern“ können wir Maske, Schnorchel und Flossen zur Verfügung stellen. Am besten vorher per E-Mail bei mir anmelden, um alles Weitere abzustimmen.

Was geplant ist ...

Im Tauchteam haben wir uns im Oktober zusammengesetzt und die Planung für die kommende Saison vorgenommen:

- **24.02.2024 Schuppertauchen** im Hallenbad, Beginn 8:30 Uhr, Anmeldungen mit Kleider- und Schuhgröße bis zum 10.02.2024 an susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de. Mindestalter 10 Jahre, für Minderjährige braucht es das Einverständnis beider Elternteile. Macht gern Werbung dafür!
- **Ab 02.04.2024 Theoriekurs GDL***: Sofern es eine ausreichende Anzahl an Interessenten gibt, findet der Theoriekurs immer dienstags von 18:00 bis ca. 20:00 Uhr entweder in Präsenz oder online statt. Es sind 4 Termine geplant, hinzu kommt noch mindestens ein Termin für die schriftliche Prüfung.
- **Ab 13.04.2024 Praxisausbildung GDL* im Hallenbad**: An insgesamt 4 Terminen samstags ab 8:30 Uhr vermitteln wir die grundlegenden Techniken für das Tauchen.
- **08.+09.06.2024 Praxisausbildung GDL* im Freigewässer**: An diesen **und** beiden Terminen ist die Ausbildung im Sundhäuser See
- **29.+30.06.2024** in Nordhausen geplant. Nach 5 erfolgreich absolvierten Tauchgängen, bei denen die Grundfertigkeiten aus dem Hallenbad angewendet und vertieft werden, ist die Ausbildung für das Tauchbrevet GDL* abgeschlossen.

Anmeldungen für den gesamten Kurs (Theorie, Pool-Ausbildung und Freiwassertauchen) **bis spätestens 16.03.2024** per E-Mail an susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de. Nähere Informationen zu Kosten, Voraussetzungen und Abläufen könnt Ihr gern vorher bei mir einholen.

- **09.-12.05.2024 Tauchausfahrt an den Hufeisensee** in Halle: Kosten ca. 80,00 Euro. Anmeldungen bitte bis zum 13.04.2024 per E-Mail an Christopher unter franzmannkorff@web.de. Mit der Anmeldung werden 50,00 Euro im Voraus fällig. Die Kontodaten gibt es per E-Mail. Wer möchte, kann auch im eigenen Wohnwagen/-mobil oder Zelt übernachten.

Eine **gültige Tauchtauglichkeit** ist wie immer für die Teilnahme an den Ausfahrten **verpflichtend**.

Wir hatten auch überlegt, ob eine **einwöchige Tauchausfahrt** z. B. an den Attersee in Österreich mal was für unsere Sparte wäre. Terminlich käme der 28.09. bis 05.10. in Frage. Die Kosten für die Unterkunft liegen bei ca. 636 € pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension und Divecard (zzgl. Anreise per Auto). Außer dem Attersee ließen sich noch der Traunsee, der Mondsee, der Vordere Gosausee oder der Wolfgangsee betauen.

Wie seht Ihr das? Würdet Ihr Euch an einer solchen Ausfahrt beteiligen?
Rückmeldungen bitte bis 31.12.2023 in die Quastenflossergruppe oder per E-Mail an mich. Wir schauen dann, ob und was sich dort ggf. noch organisieren lässt – wenn sich genügend Mitstreiter finden.

Ihr habt noch eine andere Idee? Dann gern her damit!

- **09.11.2024 Schuppertauchen** im Hallenbad, Beginn 8:30 Uhr, Anmeldungen mit Kleider- und Schuhgröße bis zum 26.10.2024 an susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de. Mindestalter 10 Jahre, für Minderjährige braucht es das Einverständnis beider Elternteile. Macht gern Werbung dafür!

Was Internes ...

Einsatz im Freibad Reyershausen

Die Schwimmmeister im Freibad Reyershausen haben uns im Mai angesprochen. Da im großen Schwimmbecken immer wieder Wasser verloren ging und an zwei Stellen im



Foto: Susanne

Becken Undichtigkeiten vorlagen, wurden wir gefragt, ob wir nicht mit einer Reparaturaktion aushelfen könnten. Gefragt – getan: Marco und ich haben uns mit den vorliegenden Reparatursets unter Wasser begeben und versucht die Löcher zu flicken. Wie erfolgreich das war, sei mal dahingestellt – aber Spaß hat's trotzdem gemacht.

VDST-App

Die App des VDST für Mitglieder hat verschiedene Funktionen wie z. B. online den jeweils aktuellen VDST-Sporttaucher einsehen oder nach Registrierung eine Versicherungsbestätigung selbst ausdrucken und noch mehr. Nähere

Infos dazu findet Ihr auf der Homepage des VDST. Wer die App nutzen möchte, muss seine E-Mailadresse zuvor in den Mitgliederdaten hinterlegt haben. Sollte diese noch nicht eingetragen sein, dann sprecht mich an.

Ausleihe von Vereinsausrüstung

Die Ausleihe war und ist weiterhin möglich. Ausgeliehene Atemregler desinfizieren wir, Anzüge etc. müssen vor der Rückgabe von Euch gewaschen werden. Solltet Ihr Euch Ausrüstung ausleihen wollen, dann geht das über den üblichen Weg: Voranmeldung bis Mittwochabend bei Marco (01511/2049250) oder über die WhatsApp-Gruppe und Abholung i.d.R. am Donnerstagabend.

Quastenflosser-WhatsApp-Gruppe

Wer noch nicht in der **Quastenflosser-Gruppe** eingetragen ist, kann sich per E-Mail bei Heike (heike.zipfel@goettinger-skizunft.de) unter Angabe der Handynummer anmelden. Dieses Angebot gilt nur für Vereinsmitglieder. Wer nicht mit WhatsApp kommunizieren möchte/kann, ist eingeladen, Kontakt zu mir **per E-Mail** (susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de) aufzunehmen und sich über den aktuellen Stand zu informieren.

Noch etwas...

Mein Dank gilt auch in diesem Jahr wieder dem Tauchteam: Christopher, Hansi, Martin, Marco, Kay, Heike und Laura. Ohne Euch könnte ich die verschiedenen Aktionen und den regelmäßigen Trainingsbetrieb so nicht umsetzen. Schön, dass es Euch gibt und Ihr Euch auch nach all den Jahren immer noch ehrenamtlich für unseren Verein einsetzt!

Ihr möchtet euch ebenfalls gern ehrenamtlich in unserem Verein/in der Tauchsparte engagieren? Sprecht mich einfach an!

Zum Abschluss wünsche ich euch bis zum Ende eurer Tauchsaison sichere und erlebnisreiche Tauchgänge, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr!

Eure Susanne
Fachwartin Sporttauchen

