

**Turnverein 1912 e.V.
Niederscheld**

Unseren Mitgliedern und Ehrenmitgliedern
sowie all unseren Freunden und Bekannten
wünschen wir ein gesegnetes Weihnachtsfest
und ein gutes Neues Jahr.

Der Vorstand

L A U F T R E F F

Einerseits meinen wir, daß unsere jüngste Einrichtung (unser jüngstes Kind oder wie wir es sonst nennen wollen), schon allseits bekannt ist, nachdem die Tageszeitungen öfters darüber berichtet haben, nachdem in vielen Geschäften unserer Gemeinde mit Plakaten darauf hingewiesen wird und nachdem in unseren Aushängекästen in Wort und Bild darauf hingewiesen wird.

Andererseits müssen wir aber annehmen, daß unsere Reklametrommel noch nicht bis in den letzten Winkel gedrungen ist, denn anders können wir es uns nicht erklären, daß wir über einen gewissen festen Stamm von Teilnehmern nicht hinauskommen.

Die Sache ist es aber wirklich wert, darüber nachzudenken. Und nicht nur das: wir sollten aktiv daran teilnehmen !

(Fortsetzung letzte Seite)

Termine Termine Termine

- 18.12.1975 „Letzte Turnstunde“ (Aushang beachten!)
- 4.1.1976 Halbtagswanderung (Ziel: Wilhelmssteine; mit dem Bus nach Hirzenhain-Bhf., ab dort Wanderung)
- 1.2.1976 Halbtagswanderung
- 7.2.1976 2o Uhr - Café Dederich: Jahreshauptversammlung
- 28.2.1976 Gemeinsamer Maskenball in der Turnhalle
- 7.3.1976 Wanderung
- 27.3.1976 Hessische Trampolin-Meisterschaften in Dillenburg oder Sechshelden

Die Termine des Turngaues für die ersten drei Monate lagen beim Schreiben dieses Planes noch nicht endgültig fest, können aber ab Mitte Dezember bei der Geschäftsstelle, Niederscheld, Hauptstrasse 123/a, Tel. 7153, erfragt werden.

Der Mensch, dem es gelingt, die Deutschen dazu zu bewegen, wieder häufiger zu Fuß zu gehen, würde für die Volksgesundheit wahrscheinlich mehr erreichen, als alle problematischen Verbesserungen von Krankheitsgeld-Leistungen, Lohnfortzahlungen und Neubauten von Sanatorien.

(Dr.Fromm, Präsident der Bundesärztekammer)

Unser Trainingsplan der Woche:

Montag	14.30 - 15.30 Uhr	Turnen für Mutter und Kind
	15.30 - 18.00 Uhr	Schülerturnen (Knaben)
	20.00 - 22.00 Uhr	Frauenturnen
Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr	Tischtennis
Donnerstag	15.00 - 18.00 Uhr	Schülerturnen (Mädchen)
	20.00 - 22.00 Uhr	Allgemeines Turnen für Männer, Frauen, männl.u.weibl.Jugend
Freitag	16.00 - 18.00 Uhr	leichtathletisches Hallentraining
	18.00 - 20.00 Uhr	Tischtennis

Aus der Statistik:

Am 30. September 1975 zählte unser Verein 483 Mitglieder.

(Nachbetrachtung zu zwei Wanderungen außerhalb des normalen Wandergebietes der TV-Mitglieder, aber auch unter der Leitung eines Tönnemann (Udo Tönnemann). - Von Bella)

Acht Mitglieder des TV Niederscheld hatten sich etwas Besonderes vorgenommen. Eine aus alt und jung bunt zusammengewürfelte Gruppe unternahm in den Vogesen eine Gratwanderung. Diese Drei-Tage-Wanderung auf dem Grat der Vogesen in Nord-Süd-Richtung ist eine der schönsten Wanderstrecken der Vogesen überhaupt. Es war der erste Versuch, einmal mehrere Tage unter extremen Bedingungen gemeinsam zu verbringen. Dieses schöne Land, die Vogesen, das so herrliche Landschaftsbilder, Erinnerungen an die Vergangenheit, eine Gegenwart und eine Zukunft voller Versprechungen in sich vereint, hatte es den „Überläufern“ angetan. Hier machten sich die Wanderer mit den speziellen Problemen der Einheimischen und einer idyllischen, naturnahen Landschaft vertraut. Eine karge Landschaft mit Heidekraut, Latschenkiefern, wilden Narzissen, die in ihrer gelben Farbenpracht teilweise wie Teppiche zwischen der schon grünenden und den noch verschneiten Hängen wirkten, waren die ständigen Begleiter der bund zusammengewürfelten Mannschaft, die sich erstmals an eine Tour mit alpinem Charakter heranwagte.

Am ersten Tag reiste die Gruppe über die Autobahn bis Baden-Baden, von dort über die Schwarzwald-Hochstraße. Die erste Rast wurde am Mummelsee eingelegt, sich gestärkt und mit dem Wassergeist vom Mummelsee geplaudert. Danach ging die Fahrt weiter nach Gutach. Hier informierten sich die Wanderer auf dem Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof. Diese vom Landkreis Wolfach mit Unterstützung des Landes Baden-Württemberg geschaffene Einrichtung ist eine einzigartige Dokumentation der Schwarzwälder Wohnkultur, der Lebensweise und der Arbeitswelt in dieser Gebirgslandschaft. Die drei eindruckvollsten Schwarzwaldhäuser, das Haus des Hochschwarzwaldes, das „Heidenhaus“, das Gutacher und das Kinzigtäler Haus sind in diesem Freilichtmuseum aufgestellt. Von hier führte die Reise vorbei am Titisee und durch das reizvolle, romantische Höllental über Emmendingen nach Riegel, dem Ziel der Anreise.

Am darauffolgenden Tag fuhr die Gruppe zum Ausgangspunkt der Drei-Tage-Wanderung, nach Le Bonhomme. Mit gemischten Gefühlen ging man auf die Reise, da es zu regnen begonnen hatte. Doch in Le Bonhomme angekommen, hatte sich der Himmel aufgeklärt. Von nun an gings bergauf. Dabei mußte aus der Ortschaft hinauf auf den Grat ein Höhenunterschied von 500 m bewältigt werden. Für diesen beschwerlichen Aufstieg, der manchem gewaltig in die Knochen ging, wurden die Bergsteiger mit einem phantastischen Rundblick belohnt. Ihr Blick schweifte über die Rhein-Ebene, den Kaiserstuhl und am Horizont konnten die Konturen des Schwarzwalds erkannt werden. Auf dem Grat wanderte die Gruppe weiter zum Le Lac Blanc, einem idyllisch gelegenen Bergsee, dem Ziel der ersten Halb-Etappe. Nach einer Brotzeit führte der Weg über ein Hochmoor, vorbei an schneebedeckten Hängen, weiteren kleineren Seen nach Col de la Schlucht.

Der zweite Tag war der absolute Höhepunkt dieser Wanderung. Nach zeitigem Aufstieg, bei dem man Gamsen beobachtete, begann das

Wetter umzuschlagen. Zuerst waren es nur dichte Nebelwände, die die Wanderfreunde behinderten, doch dann kühlte es rasch ab und Regen setzte ein. Zum Regen kam auch noch der Wind, der den Wanderern den Regen ins Gesicht peitschte und diese Wegstrecke zu einer Tortour werden ließ. Über Stock und Stein, Schneefelder und morastige Pfade mußte der Aufstieg zum Le Hohneck, einer Höhe von 1381 m, gemeistert werden. Entlang von Schützengräben des 1. Weltkrieges ging über Le Rainkopf, Le Rothenbachkopf, Col du Herrenberg, Col du Hahnenbrunnen, Le Drehkopf nach Le Markstein. Gegen Ende der zweiten Etappe, die nach Le Markstein führte, ließ der Regen nach und die Nebelwände rissen auf und ein ausgezeichnete Ausblick bot sich den völlig durchnästen und durchgefrorenen Wanderern, die trotz Null Grad nicht aufgegeben hatten. Nach einer heißen Dusche am Etappenziel waren die Strapazen dieses Gewaltmarsches vergessen.

Für den dritten Tag war nur eine kleine Route, hinauf zum Grand Ballon, vorgesehen. Gut gelaunt und froh gestimmt begab man sich auf die Strecke. So wurde denn auch dieses letzte Stück hinauf zum Grand Ballon, dem höchsten Berg der Vogesen (1426 m), gemeistert. Auf dem Rückmarsch nach Le Markstein plauderte man vom Gewesenen und plante gleich eine neue Wanderung im Herbst im Schwarzwald und eine weitere im nächsten Jahr in den Alpen.

+ + +

Nach der Vatertags-Wanderung im Frühsommer unternahmen wiederum acht Mitglieder eine Drei-Tage-Wanderung - diesmal rund um den Feldberg. Am ersten Tag führte die Reise das buntgemischte, muntere Häuflein wieder nach Riegel, dem Treffpunkt der zweiten Wanderung, denn hier war man beim ersten Mal mit der Übernachtung und der Verpflegung sehr zufrieden gewesen, was auch diesmal wieder der Fall war. Nach einer unruhigen Nacht fuhren die Wandervögel am nächsten Morgen nach einem ausgiebigem Frühstück nach Oberried, dem Ausgangspunkt der zweiten Drei-Tage-Wanderung.

Es schien so, als sollte strahlender Sonnenschein der Begleiter der Niederschelder Wanderer sein, doch schon im ersten Drittel des Aufstiegs - hier legten die Alpinisten ein zweites Frühstück ein - schlug das Wetter plötzlich um und um die bisher ausgezeichnete Sicht war es geschehen. Nun mußten die Wandervögel in einer weißen Wand, und von oben begossen, laufen. Aber diese schlechte Witterung konnte der guten Stimmung der Gruppe keinen Abtrag tun, schließlich waren sie eine ähnliche, nur wesentlich schlechtere aus den Vogesen gewöhnt. Nur der Aufstieg schien wieder kein Ende nehmen zu wollen, doch gut Ding braucht Weil und das Halbetappenziel wurde am Mittag erreicht. Hier wurde ein ausgezeichnetes „Deutsches Beefsteak“ eingenommen, von dem alle so begeistert waren, daß sie sich fragten, wie nur der Fleischgeschmack hineingekommen sein mag. Nach einer längeren Wartezeit, in der Hoffnung auf besseres Wetter, was auch eintrat, konnte man bis in die Rhein-Ebene schauen. Nach dem ausgiebigen Genuß des schönen Ausblicks wurde weitergewandert. Auf dem Grat führte der Weg dann bis zur Todtnauer Hütte unterhalb des Feldberges, die am Abend erreicht wurde und auch das Etappenziel war.

Am nächsten Morgen ging dann frisch gestärkt und ausgerührt mit viel Elan und Schwung an die zweite Etappe. Dünne Nebelschwaden

und ein Hund waren die Wegbegleiter in den frühen Morgenstunden. Nachdem der Feldberg, Schwarzwalds höchster Berg, erklommen war, führte der Weg wieder auf dem Grat entlang, vorbei an herrlichen Skihängen. Nach dem Abstieg mußte es ja wieder bergauf gehen. Und so war es denn auch. Eine langgezogene Steigung brachte die Wanderer zum Herzogenhorn, dem Halbetappenziel des zweiten Tages. Im Leistungszentrum Herzogenhorn wurde das Mittagmahl eingenommen. Auf fast demselben Weg ging es dann zum zweiten Etappenziel, einer Hütte, die auf der anderen Seite des Feldbergs lag. Auch diese Hütte wurde erst bei Einbruch der Dämmerung erreicht, da man tagsüber den ausgezeichneten Aus- u. Weitblick in vollen Zügen genoß. Auf dieser Hütte wurde es sich gemütlich gemacht und ließ das, was da kommen sollte, auf sich zukommen. Ein fast zünftiger Hüttenabend sollte ein besonderes Geschenk an die „unermüdlichen Achte“ sein, die sich an bisher zwei Tagen gequält hatten und auf die noch ein dritter, mühsamer Tag wartete. Dieser gelungene Hüttenabend war auch dem Ziehharmonika-Duo Petra und Alfred zu verdanken, die den Abend musikalisch gestalteten.

Nach einer unruhigen Nacht begaben sich die Schelder Alpinisten dann in aller Frühe auf den Heimweg, jedoch zunächst einmal nach Oberried, denn hier standen die Autos, und von da gings dann auf fast direktem Weg nach Hause. Und die nächste Wanderung im Jahr 1976 wurde bereits mit halbem Auge in Augenschein gefaßt.

Ein besonderer Dank, der an dieser Stelle ausgesprochen werden soll, gilt dem Turnbruder Udo Tönnemann, der die Leitung dieser beiden Touren hatte und die Übernachtungsmöglichkeiten ausgekundschaftet hatte.

-bella-

o o o o o

Obzwar es sich bei den Wanderern ausnahmslos um Männer handelte, stehen wir nicht an, einen Bericht des DTB abzudrucken mit dem Titel

„Sind Frauen gesundheitsbewußter?“

Wenn man in die Vereine des Deutschen Turner-Bundes hineinschaut, dann macht man die Feststellung, daß viel mehr Frauen in den sogenannten besten Jahren regelmäßig ihr Quantum Leibesübungen konsumieren als Männer. Das Verhältnis ist derzeit 3 : 2. - Haben die Frauen mehr Zeit? Das dürfte allenfalls für die immer weniger werdenden Nur-Hausfrauen zutreffen, die keine Kinder mehr zu versorgen haben. Sind die Männer so stark belastet, daß sie nach der Berufsarbeit sich gerade noch vor den Fernsehschirm setzen können? Sind die Männer bewegungsfauler?

Wie dem auch sei: der Herzinfarkt rafft mehr Männer dahin als Frauen. Seitdem man sicher weiß, daß man durch regelmäßige Leibesübung - vor allem als Ausdauerübung - dem Infarkt mit Sicherheit davonlaufen kann, sollte es eigentlich selbstverständlich sein, daß man als Mann, vor allem und gerade als Straß-Geplagter, dem Herzinfarkt ein Schnippchen schlägt.

Dr. med. Ernst van Aaken hat in seinem Buch „Programmiert für 100 Lebensjahre (Pohl-Verlag Celle) unter vielen Kapiteln mit Tips für eine gesunde Lebensweise auch ein überzeugendes mit dem Titel „Die Dauerübung als Vorbeugung gegen den Herzinfarkt.“

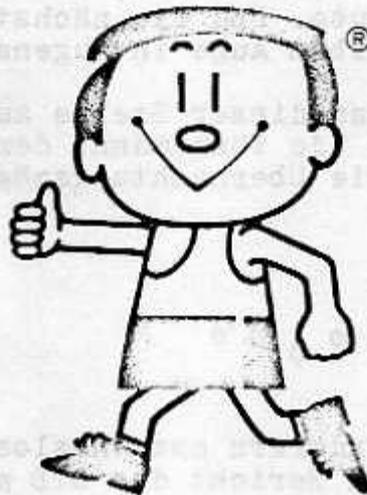
Aber was nützen die besten Ratschläge, solange Männer denken: das kann mir doch nicht passieren. Ruhe nach Streß ist gefährlich, Bewegung dagegen ist erholsam und garantiert Gesundheit und Erhaltung der Leistungsfähigkeit.

Die Männer müssen gesundheitsbewußter werden. Die Frauen können ihnen dabei helfen.

(H.P. - DDT 9-10/75)

L a u f t r e f f (Fortsetzung)

Laufen in der richtigen Dosierung macht nicht krank, sondern gesund und fit!



Wer mehr über den Lauftreff wissen will, der frage unsere Aktiven oder unsere Fachwarte. Oder noch besser: er kommt sonnabends zu uns; regelmäßig um 15 Uhr treffen wir uns auf dem Parkplatz am Friedhof. Wir starten in drei verschiedenen Gruppen: zunächst Anfänger und Untrainierte, dann Fortgeschrittene mit etwas Erfahrung und abschliessend die, die schon immer gelaufen sind.

Und die Hauptsache: es macht allen viel Spaß !

Deshalb: kommt zum Lauftreff !

An der Zusammenstellung dieser Zeitung kann sich jedes Mitglied mit Berichten, Erzählungen, Tabellen u.ä. beteiligen. Wir warten sogar darauf, damit wir recht bald wieder eine neue Ausgabe zusammenstellen können.