

# SC Wörthsee

vereinsmagazin



**Mit Abstand die Fittesten**

Dez 2020  
24. Jahrgang

# Auto-Service Wörthsee

- Reparatur und Instandsetzung aller Fabrikate
- Kundendienst
- TÜV und AU
- Reifenservice

- PKW An- und Verkauf
- Nachrüsten von Partikelfilter
- Umrüstung auf Autogas
- Klimageservice
- Fahrradverleih

Inhaber Manfred Schneider

Seestr. 51 - 53 · 82237 Wörthsee

Telefon: 081 53/98 000 · Fax: 081 53/8728

E-Mail: [aswteam@t-online.de](mailto:aswteam@t-online.de) · [www.autofit-woerthsee.de](http://www.autofit-woerthsee.de)



Der Auto-Service Wörthsee unterstützt die Jugendarbeit des SCW. WIE?? Sagen Sie uns Bescheid, wenn Sie Vereinsmitglied sind. Dann werden wir von Ihrer Rechnung einen Anteil in einem Spendenkonto für den SCW sammeln - ohne Verlust für sie, aber mit Gewinn für die Wörthseer Jugend! Fragen Sie nach den Einzelheiten, wenn Sie demnächst wieder unser Kunde sind.

# STUFF4FREAKZ



**FASHION 'N STYLE  
BOARDSPORTS  
SURFSTUFF**

**Store Weilheim** / Hofstraße 5 / 82362 Weilheim

Tel.: +49-(0)881-92 706 815

Öffnungszeiten: Mo-Fr 11 bis 19 Uhr, Sa 10 bis 16 Uhr

**Store Wörthsee** / Dorfstraße 15 / 82237 Wörthsee

Tel.: +49-(0)8153-90 72 66

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 14 bis 19 Uhr  
Sa 10 bis 16 Uhr, Mittwoch geschlossen

[info@stuff4freakz.de](mailto:info@stuff4freakz.de) / [www.stuff4freakz.de](http://www.stuff4freakz.de)

REELL



VOLCOM

VANS



Levi's

DAKINE

GLOBE



QUIKSILVER

# SC Wörthsee

vereinsmagazin

4	Neues vom Vorstand		
5	Allgemeines		
11	Fußball	21	Volleyball
15	Turnen	27	Fitness im ADH
19	Hallenballsport	29	Tischtennis
32	SC Wörthsee-Chronik		
25	Aufnahmeantrag		
42	Wichtige Adressen		
43	Beitragsübersicht		

**Freude auf's Fahren!**  
**Fahrschule Eifler**

**A • A1 • A2 • B • BE • AM • L • Mofa**

**... in Hechendorf**  
**... in Inning**  
**... in Wörthsee**

**Tel. 08 152 / 999 404**  
**www.fahrschule-eifler.de**

# Neues vom Vorstand

Liebe Vereinsmitglieder,

Dies ist die vierte Ausgabe des Vereinsmagazins, in der die Neuigkeiten des Vereinsgeschehens von der Corona-Pandemie und ihren Auswirkungen auf unser Leben überschattet werden.

In der Zeit der Lockerungen konnten wir unseren Sportbetrieb fast wieder wie gewohnt aufnehmen. Die „Normalität“ war indes mühsam erarbeitet. Abteilungsleiter und Übungsleiter haben unermüdlich die vorgegebenen Hygienekonzepte angepasst und umgesetzt.

Ich möchte hier einmal mehr meinen Dank an alle für die viele zusätzliche Arbeit zum Ausdruck bringen. Ebenso freue ich mich darüber, dass Sie uns als Mitglieder die Treue halten, haben wir doch die Hälfte des Jahres unser Vereinsziel nicht richtig verfolgen können. Leider zeichnet sich ab, dass wir auch zu Beginn des neuen (Sport-)Jahres unser Angebot nicht als Präsenzsport werden realisieren können. Daher arbeiten wir derzeit mit Hochdruck an der Ausweitung unseres Online-Angebotes, damit Corona uns nicht völlig aus dem Tritt bringt. Bitte informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote in dieser Ausgabe des Vereinsmagazins bzw. noch aktueller auf unserer Homepage.

Mein Wunsch für Sie alle, gesund zu bleiben, bekommt in diesen Zeiten eine besondere Bedeutung. Nicht weniger wünsche ich Ihnen ein ebenso glückliches neues Jahr und uns Allen eine baldige Rückkehr zum gewohnten und vermissten Sport beim SC Wörthsee.

Norbert Strangfeld  
1. Vorsitzender

# Allgemeines

## „Wörthsee zeigt sich“ - Der SC Wörthsee war auch dabei

Am Sonntag, den 11.10.2020 präsentierte sich unsere Gemeinde im Rahmen des „**Wörthsee zeigt sich**“ **Aktionstages**. Viele Vereine, Institutionen und Kulturschaffende, Wirte und Geschäfte, die unter den Corona-Einschränkungen



in diesem Jahr gelitten haben, zeigten sich an festgelegten Stationen mit vielen Darbietungen. Der SC Wörthsee war auf der Wiese am Birkenweg mit einem Infostand und einigen Mitmach-Angeboten dabei. Koordiniert von unserer 3. Vorsitzenden Inge Strohmeier wurde ein Infostand,

ein Volleyball-Feld und ein Handball-Parcours aufgestellt. Die Airtrack-Bahn der Gymnastik-Abteilung konnte leider nicht aufgebaut werden, da die Wiese zu nass war. Neben tollen Ballwechsellern der stets aktiven Volleyballer rund um Marco Sommer, gab es viele süße Preise beim Zielwerfen der Handball-Abteilung von Thomas Schmidbauer zu gewinnen. Ein weiterer Höhepunkt war um 15 Uhr eine Live-Aufführung der „Energy-Dancer“ von Johanna Benz.



In Gesprächen mit vielen interessierten Bürgern konnte unser Verein sein um-

fassendes Angebot von **11 Sportarten**, das in mehr als **70 Kursen/Woche** von unseren **70 Übungsleitern** abgehalten wird, präsentieren. Einige „Schnupperer“, die hoffentlich bald Mitglieder werden, haben wir seitdem bereits begrüßen dürfen. **Allen Helfern und Teilnehmern ein großes Dankeschön!**

Matthias Fiedel





- **1.300 Mitglieder**
- **70 Übungsleiter**
- **11 Sportarten**
- **70 Kurse**  
pro Woche

➔ [www.sc-woerthsee.de](http://www.sc-woerthsee.de)

**Ballett - Ballzwerge - Basketball - Einrad -  
Fussball - Gymnastik - Handball - Tischtennis -  
Turnen - Volleyball - Yoga**

**+ externe Angebote: WingTsun (KungFu) - Atem-Bewegung-  
Entspannung - Ätherische Öle und Yoga**

#### **Mitgliedsbeiträge p.a.:**

- |                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| • Kinder/Jugendliche bis 24 Jahre | <b>70€</b>  |
| • Erwachsene ab 25 Jahre          | <b>120€</b> |
| • passive Mitglieder              | <b>60€</b>  |
| • ab dem 3. Kind unter 25 Jahre   | <b>frei</b> |

Interessierte bitte melden bei: [www.sc-woerthsee.de/kontakt/](http://www.sc-woerthsee.de/kontakt/) oder  
[Geschaeftsstelle@sc-woerthsee.de](mailto:Geschaeftsstelle@sc-woerthsee.de) Tel. 08153/88 78 30

**„Schön, dass es dich gibt“**

Zum Ende dieses ungewöhnlichen Jahres 2020 möchten wir die Gelegenheit ergreifen, um DANKE zu sagen.

Wir sagen an dieser Stelle einmal DANKE für alle vollbrachten Leistungen!

- Die Mitarbeit an einem Projekt
- Die Bereitschaft, den Einsatz und die Zuverlässigkeit als ÜL zu fungieren
- Die Bereitschaft, ein Ehrenamt oder eine kleine Aufgabe(n) zu übernehmen
- Die Mitarbeit im Vorstand, in einer Abteilung oder einem Gremium
- Sportliche Leistungen in den Abteilungen
- Persönlichen Einsatz und Engagement für Zusammenhalt und Ansehen des Vereins
- Alle Sach- und Geldspenden
- Oder beratende Unterstützung

Und allen Mitgliedern ein herzliches DANKE, dass es euch gibt!

Eine Gemeinschaft können wir nur durch unsere Mitglieder sein. Jede/r Einzelne von euch ist ein Teil des Ganzen. Zugehörigkeit, eine Ehre dabei zu sein. Wie gut, dass es euch gibt! Und einige von euch gibt es nun schon sehr lange. Daher danken wir heuer ganz herzlich an dieser Stelle für langjährige Mitgliedschaften!

**60 Jahre** Edith Bilicky

**55 Jahre** Erwin Faber

**50 Jahre** Ulrich Wischnewski

**45 Jahre** Bärbel Marsen

Lutz Leopold

Eva Huber

**40 Jahre** Hans Seger

Thomas Huber

Klaus Schmidt

Brigitte Meyer

Peter Vogl

Ingrid Krüger

**35 Jahre** Hans Baumgartner

Ingrid Binder

Ulla Lackmann

**35 Jahre** Florian Schlegel

Tobias Bartelmus

Anett Fridrich

**30 Jahre** Evi Brunner

Christian Gerber

Thomas Gerber

Gabriele Kulartz

Farhad Najjarmansur

Florian Wischnewski

Renate Ködderitzsch

Dorit Kropp

**25 Jahre** Konrad Gritschneder

Burhan Manav

Carolin Ofer

Birgit Nuiding

Marion Fiedel

### **Deutsche Glasfaser spendet für „jeden Vorvertrag 20€“ an den SCW**

Wie viele sicherlich erfahren haben, wird Wörthsee an das neue Glasfaser-Netz angeschlossen, da 40% der Haushalte sich für einen kostenfreien Vorvertrag entschieden haben. Der SC Wörthsee ist auch dabei. Unser Vereinsheim, das Albrecht-Deyhle-Haus, soll im Laufe des Jahres 2021 mit der zukunftsweisen- den Glasfaser-Technologie ausgestattet werden.

Und das Tolle ist: für jedes Vereinsmitglied, das einen Vorvertrag mit der Deutschen Glasfaser (DG) abgeschlossen hat, spendet DG 20€ an den SC Wörthsee. Dazu müssen wir der DG nur die Namen der „Mitglieder mit Vorvertrag“ mit- teilen, damit die Daten für diese Spendenaktion überprüft werden können.

Wir rufen daher alle Mitglieder auf, die einen Glasfaser-Anschluss bei DG ge- bucht haben, uns bei dieser Aktion zu unterstützen.

Bitte schreiben Sie eine E-Mail an [geschaeftsstelle@sc-woerthsee.de](mailto:geschaeftsstelle@sc-woerthsee.de), nennen uns ihren vollständigen Namen und geben uns ihr ok zu dieser Aktion. Nach Abschluss der Spendenaktion werden wir alle Mitglieder über die Höhe des gesammelten Spendenbetrags informieren. Wir versprechen alle Datenschutz- bestimmungen korrekt einzuhalten und die Daten nach Beendigung der Aktion zu löschen.

Vielen Dank für eure/Ihre Unterstützung.

Matthias Fiedel, Kassier





**WINTERGÄRTEN**  
**TERRASSENDÄCHER**  
**SONNENSCHUTZ**  
**HAUSTÜREN & VORDÄCHER**

Aluminium individuell gestalten  
[www.gutheil.com](http://www.gutheil.com)

Am Anger 1  
 82237 Wörthsee  
 Telefon 08153-88 79 09





**Ihr kompetenter Systemanbieter  
für industrielle Kennzeichnung**

*Wir bilden aus!*

+ + Etiketten + + Drucksysteme + + Scanner + + RFID + + Sicherheitsdruck + + Beschriftung + + Service + +

- Beratung und Planung
- Auswahl & kundenspezifische Produktion von Identifikationsmedien
- Qualitätssicherung und Freigaben
- Automatisierung und Sicherung der Rückverfolgbarkeit
- Arbeitssicherheit und Systemintegration

- Barcode- und RFID-Komplettlösungen
- Produkt- und Fälschungsschutz
- Druckcenter: kundenspezifische Bedruckung und Kodierung
- Serviceleistung: Wartung, Reparatur, Schulung und Beratung

**DYNAMIC Systems GmbH** • Inninger Straße 11 • 82237 Wörthsee • Deutschland  
 Tel.: 08153/9096-0 • Fax: 08153/9096-96 • [info@dynamic-systems.de](mailto:info@dynamic-systems.de) • [www.dynamic-systems.de](http://www.dynamic-systems.de)



# Veltrup

## Immobilien

Wörthsee





- Verkauf
- Vermietung

- Bewertung
- Beratung

Regionale Kompetenz, persönlich und nah!

**Christoph Hempel Immobilien**  
 Hauptstraße 1 T 08153 – 98 44 55  
 82237 Wörthsee F 08153 – 98 44 54

[woerthsee@veltrup.de](mailto:woerthsee@veltrup.de)



# Johann Remsperger



## Zimmerei

Solar-Kranarbeiten · Dachstühle  
Dachsanierungen · Pergola  
Schlosserarbeiten · Holzterrassen

**Werkstatt:**  
Max-Rappenglitz-Ring  
82216 Maisach  
(Gerlinde-Mitte-Gewerbegebiet)

Tel.: 089 / 75 10 46  
Fax: 089 / 75 56 597  
Tel.: 08153 / 84 84 (priv.)  
**Büro:** Schmidhanslweg 5  
82061 Neuried



OPTIK WITTENBERGER

Für **beste** Ergebnisse  
Sportbrillen von  
Optik Wittenberger

Inning Münchner Straße 1 08143 7774 [www.optik-wittenberger.de](http://www.optik-wittenberger.de)



# Miteinander ist einfach.



[www.kskmse.de](http://www.kskmse.de)

### Wir fördern Sport.

Mit Spenden, Sponsoring und unseren Stiftungen unterstützen wir zahlreiche Vereine und Institutionen in den Landkreisen München, Starnberg und Ebersberg.

 Kreissparkasse

# Abteilung Fußball

## Abteilungsleiter:

Roman Brück  
08143/2440506

## Stellvertreter:

Roland Diedenhofen  
08153/9530444

fussball@sc-woerthsee.de

fussball.jugend@sc-woerthsee.de

aktuelle Trainingszeiten unter [www.sc-woerthsee.de](http://www.sc-woerthsee.de)

## Mannschaften und Trainer:

1./2. Mannschaft	Ibrahim Tokdas	0176/62965764
1./2. Mannschaft	Ali Yigit	0176/19818008
AH:	Tonio Pusch	0177/3414289
A-Jugend (2002 / 2003)	Josef Wittenberger	0152/23963499
	Mike Siersch	0172/8985553
B-Jugend (2004 / 2005)	Florian Mohr	0172/6060073
	David Schuster	0160/93813928
	Simon Siersch	0152/34557765
C-Jugend (2006 / 2007)	Johannes Wittenberger	0152/34517176
D-Jugend (2008 / 2009)	Nico Polz	0162/4877770
	Luis Schmid	0152/07939825
	Jannik Palm	0151/25890397
E1-Jugend (2010)	Walter Franz	0176/24937479
	Jan-Luca Jungmann	0152/07939825
E2-Jugend (2011)	Arno Wischnewski	08153/7891
	Falk Hauswald	0176/34231968
F1-Jugend (2012)	Arno Wischnewski	08153/7891
	Mario Nocke	0171/8819402
F2-Jugend (2013)	Dubo Violic	0178/1415939
	Anton Schneider	0152/28705483
G-Jugend (2014 / 2015)	Norbert Strangfeld	0177/7852820

## Rückblick auf das Fußballjahr 2020

Auch das Fußballjahr beim SC Wörthsee hatte 2020 Einiges zu bieten und war natürlich maßgeblich von den Einflüssen der Corona-Pandemie geprägt.

Da unsere Mitgliederversammlung sowohl im Frühjahr als auch im November

nicht durchgeführt werden konnte, möchte ich nun die Gelegenheit nutzen, mit ein paar wenigen Zeilen über das vergangene Jahr zu berichten und einen Ausblick auf das kommende Jahr zu geben.

Angefangen hat es zunächst wie jedes „normale“ Jahr auch – mit unseren beiden Hallenturnieren im Januar und Februar. Wir konnten wieder zahlreiche Gäste aus Nah und Fern begrüßen und wir durften zwei Wochenenden erleben, bei denen Freude, Gelassenheit, Spaß und sportlicher Ehrgeiz noch die bestimmenden Merkmale unseres Sports waren.

Gleichzeitig gingen gedanklich sowohl die Vorbereitung auf die Rückrunde 2019/2020 als auch die Planungen der im Sommer startenden Saison 2020/2021 los. Kurz nach Trainingsbeginn und ersten Vorbereitungsspielen unserer Herren kam es bekanntermaßen anders. Der erste Lockdown Mitte März traf auch uns mit voller Wucht und der Ball blieb erst einmal unangerührt in der Ecke liegen. Viele Videokonferenzen, Telefonate und E-Mails später waren uns als Sportler auch endlich einmal die Rahmenbedingungen bekannt, unter denen wir in den nächsten Monaten Sport treiben durften – an Fußballtraining oder -spiel war lange nicht zu denken. Viele Trainer waren kreativ und haben sich Übungen für ein Home-Training einfallen lassen oder die Mannschaft über Lauf-Challenges mit Hilfe diverser Lauf-Apps bei Laune gehalten. Doch das Gefühl von Team und Mannschaft kann man auf diese Weise einfach nicht ersetzen. Umso größer war die Freude, als wir endlich – viele weitere Videokonferenzen, Telefonate und E-Mails später – unter strengen Hygieneauflagen wieder mit Ball am Fuß den Sportplatz betreten durften. Zu diesem Zeitpunkt waren die ersten beiden Monate unter „Corona-Bedingungen“ bereits vergangen. Beinahe im Gleichschritt mit den Lockerungen im gesellschaftlichen und privaten Bereich zum Sommer hin wurde auch die Durchführung einer Trainingseinheit wieder leichter. Auch die Freude am Fußballspielen kehrte Stück für Stück in unsere Mannschaften zurück. Aber erst das Training mit Kontakt hat wieder das Strahlen in die Gesichter der vielen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen gezaubert. Der Fußballsport lebt vom Kontakt. Er lebt vom Zweikampf, vom Jubel bei eigenem Torerfolg und vom Trost beim Gegentor. Er lebt davon, dass aus vielen Einzelspielern eine Einheit wird. Und das durften wir auch wieder auf dem Platz (er)leben – jedoch zunächst nur im Training. Spiele waren weiter nicht erlaubt. Die besonderen Rahmenbedingungen haben unseren Trainern einiges abverlangt. Jedes Trainingsgerät, vom Ball über das Hütchen bis hin zur Slalomstange, musste vor und nach dem Training desinfiziert bzw. gereinigt werden. Die Umkleiden und Duschen waren noch gesperrt, was gerade bei nassem und kaltem Wetter äußerst unangenehm werden konnte. Das Durchhalte-

vermögen und der Wille aller Übungsleiter, den Sportbetrieb auch unter diesen herausfordernden Umständen weiter aufrecht zu erhalten, verdienen an dieser Stelle allerhöchsten Respekt und Dank!!!

Das disziplinierte Verhalten wurde schließlich Mitte September damit „belohnt“, dass nach mittlerweile einem halben Jahr ohne Wettkampfbetrieb im Amateurbereich auch unsereins wieder um Tore, Siege und Punkte spielen durfte. Die Herren setzten die unterbrochene Saison 2019/2020, die inzwischen zu einer Saison 2019/2020/2021 geworden ist, fort und die Jugend startete guten Mutes in die Saison 2020/2021. Etwas mehr als einen ganzen Monat konnten wir erst ohne, im weiteren Verlauf sogar mit Zuschauern auf Punktejagd gehen. Diese kurze Rückkehr in eine halbwegs gewohnte Fußballwelt hat uns allen vor Augen geführt, wie sehr wir unseren Sport lieben, wie wir ihn vermisst haben und wie wir ihn wieder haben woll(t)en. Rasant ansteigende Corona-Kennwerte jeglicher Art und daraus resultierende politische Entscheidungen haben Ende Oktober dazu geführt, dass die Durchführung von Mannschaftssport nicht mehr möglich war und immer noch nicht ist. Damit war es das dann wieder mit der herrlichen Fußballwelt. Nach anfänglichem Abwarten hat sich der BFV letztendlich dazu entschieden, seine Amateurvereine frühzeitig in die Winterpause zu schicken. In dieser befinden wir uns nun. Das wäre normalerweise die Zeit, in der wir dann in der Halle wären und uns auf Hallenmeisterschaften und -turniere, besonders das eigene, freuen. Jeder, der es mit dem Fußball hält, weiß, dass uns diese Möglichkeit derzeit nicht gegeben ist. So holt der Eine seine Home-Trainingseinheiten aus dem Frühjahr wieder hervor. Der Andere versteht die Pause als solche und nimmt etwas Abstand zum Fußball, verbunden mit dem Gedanken, ob wir nicht auch andere Sorgen und Nöte haben.

Jeder „nutzt“ die Zwangspause auf seine Weise. Aber eines eint uns alle – die Hoffnung, möglichst bald wieder gegen den Ball treten zu dürfen. Zu Spekulationen, wann und wo das sein wird, möchte ich mich nicht hinreißen lassen. Uns hat unter anderem in diesen ohne Frage besonderen Zeiten auch ausgezeichnet, dass wir stets sachlich und bedacht die nächsten Schritte abgewogen haben, alle uns bekannten Rahmenbedingungen in die Entscheidungsfindungen haben einfließen lassen und schließlich im Sinne der Sportlerinnen und Sportler sowie der Trainer verantwortungsbewusste Entschlüsse gefasst haben. Das bleibt auch über diese Winterpause unser Credo.

So ist im Moment unser wesentliches Handlungsfeld, die Planungen für die Saison 2021/2022, die nach den Wünschen und Vorstellungen, aber auch als formuliertes Ziel, des BFV im Juli/August 2021 wieder unter den Voraussetzungen starten soll, wie es zwei Jahre zuvor der Fall gewesen ist. Als noch niemand

## Fußball

---

ahnte, welche Aufgaben auf uns alle zukommen werden.

Abschließend bleibt mir nur noch, mich noch einmal für das herausragende Engagement aller Funktionäre und Trainer im gesamten Verein ganz herzlich zu bedanken! In besonderen Zeiten braucht es besondere Menschen, die im Rahmen ihres ehrenamtlichen Einsatzes einen Sportverein am Laufen halten.

Ich wünsche euch allen eine besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Vor allem aber weiterhin Gesundheit und den notwendigen Optimismus, gemeinsam aus dieser Situation herauszukommen und das Beste aus ihr herauszuholen.

Auf ein baldiges Wiedersehen!

Euer Roman Brück



Am 9. August ist der Ball beim Freundschaftsspiel gegen Genclikspor Tölz bei großer Hitze noch gerollt.

Hoffen wir, dass es bald wieder los geht.



# Abteilung Turnen

## Abteilungsleiterin:

Stephanie Bilicky  
08153/984480

## Stellvertreterin:

Elke Höllrich  
08153/987917

turnen@sc-woerthsee.de

aktuelle Trainingszeiten unter [www.sc-woerthsee.de](http://www.sc-woerthsee.de)

## Turnen

Eltern-Kind-Turnen	Michaela Kronthaler	0176/21653926
Vorschulturnen	Kerstin Weigert	08153/4098406
1. Klasse	Steffi Bilicky	08153/984633
ab 2. Klasse	Steffi Bilicky	08153/984633
Wettkampfturnen ab 2. Kl.	Steffi Bilicky	08153/984633

## Einrad

Anfänger	Paulina Schmidt / Laura Gandorfer
Fortgeschrittene	Amelie Grundei

## Neues vom Turnen

Tatsächlich ist es diesmal schwierig, etwas Neues zu berichten.

Die kurze Zeit, in der wir uns in der Turnhalle bzw draußen hinter der Halle treffen konnten, haben wir voll ausgenutzt und genossen. Als dann der erneute Lockdown kam, haben wir wieder auf das digitale home-training umgestellt. (YouTube-Kanal Steffi's Bewegungsfabrik, ich freue mich immer über ein Abo). Jede Woche, zur Trainingszeit, bekommen die Kinder bekannte und neue Übungseinheiten geschickt: zum Trainieren, zum Einüben von neuen Choreos oder Bewegungsanbahnungen für turnerische Elemente. Zum Teil klappt das sehr gut und ich bekomme regelmäßig Fotos und Videos der Kinder geschickt, worüber ich mich immer wahnsinnig freue.

Allerdings fehlt uns allen der persönliche Kontakt und das gemeinsame Training sehr. Nun beginnt die Vorweihnachtszeit und jetzt merke ich persönlich, wie sehr mir das alles fehlt. Auch wenn die Vorbereitungen für unsere alljährliche Weihnachtsaufführung durchaus nicht immer entspannt ausfallen, so merke ich tatsächlich, wie arg mein Herz dran hängt... die schlaflosen Nächte auf der Suche nach passender Musik und passenden Bewegungen für die jeweiligen Gruppen, das Diskutieren mit dem Team, den Kindern und Jugendlichen da-

## Turnen

rüber, das Einstudieren, die Rührung, wenn man merkt wie sehr sich mit den jeweiligen Geschichten identifiziert wird und was für tolle Ideen die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen mit einbringen, die Anspannung, je näher die Aufführung rückt, die Nacht vor dem Tag, in der man auf einen verletzungsfreien Ablauf hofft, die enttäuschten Anrufe von Kindern, die absagen mussten weil sie krank geworden sind, die Aufführung an sich, in der man extrem



mitfiebert und während der schnell klar wird, dass alle ihr Bestes für ein gutes Gelingen geben, die Entspannung und die Reaktionen der Zuschauer kurz danach, das gemeinsame Aufräumen und das Zusammensein mit dem Team... Das Überlegen, ob wir es das kommende Jahr wirklich nochmal machen sollen zu einer Zeit, die in der die Hektik manchmal die Besinnlichkeit vergessen lässt und schlussendlich ein paar Wochen später die Entscheidung, es wieder zu tun, da die Kinder diesen Tag in unseren Stunden immer wieder ansprechen und auch wir es als unvergesslich empfinden... jedes Jahr aufs Neue...

Dies alles fehlt mir dieses Jahr wirklich sehr und ich hoffe für uns alle, dass wir gesund und unversehrt durch diese Zeit kommen, damit wir nächstes Jahr diese Aufregung in der besinnlichen Zeit wieder durchleben können! ;-)

Frohe Weihnachten und bleibt gesund,  
Steffi Bilicky

# Ihr Partner für alle Drucksachen: Gauck GbR – Satz, Druck und Mehr

**kompetent,  
schnell,  
preiswert**

**Drucksachen  
aus dem Meisterbetrieb  
in Ihrer Nähe!**

Enterbruck 5a  
82296 Schöingeising  
Telefon (0 81 41) 2 30 97  
Telefax (0 81 41) 34 92 46  
Mobil (01 75) 2 43 35 97  
[www.gauck.de](http://www.gauck.de) · [info@gauck.de](mailto:info@gauck.de)

## OTTO ERB SCHLOSSEREI MEISTERBETRIEB

Telefon 0 8143/80 55 · Telefax 0 8143/ 8114  
[Otto.erb@Schlosserei-erb.com](mailto:Otto.erb@Schlosserei-erb.com) · [www.Schlosserei-Erb.de](http://www.Schlosserei-Erb.de)

### Jobs für IT-Stürmer!

Unsere Systemtechniker, Informatiker & Software-Entwickler suchen laufend neue Kollegen, die Spaß an komplexen IT-Projekten sowie neuen Herausforderungen haben...  
Und nicht nur am PC am Ball bleiben.

Werde Teil unseres Teams.

Sende jetzt deine  
Initiativbewerbung an

[info@navum.de](mailto:info@navum.de)

**NAVUM**  
NAVUM GmbH · IT-Lösungen





# Grundler Hof

GÄSTEHAUS  
AM WÖRTHSEE

WWW.GRUNDLER-HOF.DE



Richard Gutjahr  
Mineralöl-Vertrieb  
Tel.: (08153) 7354



# Günl

Etterschlager Straße 101  
82237 Wörthsee  
Tel. 0 81 53 / 90 82 30

*... der Frische wegen!*

# Abteilung Hallenballsport

## Abteilungsleiter:

Thomas Schmidbauer  
0151/11170285

## Stellvertreter:

Alexander Gottwald  
0171/2613167

handball@sc-woerthsee.de

aktuelle Trainingszeiten unter [www.sc-woerthsee.de](http://www.sc-woerthsee.de)

## Mannschaften und Trainer:

### Handball

C-Jugend weibl. (2006/07)	Petra Seelig	01522/4344183
D-Jugend weibl. (2008/09)	Petra Seelig	01522/4344183
E-Jugend gemischt (2010/11)	Thomas Schmidbauer	0151/11170285
Minis gemischt (2012/13)	Sarah Lorenz	0160/2525846
Bambini gemischt (2014/15)	Sarah Lorenz	0160/2525846

### Basketball

Jugend und Erwachsene	Alexander Gottwaldt	0171/2613167
Ballzwerge (2016/17)	Matthias Fiedel Hans-Erdmann v. Roedern	0172/2689729 0171/3274375

## Die Ballzwerge waren wieder losgelassen!

Wir haben die Ballzwerge Anfang Oktober von Norbert Strangfeld übernommen, der zusammen mit Niclas Hauser unsere jüngsten Vereinsmitglieder in den letzten Jahren sehr erfolgreich betreut hat. Für das „Training“ steht der Gymnastikraum im Albrecht-Deyhle-Haus mit all seinen Gerätschaften und Möglichkeiten zur Verfügung. Dabei haben unter unserer Anleitung die Mädchen und Buben im Alter von 3 bis 4 Jahren Gelegenheit, den Umgang mit dem Ball zu lernen.

Es werden Parcours aufgebaut, die mit und ohne Ball zu durchlaufen sind, Hindernisse sind zu überwinden oder zu umlaufen. In einer Ecke sind die etwas älteren Buben dabei das Spiel mit dem Fußball auf kleine Tore zu lernen, um dann später ihre Karriere in der G-Jugend des SC Wörthsee fortzusetzen. Auch das Spiel mit dem Handball nimmt hier seinen Anfang. Meist sind es Mädchen, die sich üben den Ball zu werfen und zu fangen. Durch den spielerischen Umgang mit den großen Gymnastikbällen wird Balance und Geschicklichkeit

## Hallenballsport

trainiert.

Der Zuspruch der bis zu 20 Kinder (bzw. deren Eltern) war von Anfang an groß, doch auch hier hat uns Corona leider sehr bald unterbrochen. Anfangs



konnten wir noch auf das Mini-Spielfeld vor dem ADH ausweichen und den Kindern mit einem Training im Freien Bewegung verschaffen. Doch seit Anfang November ist der Übungsbetrieb auf öffentlichen Sportanlagen untersagt. Bleibt uns nur zu hoffen, dass nach den Weihnachtsferien die Corona-Entwicklung einen positiven Trend nimmt und uns die Übungsstunden mit den Kindern wieder erlaubt sind. Wir würden uns darauf freuen und Euch zu gegebener Zeit über den Neustart informieren.

Bis dahin bleibt gesund und hoffentlich auf ein Wiedersehen im Neuen Jahr.

Hans-Erdmann v. Roedern und Matthias Fiedel



**Auto und Motorrad'l Werkstatt**  
Thomas Hanke • KFZ-Meister

- **Wartung**
- **Reparatur**
- **TÜV / AU**
- **Reifenservice**
- **alle Fabrikate**

**Werkstatt-  
Ersatzwagen**

Etterschlagerstr. 56 • 82237 Wörthsee

**Telefon 08153/8355**

**[www.hankes-werkstatt.de](http://www.hankes-werkstatt.de)**

# Abteilung Volleyball

## Abteilungsleiter:

Marco Sommer  
08153/887930

## Stellvertreterin:

Christine Tromler  
0152/51044544

volleyball@sc-woerthsee.de

aktuelle Trainingszeiten unter [www.sc-woerthsee.de](http://www.sc-woerthsee.de)

## Mannschaften und Trainer:

ab 13 Jahre	Bernhard Korilla	0172/8568797
ab 10 Jahre	Claudia Friedel	08153/8653
Erwachsene	Bernhard Korilla	0172/8568797

## Wir dürfen zwar nicht spielen, bleiben aber am Ball!

In der letzten Ausgabe berichteten wir von einem geplanten Saisonstart. Heute können wir berichten, dass dieser stattgefunden und so gleich wieder ausgesetzt wurde aufgrund der gestiegenen Corona Zahlen.

Wir waren noch in der Lage das Eröffnungsspiel gegen Inning zu spielen, welches wir

erfreulicherweise mit 2:1 gewinnen konnten. Das Spiel war wie zu erwarten ausgeglichen, da die Vorbereitungen bei den meisten Teams eher spärlich ausfielen aufgrund der doch ungewohnten Situation mit und um Corona. Nach einem klar gewonnenen ersten Satz wechselten wir im zweiten Satz auf einigen Positionen, was das Spiel etwas unsicherer machte. Folglich gin Durchgang zwei recht deutlich an die Gäste. Im dritten Satz wurde erneut gewechselt und mit stabiler Abwehr und klugem Spielaufbau lagen die besseren Akzente wieder beim Heim-Team. Resultat: mit 25 : 12 ging der dritte Satz an Wörthsee.



## Erfolgreiche Präsenz bei „Wörthsee zeigt sich“

Nach der Präsentation des Vereins und einzelner Abteilungen bei „Wörthsee zeigt sich“ konnten wir trotz der schwierigen Lage für Sportvereine neue Vol-

leyball-Interessenten auf uns aufmerksam machen. Auf der Badewiese beim „Gene“ wurde bei gemischtem Wetter den ganzen Tag über Volleyball gespielt. Vereinsmitglieder, Neulinge und Herrschinger Volleyballer spielten teils vor interessierten Zuschauern attraktive Beach-Matches. Es zeigt sich einmal mehr, wie lohnenswert die Präsentation unserer Sportart bei Veranstaltungen ist. Wir freuen uns auf hoffentlich die eine/den anderen Neu-Volleyballer nach dem Lockdown im Training.

### **Kontaktbeschränkter Trainingsabend – wir gehen online**

Da wir im November unseren Lieblingssport nicht ausüben können, müssen wir auf andere Aktivitäten wie Radfahren oder Laufen zurückgreifen, um uns fit zu halten. Aber auch dies geht leider nur allein oder maximal zu zweit. Was absolut fehlt, ist das gemeinsame Sport-Erlebnis und das Treffen zum Training und



danach, sodass wir kurzfristig den virtuellen „Volleyball Stammtisch“ wieder ins Leben gerufen haben, der sich schon beim ersten Lockdown bewährt hat. Dieser findet zur Trainingszeit online statt. Regelmäßig treffen sich mehrere unserer Volleyballer online zum lockeren Austausch.

Es bleibt zu hoffen, dass die Entscheidungen unsrer Regierung Wirkung zeigen und der Spiel-/ und Trainingsbetrieb so bald wie möglich wieder aufgenommen werden kann.

### **Wenigstens Profi-Volleyball findet statt – und jeder kann zuschauen**

Für alle, die mal wieder live erstklassigen Volleyball aus der Region sehen wollen, besteht diese Möglichkeit beim Online-Sport-TV-Sender „Sporttotal.tv“. Hier könnt Ihr den Jungs von Max Hauser (WWK Volleys Herrsching) und anderen Bundesliga-Teams bei Ihren Matches zuschauen. Kostenlos, ohne Anmeldung oder Gebühren, einfach mal reinklicken und erstklassigen Volleyball erleben.

Hier die nächsten Spiele, die übertragen werden:

05.12.	19:00	WWK Volleys Herrsching(H)	SWD powervolleys DÜREN
13.12.	16:00	WWK Volleys Herrsching	TSV Unterhaching(H)
20.12.	16:00	WWK Volleys Herrsching(H)	BERLIN RECYCLING Volleys
28.12.	19:30	WWK Volleys Herrsching(H)	Helios GRIZZLYS Giesen
09.01.	19:30	WWK Volleys Herrsching	VfB Friedrichshafen(H)

16.01.	19:30	WWK Volleys Herrsching(H)	United Volleys Frankfurt
23.01.	19:00	WWK Volleys Herrsching	SVG Lüneburg(H)
30.01.	19:00	WWK Volleys Herrsching(H)	Netzhoppers KW-Bestensee

### Home-Schooling auch für uns Volleyballer

Wer sich dem Thema Volleyball auch theoretisch nähern möchte oder ein Paar Übungen für zu Hause sucht, der wird bei <https://www.volleyballfreak.de> fündig. Im größten deutschen Volleyballblog findet Ihr Tipps, Tests & Videos rund um unseren Sport. Und das Beste: Das tolle Angebot ist gratis. Auch gerade jetzt, zur Corona Zeit, sind dort gut gemachten Schulungsvideos fürs Heimtraining zu finden.

Und wem das immer noch nicht reicht, der kann sich bei „DISCORD“ anmelden und sich mit anderen Volleyballern austauschen. Die Kostenlose Plattform rund um Volleyball und Beachvolleyball ist für Trainer, Spieler und Vereine kostenlos. Die App bietet eine Mischung aus Forum, WhatsApp und Teamspeak. Ihr könnt sie sowohl im Browser am PC als auch übers Smartphone nutzen. Ihr findet den Volleyball Kanal auf <https://discord.com/invite/XbnvDFvu2e>.

Ich wünsche Euch allen, dass wir gemeinsam gut durch die nächsten Wochen kommen und vor allem, dass wir alle gesund bleiben. Da wir uns vermutlich nicht mehr persönlich treffen, auf diesem Weg schon einmal eine schöne Vorweihnachtszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch. Ich freue mich auf ein Wiedersehen im neuen Jahr, das hoffentlich unter besseren Vorzeichen für uns Sportler stehen wird.

Marco Sommer (alle Volleyball-Artikel)

**Volleyball**  




# R. Wihan

Qualität ist unser Grundsatz

## Haustechnik

Heizung - Lüftung - Solar  
Sanitär - Öl- und Gasfeuerung  
Kundendienst

82237 Wörthsee - 08153/8444  
[www.Wihan-Haustechnik.de](http://www.Wihan-Haustechnik.de)



*Pension Geierhof*

Etterschlag-Wörthsee

Bes. Familie Bauer Inninger Str. 4

82237 Wörthsee-Etterschlag

Tel. 08153/884-0

[www.geierhof.de](http://www.geierhof.de)

**Aufnahmeantrag SC Wörthsee e.V.**  
Etterschlagerstr. 103, 82237 Wörthsee

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname\*

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum\*

\_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort\*

\_\_\_\_\_  
Straße, Hs-Nr.\*

\_\_\_\_\_  
E-Mail\*

\_\_\_\_\_  
Telefon\*

\_\_\_\_\_  
Mobil

beabsichtigte Sportart: \_\_\_\_\_

oder:  passive (fördernde) Mitgliedschaft \*erforderliche Angaben

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift (bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter)

Mit der Unterschrift erkenne ich die die Satzung des SC Wörthsee an und übernehme die Beitragszahlung.  
Der Antrag kann nur angenommen werden, wenn Sie ebenso die umseitige Datenschutzerklärung unterschreiben.  
**Satzung und Datenschutzerklärung sind jederzeit abrufbar unter [www.sc-woerthsee.de](http://www.sc-woerthsee.de)**

**SEPA- Lastschriftmandat**  
Gläubiger Ident.-Nummer: DE29 ZZZO 0000 2280 76

Einzug jährlich Anfang des Jahres (Feb)

Ich ermächtige den SC Wörthsee e.V., den jeweils gültigen Vereinsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Ich weise mein Kreditinstitut an, die vom SC Wörthsee eingezogenen Lastschriften einzulösen. Das Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Gebühren, die durch nicht einzulösende Lastschriften entstehen, werden dem Kontoinhaber weiterbelastet.

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

IBAN: DE\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Kontoinhabers

Den Aufnahmeantrag können Sie: bei Ihrem Übungsleiter abgeben, oder an oben stehende Adresse schicken ,oder an [mitgliederverwaltung@sc-woerthsee.de](mailto:mitgliederverwaltung@sc-woerthsee.de) schicken.

## Anhang zur Beitrittserklärung: Datenschutzklausel

- 1) Der SC Wörthsee, im Folgenden „Verein“ genannt, erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitglieder (Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Adresse, Telefon, E-mailadresse, Abteilungszugehörigkeit, unter Einsatz von Datenverarbeitungsanlagen (EDV) zur Erfüllung der gemäß der gültigen Satzung zulässigen Zwecke und Aufgaben, beispielsweise im Rahmen der Mitgliederverwaltung. Hierbei handelt es sich insbesondere um die oben abgefragten Mitgliederdaten, sowie Datum des Eintritts in den Verein, Zugehörigkeit zu Mannschaften, Startrechte und ausgetübte Wettbewerbe sowie bei Übungsleitern Lizenz(en), Ehrungen, Funktion(en) im Verein.
  - 2) Der Verein hat Versicherungen abgeschlossen oder schließt solche ab, aus denen er und/ oder seine Mitglieder Leistungen beziehen können. Soweit dies zur Begründung, Durchführung oder Beendigung dieser Verträge erforderlich ist, übermittelt der Verein personenbezogene Daten seiner Mitglieder (Name, Adresse, Geburtsdatum oder Alter, Funktion(en) im Verein, etc.) an das zuständige Versicherungsunternehmen. Der Verein stellt hierbei vertraglich sicher, dass der (die) Empfänger(in) die Daten ausschließlich dem Übermittlungszweck gemäß verwendet. Im Zusammenhang mit seinem Sportbetrieb sowie sonstigen satzungsgemäßen Veranstaltungen veröffentlicht der Verein personenbezogene Daten und Fotos seiner Mitglieder in seiner Vereinszeitung sowie auf seiner Homepage und übernimmt Daten und Fotos zur Veröffentlichung an Print- und Telemedien sowie elektronische Medien. Dies betrifft insbesondere Start- und Teilnehmerlisten, Mannschaftsaufstellungen, Ergebnisse, Wahlergebnisse sowie bei sportlichen oder sonstigen Veranstaltungen anwesende Vorstandsmitglieder und sonstige Funktionäre. Die Veröffentlichung / Übermittlung von Daten beschränkt sich hierbei auf Daten, die zur Organisation des Vereins und des Sportbetriebes nötig sind. Hierzu gehören: Name, Anschrift, Vereins- und Abteilungszugehörigkeit, Funktion im Verein, Alter oder Geburtsjahrgang. **Ein Mitglied kann jederzeit gegenüber dem Vorstand der Veröffentlichung von Einzelfotos seiner Person widersprechen. Ab Zugang des Widerspruchs unterbleibt die Veröffentlichung / Übermittlung und der Verein entfernt vorhandene Fotos von seiner Homepage.**
  - 4) Als Mitglied des Bayerischen Landessportverbandes (BL/ SV) ist der Verein verpflichtet, bestimmte personenbezogene Daten dort hin zu melden. Im Zusammenhang mit der Organisation und der Entwicklung des Landes- bzw. Bundesverbandes, des Sportbetriebes in den entsprechenden jeweiligen übergeordneten Verbandshierarchien sowie sonstigen satzungsgemäßen Veranstaltungen der übergeordneten Verbandshierarchien übermittelt der Verein personenbezogene Daten und gegebenenfalls Fotos seiner Mitglieder an diese zur Bearbeitung und Veröffentlichung.  
Übermittelt werden an den BL/ SV oder je nach Sportart einen seiner Verbände der Name, Anschrift, Geburtsdatum, Wettkampfergebnisse, Startberechtigungen, Mannschaftsaufstellungen, praktizierte Wettbewerbe, Lizenzen, Vereins- und Abteilungszugehörigkeit sowie bei Vereinsfunktionen auch Telefonnummern, Faxnummern und E-Mail-Adresse.
- Ein Mitglied kann jederzeit gegenüber dem Vorstand des verarbeitenden Verbandes der Veröffentlichung von Einzelfotos seiner Person widersprechen.**  
Ab Zugang des Widerspruchs unterbleibt die Veröffentlichung / Übermittlung und der

- Verein entfernt vorhandene Einzelfotos von seiner Homepage.
- 5) In seiner Vereinszeitung sowie auf seiner Homepage berichtet der Verein auch über Ehrungen und Geburtstage seiner Mitglieder (ggf. andere Ereignisse mit anderen Daten). Hierbei werden Fotos von Mitgliedern und folgende personenbezogene Mitgliederdaten veröffentlicht: Name, Vereins- sowie Abteilungszugehörigkeit und deren Dauer, Funktion im Verein und –soweit erforderlich – Alter, Geburtsjahrgang oder Geburtstag. Berichte über Ehrungen nebst Fotos darf der Verein – unter Meldung von Name, Funktion im Verein, Vereins- sowie Abteilungszugehörigkeit und deren Dauer – auch an andere Print- und Telemedien sowie elektronische Medien übermitteln. **Im Hinblick auf Ehrungen und Geburtstage kann das betroffene Mitglied jederzeit gegenüber dem Vorstand der Veröffentlichung / Übermittlung von Einzelfotos sowie seiner personenbezogenen Daten allgemein oder für einzelne Ereignisse widersprechen. Der Verein informiert das Mitglied rechtzeitig über eine beschriebene Veröffentlichung / Übermittlung in diesem Bereich und teilt hierbei auch mit, bis zu welchem Zeitpunkt ein Widerspruch erfolgen kann. Wird der Widerspruch fristgemäß ausgeübt, unterbleibt die Veröffentlichung / Übermittlung. Andernfalls entfernt der Verein Daten und Einzelfotos des widersprechenden Mitglieds von seiner Homepage und verzichtet auf künftige Veröffentlichungen / Übermittlungen.**
- 6) Vorstandsmitglieder, sonstige Funktionäre und Mitglieder herausgegeben, wie deren Funktion oder besondere Aufgabenstellung im Verein die Kenntnisnahme erfordern. Sonstige Informationen und Informationen über Nichtmitglieder werden von dem Verein intern nur verarbeitet, wenn sie zur Förderung des Vereinszweckes nützlich sind und keine Anhaltspunkte bestehen, dass die betroffene Person ein schutzwürdiges Interesse hat, das der Verarbeitung entgegensteht.
- 8) Durch ihre Mitgliedschaft und die damit verbundene Anerkennung der Satzung stimmen die Mitglieder der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung, Übermittlung) und Nutzung ihrer personenbezogenen Daten in dem vorgenannten Ausmaß und Umfang zu. Eine anderweitige, über die Erfüllung seiner satzungsgemäßen Aufgaben und Zwecke hinausgehende, Datenverwendung ist dem Verein nur erlaubt, sofern er aus gesetzlichen Gründen hierzu verpflichtet ist. Ein Datenverknüpf ist nicht statthaft.
- 9) Jedes Mitglied hat im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften das Recht auf Auskunft Bundesdatenschutzgesetzes (insbesondere §§ 34, 35 BDSG) das Recht auf Auskunft über die zu seiner Person gespeicherten Daten, deren Empfänger und den Zweck der Speicherung sowie auf Berichtigung, Löschung oder Sperrung seiner Daten.

Datum

Unterschrift

# Abteilung Fitness im ADH

## Abteilungsleiterin:

Marion Fiedel  
08153/887979

## Stellvertreterin:

Kerstin Weigert  
0174/1911853

fitness-im-adh@sc-woerthsee.de

aktuelle Trainingszeiten unter [www.sc-woerthsee.de](http://www.sc-woerthsee.de)

### Montag

Funktionsgymnastik	08:15 - 09:15	Johanna Benz	08153/990577
Energy Dance	19:00 - 20:30	Johanna Benz	08153/990577

### Dienstag

Fitmix	08:30 - 10:00	Thekla Keller	08153/907047
Seniorenspport	18:00 - 19:00	Claudia Sturm	08143/1326
Kickbox-Aerobic	20:00 - 21:15	Kerstin Weigert	0174/1911853

### Mittwoch

Energy-Dance	08:30 - 09:45	Johanna Benz	08153/990577
Kinder-Ballett (6-8 J.)	13:45 - 16:00	Andrea Aicher	0171/9990311
Kinder-Ballett (ab 8 J.)	16:00 - 17:30	Andrea Aicher	0171/9990311

### Donnerstag

Ballett Damen (Kurs)	19:00 - 20:30	Andrea Aicher	0171/9990311
Wohlfühl-Yoga	20:30 - 22:00	Marion Fiedel	08153/887979

### Freitag

Rücken Fit	08:30 - 09:30	Kerstin Weigert	0174/1911853
Kinderballett (ab 3 J.)	13:15 - 14:30	Andrea Aicher	0171/9990311
Kinderballett (ab 4 J.)	14:30 - 16:00	Andrea Aicher	0171/9990311
Kinderballett (ab 11 J.)	16:00 - 18:00	Andrea Aicher	0171/9990311
Skigymnastik	19:30 - 20:30	Martina Futterknecht	0162/2165454

### Externe Angebote

ZUMBA	Kerstin Weigel	0170/4325259
Atem-Bewegung-Entspannung	Astrid Worms	0170/3110472
WingTsun Selbstverteidigung für Kinder		0176/56899450

### Aktuelles zu „Fitness im ADH“

Es begann so vielversprechend nach den großen Ferien...

Der neue SKIGYMNASTIK-Kurs von Martina Futterknecht startete am Freitagabend um 19.30 Uhr mit sehr guter Resonanz. Mit Power macht das Konditionstraining viel Spaß (s. Bilder)!

- ZUMBA – das neue externe Angebot von Claudia Weigel am Mittwochabend um 19 Uhr fand leider nur an einem Abend statt. Dann kam der Corona-Lockdown.
- Auch der neue Kurs Atem-Bewegung-Entspannung von Astrid Worms am Mittwoch-Vormittag um 10 Uhr muss seit dem Frühjahr leider immer wieder verschoben werden.
- Das Angebot FITTE MÜTTER mit Kerstin Weigert entfällt leider ab sofort, da sich zu wenige Teilnehmerinnen fanden. Schade!

Alle Übungsleiterinnen für Gymnastik, EnergyDance, KickBoxen, Ballett, Yoga... sind sehr traurig, ihre Angebote immer wieder unterbrechen zu müssen. Die Kurse Claudia Sturm und Kerstin Weigert kann man zumindest z.Zt. online besuchen (Link s.u.). Aber irgendwie müssen wir und alle Teilnehmer solidarisch durch diese Pandemie-Krise. Es kommen wieder unbeschwerte Zeiten, in denen die breite Palette unserer ADH-Kurse in vollem Umfang genutzt werden kann. Wir freuen uns auf „bewegte“ Zeiten mit Euch!

Einzelheiten und Aktuelles erfährt Ihr auf der Homepage <https://www.sc-wortherthsee.de/sportarten/gymnastik/> und bei unseren Übungsleiterinnen. Bleibt alle gesund!

Marion Fiedel



# Abteilung Tischtennis

## Abteilungsleiter:

Günter Strobelt  
0175/5636341

## Stellvertreter:

Alexander Schmidt  
0172/8367489

tischtennis@sc-woerthsee.de

aktuelle Trainingszeiten unter [www.sc-woerthsee.de](http://www.sc-woerthsee.de)

## Mannschaften und Trainer:

8 – 18 Jahre	Alexander Schmidt	0172/8367489
	Balint Szava	0157/38267999
Erwachsene	Günter Strobelt	0175/5636341

## Saison halbiert

Aufgrund der nötigen Unterbrechung durch die Hallenschließungen seit Ende Oktober hat unser Verband beschlossen im neuen Jahr nur noch die Spiele auszutragen, die in der Vorrunde ausgefallen sind - also eine einfache Runde ohne Rückspiele - und das für alle Mannschaften in allen Ligen. Einerseits bedauerlich, aber die erste Herrenmannschaft könnte davon sogar profitieren.

## Zweikampf statt Dreikampf

Aufstiegsfavorit Utting hatte zu Beginn der Saison etwas "Sand im Getriebe" und weist nun schon fünf Punkte Rückstand auf. Gleichauf mit uns liegt lediglich noch der FC Hofstetten. Durch den Ausfall des geplanten Heimspiels im November, verlieren wir nun das Heimrecht und starten - wenn es die Situation bis dahin erlaubt - gleich zum Auftakt am 20. Januar dort mit einem Auswärts-spiel.

Hoch hängen die Trauben für die zweite Mannschaft nach dem so unerwarteten Aufstieg im Vorjahr. Bei noch fünf verbleibenden Spielen besteht aber noch eine realistische Chance den derzeitigen Abstiegsrang zu verlassen.

Deutlich besser als im Vorjahr ergeht es der dritten Mannschaft in der zweiten Saison nach der Neugründung, indem man ein fast ausgeglichenes Punktekonto vorweisen kann.

Leidtragende des Spielplans wurde unsere Jungenmannschaft. Der Saisonstart fiel ins Wasser, da der TSV Herrsching einen Tag zuvor seine Jugendabteilung auflöste. An den Spieltagen zwei und drei gab es auswärts bei den zwei Ligafavoriten wenig zu erben. Das zweite Heimspiel fiel dann der vereinsinternen "Ju-

gendhallensperre" zum Opfer.

### Eines von zweien - bayernweit

So konnten unsere Jugendlichen lediglich einmal seit den Sommerferien einen Wettkampf in der eigenen Halle absolvieren. Es war Ende September das Qualifikationsturnier zur Bezirksmeisterschaft, das die Gebrüder Walcher auch gleich erfolgreich nutzen konnten. Zudem bedeutete es für Lorenz Gebhard und Anton Stünz den Einstieg in das Turniergeschehen. Außer bei uns in Oberbayern-Süd konnte lediglich im mittelfränkischen Zirndorf eine vergleichbare Veranstaltung durchgeführt werden. Alle anderen 14 Bezirke sahen sich außerstande unter den bestehenden Einschränkungen dieses Turnier abzuhalten.

### Für die Bayerische qualifiziert

Auch mehrere Erwachsene der Abteilung nahmen an den Bezirksmeisterschaften teil. Hier gelang es Julia Petzoldt (siehe Bild) und Günter Strobel sich das Startrecht für die Bayerische der C & E Leistungsklasse zu qualifizieren, die nun statt Anfang Dezember jetzt Ende Februar im niederbayerischen Bogen ausgetragen werden soll.



### Mitgliederzuwachs

Obwohl wir im Jahre 2020 nur weniger als fünf Monate überhaupt die Halle belegen konnten, gibt es eine Steigerung der Mitgliederzahlen zu verzeichnen, sodaß es uns wieder gelungen ist, die "Schallmauer" von vierzig zu durchbrechen. "Bleibt´s alle dabei".

### Wiedereinstieg im Januar?

Wir stellen uns die bange Frage wie der Rest der Saison abgewickelt werden kann, wenn sich - wie derzeit zu befürchten ist - die Beschränkungen über den 31.12. hinaus verlängern. Der zeitliche Puffer einer Saisonverlängerung bis nach Ostern könnte der Rettungsanker sein.

### Die Abteilung trauert...

...um unseren ehemaligen Spieler und langjährigen Jugendtrainer David Gullever, der - wie uns jetzt bekannt wurde - in Kampala/Uganda im 63. Lebensjahr gestorben ist.

Günter Strobel



## Die freundliche Segelschule am Wörthsee

Sportschiffahrtschule Wörthsee  
Peter Gastl; Inh. Peter Hopmann

Praktische und Theoretische Ausbildung zu Segel- und Motorbootführerscheinen  
Bootsverleih mit Segel-, Tret-, Ruder-, und Elektrobooten

82237 Steinebach; Seestraße 63; Tel. 08153/7650



## Jakl-Hof

Dorfstr. 16  
82237 Steinebach  
Tel. 08153/98 100  
[www.jakl-hof.de](http://www.jakl-hof.de)  
[info@jakl-hof.de](mailto:info@jakl-hof.de)



Täglich von 18-24  
Uhr geöffnet

sky Fußball-  
Übertragungen



Für unsere Kunden:  
**nah und  
persönlich**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Besuchen Sie uns in unserer Filiale Wörthsee.  
Ihre Ansprechpartner sind persönlich für  
Sie da. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

 **VR Bank**  
Starnberg-Herrsching-Landsberg eG

# SC Wörthsee-Chronik-Serie – Teil 6

## Interview mit Gerd Lackmann: „Ultra-Läufer“

**Nach Rudi Gutjahr, Dirk Marsen, Ingrid Tippelt, Dr. Dr. Albrecht Deyhle, Herbert Gerber, Brigitte und Herbert Meyer habe ich am 21. Oktober 2020 unseren letzten aktiven „Ultra-Läufer“ interviewt, der seit 30 Jahren den Silvester-Lauftreff „Rund um den Wörthsee“ organisiert.**

- Was ist ein Ultra-Läufer?
- Wie kommt man dazu?
- Macht Laufen da noch Spaß?
- Welche Tipps hat Gerd für Normal-läufer?

Diese und viele weitere Fragen werden von Gerd Lackmann in diesem Interview beantwortet.



### **Von Bremen an den Wörthsee**

Gerd und seine Frau Ulla sind Bremer und **1976** nach dem Studium nach Bayern gekommen. Als diplomierter Maschinenbauer startete Gerd bei BMW im Fahrwerks-Bereich in der Konstruktion und dann im Versuch und wechselte später nach Stockdorf zu Webasto. **1980** zog er nach Wörthsee. Seit 1998 ist Gerd selbständig im Bereich Personalvermittlung / Zeitarbeit und gründete **2004** zusammen mit seiner Frau Ulla die Firma advanced engineering GmbH, die er heute zusammen mit seinem Sohn Marius führt, und die im Gewerbepark Etterschlag angesiedelt ist.

### **Erste „Laufversuche“ beim sonntäglichen Lauftreff**

**Seit 1982** ist Gerd mit dem SC Wörthsee verbunden. Wie viele andere auch, hat er bei der Skigymnastik angefangen. Die ersten „Laufversuche“ hat Gerd Mitte der achtziger Jahre beim Landkreislauf gemacht. Zur Vorbereitung ging man jeden Sonntag um 9 Uhr zum „Lauftreff“, an dem regelmäßig 10 – 15 Läufer teilnahmen. Außerdem traf man sich jeden Mittwoch eine Stunde vor der Skigymnastik zum Laufen, damit man „richtig warm“ war für die folgenden 60 Minuten Skigymnastik.

„Leider wurden es im Laufe der Jahre immer weniger“, erinnert sich Gerd etwas wehmütig. „Die Steinebacher sind Individualisten, jeder hatte seine Ausrede bezüglich des Zeitpunktes, Länge, Tempo etc. Leo und Christine Aigner, Wolfgang Britze, Werner Kastunig waren „schnelle Vögel“ und haben immer viel Tempo gemacht. Ambitionierte Läufer gab's damals auch schon in der Gruppe, wie z.B. die Marathon-Läuferinnen Ingrid Tippelt (s.a. Interview im Vereinsmagazin Sept. 2019), Frieda Fischer und Marita Heßmann.

### **Durch Laufen das Asthma besiegt**

Gerd litt damals unter allergischem Asthma, das ihm beim Laufen auch behinderte. Im Frühjahr 1990 lief er mal wieder einmal seine Walchstadt-Runde von 3-4 km. Er „keuchte“ danach wie immer. Am nächsten Tag lief er zufällig dieselbe Runde nochmal und merkte, dass er etwas weniger „keuchte“. Er stellte fest, dass es nach einer halben bis dreiviertel Stunde Laufen mit dem Asthma etwas besser wurde. Diese Erkenntnis, dass Laufen seine Lunge „frei mache“, führte dazu, dass er **ab 1990** kontinuierlich **3-4-mal pro Woche** lief. Es hatte „klack“ gemacht bei Gerd, er wollte von nun an sein Asthma mit längerem Laufen besiegen!

Seitdem zeichnet Gerd seine Laufleistung auf: **1990** waren es noch 500 km, **1991** schon 1.500 km. Seit **1992** läuft er jährlich zwischen 1.500km und 3.500km, das sind bis zu 10 km pro Tag!

Ende November dieses Jahrs hat Gerd eine Laufleistung von **66.000 km** (seit 1990 gerechnet) erreicht. Man könne ihm im Umkreis blind im Wald aussetzen, betont er, bis auf Alling und Grafrath kennt er jeden Winkel in seinem Umkreis. „In der Tendenz bin ich heute bei 3-5% von dem, was ich früher hatte, das Asthma ist fast weg“, sagt er. Nur im April/Mai komme es ein bisschen durch. Dann nimmt er Tabletten und ein Lungenspray, denn die allergische Veranlagung sei noch da. **Das sei der Gesundheitsaspekt des Laufens**, den Gerd nur **jedem wärmstens empfehlen** kann. Wenn jemand allerdings unter Belastung „zu“ macht, muss er/sie natürlich aufpassen. Aber bei Gerd „funktioniert“ es. Das Laufen macht ihm Freude und man trifft viele Leute.

### **... der Weg vom Marathon- zum Ultra-Läufer**

**1992** lief Gerd seinen ersten Marathon. Es war am **27. September 1992** in Berlin. Dieser Marathon war auch sein schnellster zugleich in 3:31:30 Min. Das ist ein „5-Minuten-Schnitt“ Damit wurde er 4.700er von 13.225 Teilnehmern. Es folgten viele weitere Marathons in Regensburg, Frankfurt, Bad Füssing, München und in der ganzen Welt. Im **Laufmagazin SPIRIDON**, das

von der **Marathon-Legende Manfred Steffny** herausgegeben wird, bekam er die Anregung, noch länger zu laufen. **So kam es 1994 zu seinem ersten „Ultra-Lauf“**, der **länger als ein Marathon** war. Auf der Schwäbischen Alb lief er 44 km und 1.100 Höhenmeter. „Warum immer mehr?“, fragte ich Gerd. „Man probiert’s halt ... warum nicht? ... man kommt mit stolzer Brust ins Ziel und das ist großartig“. **1996** „steigerte“ Gerd sich beim Rennsteig-Lauf auf **67 km** und 1.500 Höhenmeter. Und so ging es immer weiter bis zum ersten **100-km-Lauf** im Jahr **2002** in **Biel**. „Das sei der Klassiker unter den Ultra-Läufen“, sagt er. Der Start ist abends um 22 Uhr. Man läuft die ganze Nacht durch. Zweimal hat er die 100 km von Biel bisher geschafft (2016 den 2. Platz in der AK 65 bei ca. 30 Startern in der AK), dreimal leider nicht ganz. Einmal zwang ihn Magen-Darm, einmal Erkältungssymptome und einmal die Blockade seines Fibulaköpfchens zum Abbruch. Aufgrund der drei unterschiedlichen Abbruch-Gründe ist Gerd zuversichtlich, dass er die 100 km von Biel bald wieder „finishen“ werde. Der nächste Start soll **2021** sein.

Deutsche Meisterschaften standen bisher nicht in Gerds Fokus. **2018** hat er erstmalig bei der **Deutschen Ultra-Meisterschaft** über 50 km in Ebershausen mitgemacht und wurde auf Anhieb **Dritter**. Weitere Titel könnten folgen, da in seiner AK (Altersklasse) die Anzahl der Läufer immer geringer wird. Nächstes Jahr kann er in der AK70 starten. Die Start-Lizenz hierfür beim DLV hat der SC Wörthsee bereits beantragt :-). Gerd macht auch private „Ultra-Läufe“ wie z.B. Ammersee-Umrundungen (50 km) oder viermal um den Wörthsee am Stück (44 km). Seit 3-4 Jahren hat er auch Bergläufe, wie z.B. den Jungfrau Marathon-Berglauf, für sich entdeckt. Hierfür trainiert er seitdem zusätzlich 3-4-mal p.a. am Heimgarten: 7,5 km hoch mit 1.100 Höhenmeter und 6,5 km runter in gut 2,5 Stunden. Gerade beim Runterlaufen **musst jeder Schritt sitzen**. Dass Bergläufe nicht ungefährlich sind, zeigte sich 2016 beim Maniak-Trail um den Wörthersee (70 km). Hier stürzte er bei strömendem Regen im Schlamm nach 10 km und musste abbrechen. Außer einer Zerrung ist glücklicherweise nichts passiert.

### **Ernährungsaspekte**

Bei Ultra-Läufen gibt es alle 5 km **Verpflegungsstationen**. Bis 25 km trinkt Gerd im Training normalerweise nichts, erst dann nimmt er Wasser und Nahrung zu sich. Power-Gels lehnt er eher ab. Einmal hatte er beim 100 km-Lauf in Biel starke Magenkrämpfe und musste aufhören. Besser bekommt ihm Kartoffelbrei mit Kokosmilch und einer Prise Salz, den es z.B. beim Taubertal-Lauf als Standardverpflegung gibt. Im Hause Lackmann vermeidet man zu viele Kohlenhyd-

rate (Pizza, Nudeln) und schwört eher auf Vitamine (B, C + D u.a.), Zink, Selen, Magnesium und Eiweiß-Shakes. Auch die Tipps des „Gesundheitspapstes“ Dr. Strunz sind wichtiger Bestandteil seines Sport-/**Ernährungsprogramms**. 61 kg Körpergewicht bei 170 cm Körpergröße sind ein Beweis für Gerd's fitten Körper. Morgens um halb sieben geht es mit dem Laufen bei Gerd los, damit er um 9 Uhr pünktlich im Büro ist. Wichtig sei auch eine gute Stirnleuchte. „Unangenehme Kontakte“ mit Wildschweinen habe er noch nie gehabt. Oft hat Gerd auch seinen Beagle Only als treuen Begleiter dabei. Wenn es morgens nicht geht, läuft er am Nachmittag.

### **Tolerante Ehefrau**

Wie schon erwähnt läuft Gerd jährlich zwischen 2.000-3.000 km. Wie geht das zeitlich? Er arbeitet als Geschäftsführer in seiner Firma, kümmert sich um Familie, Garten, Hund etc. Seine Frau Ulla „schimpfe“ auch immer „...entweder bist Du in der Firma oder Du läufst!“ 50 km Laufen, das sind mindestens 10 Stunden Zeitaufwand pro Woche inklusive Vor- und Nachbereitung. „Aber sie hält mir letztendlich den Rücken für meine große Leidenschaft frei und unterstützt mich sehr“, sagt er dankbar.

### **Wie hält der Körper das aus?**

66.000 km ist Gerd bis heute gelaufen. Von größeren Verletzungen ist er glücklicherweise bisher verschont geblieben. Nur einmal musste er 4 Monate Pause machen, weil seine medialen Bänder im Knie angerissen und entzündet waren. Sein Arzt war vom MRT generell begeistert, da „seine Knie wie neu aussahen“. Wichtig ist aus Gerd's Sicht, immer eine Pause zu machen, wenn der Körper „etwas spürt“, wie z.B. muskuläre Dysbalancen, ein Ziehen im Knie o.ä. Seine Krankengymnastin in Wörthsee ist ein weiterer wichtiger Bestandteil seiner Fitness. Diese sucht Gerd häufig auf, um kleine Wehwehchen umgehend zu kurieren. Ein Sportarzt hatte ihm vor 2 Jahren vom Marathon- und Ultra-Laufen abgeraten, da die Belastung in seinem Alter zu hoch sei. 2005 – 2010 hat Gerd auch mal eine „Laufpause“ gemacht, da die Motivation fehlte. Beim letzten sportmedizinischen Test wurde ihm allerdings bestätigt, dass er ein **biologisches Alter** von „knapp über 50 Jahren“ habe.

### **Wüstenläufe am Limit**

Zwischen **1998 und 2019** machte Gerd mit dem Münchner Sportreise-Veranstalter „Wichi“ Hölscher, selbst ein begnadeter Marathon-Läufer, Laufreisen rund um den Erdball. Es ging zu Ultra-Läufen in die Wüsten von Oman (3x),

Namibia, Myanmar (2x), Dubai und zum Two Oceans-Lauf nach Kapstadt. In Peking lief er 1998 mit „Wichi“ auf der Großen Mauer einen Marathon mit geschätzten 50.000 Stufen! Kulturelle Sehenswürdigkeiten wurden bei diesen Reisen auch besichtigt. Besonders heiß war es im **Oman**. Hier ging es bei Temperaturen bis zu 60°C durch die Wüste. Zwei Tage in Folge wurde **jeden Tag ein Marathon** gelaufen! Mit Mütze, Nackenschutz, Radl-Shirt und in kurzer Hose ausgerüstet ging es durch ausgetrocknete heiße Wadis (Flussbett) und die Dünen hoch und runter. Wenn man Sand in den Schuhen hatte, musste man diese sofort auskippen, damit es kein „rohes Fleisch gibt“. Außerdem hatte Gerd einen Rucksack mit 2 Litern Wasser sowie eine Trinkflasche in der Hand bei sich. Das Wasser in der Trinkflasche erreichte im Wadi fast kochende Temperaturen, so dass man sich verbrennen konnte. Nur einmal hat Gerd sich in Dubai verlaufen, dieses aber glücklicherweise schnell bemerkt. „Man lernt hier seine Grenzen kennen. Der Kopf geht voraus und der Rest kommt automatisch nach“, sagt Gerd lächelnd. Glücklicherweise ist er überall gut durchgekommen, aber es gibt auch immer eine „Backup-Lösung“, die Aussteiger aufammelt.

### **Nachhaltiger Reisen**

Nach Kambodscha in 2019 war endgültig Schluss mit den weltweiten Lauf-Reisen. Gerd beschloss letztes Jahr, nicht mehr zu fliegen. „Unser CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist riesengroß und da muss man auch selbst mal anfangen, zu sparen“, betont er. Jetzt will er nur noch mit der Bahn oder dem Auto zu seinen Läufen fahren, die in erreichbaren Regionen wie im Taubertal, Biel und Bad Füssing sind.

### **Lauf-Tipps eines Ultra-Läufers**

Aus Sicht von Gerd reichen für eine gute Gesundheit ein langsames Tempo und Ausdauertraining vollkommen aus. Die „**4 L's** des Laufens „Leicht–Locker–Langsam–Lange“ sind daher zu seiner Maxime geworden. Das Wissen darüber hat er aus dem Bestseller „Marathon-Training“ von **Manfred Steffny** (Erstausgabe 1987). Dieser berichtet hier über den „**Deutschen Laufpapst**“ **Ernst van Aaken (1910-1984)**, der die „4 L's“ propagierte. Mehr zu van Aaken: [https://de.wikipedia.org/wiki/Ernst\\_van\\_Aaken](https://de.wikipedia.org/wiki/Ernst_van_Aaken). Gerds **2. Leitspruch** lautet: „Je mehr Du in Bewegung bist, desto schwerer machst Du es dem Alter, Dich einzuholen.“

Weitere Lauf-Tipps von Gerd, auch für **Laufanfänger**:

1. Nicht-Läufer sollten **langsam anfangen** und mit Intervallen starten:

Wörthsee Immobilien GmbH



Gabriele Prester

08153 / 78 28

Ihr Immobilienmakler vor Ort!

[www.prester-woerthsee-immobilien.de](http://www.prester-woerthsee-immobilien.de)



Mobil: 01 75 / 94 73 33 0

Fax.: 0 81 52 / 9370109  
[www.schreinerei-frey.com](http://www.schreinerei-frey.com)  
[info@schreinerei-frey.com](mailto:info@schreinerei-frey.com)

Schreinerei

**FREYraum**

Martin Frey

für Ihr Holz

Lindenweg 12

82237 Wörthsee

Individuelle Beratung und Planung

Innenausbau Möbelbau Baubereich Außenbereich

**isamo**  
gesundheitspark  
fünf-seen-land

## So einzigartig wie Sie!

**Therapie** mit erfahrenen Fachkräften

**Wellness** in der großzügigen Saunalandschaft

**Training** persönlich auf Sie abgestimmt

**isamo gesundheitspark**  
im Technologiepark Oberpfaffenhofen  
Argelsrieder Feld 11 • 82234 Weßling  
Tel.: +49 (0) 81 53 / 88 14 77 • [www.isamo-park.de](http://www.isamo-park.de)

CA controller akademie®

Lernen von den Spezialisten. Profitieren im Job.



Controlling

Accounting & Finance

Unternehmensführung

Information Management

Soziale Kompetenzen

NEUES WISSEN

Für beste Performance.

**200.000 begeisterte Teilnehmer. Praxisorientiert seit 48 Jahren.**

Die CA controller akademie ist der Full Service-Anbieter für Ihre betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Unser Seminarportfolio richtet sich dabei an Profis und Einsteiger, aber auch an Fachkräfte und Assistenzen, die sich als Nicht-Controller praxisnahes Controllingwissen aneignen wollen. Denn in Zukunft werden nur die Unternehmen langfristig erfolgreich sein, deren Mitarbeiter geschultes Fachwissen besitzen und über soziale Kompetenz verfügen.

Wir machen Sie fit.

---

Buchung oder Informationen unter:

**+49 (0)8153-88974-0** oder [www.controllerakademie.de](http://www.controllerakademie.de)

Laufen – Gehen – Laufen – Gehen – **Pause** machen – usw.

2. **Starten mit den „3 L's“**: anfangs nur 2-3 Km laufen und bewusst langsam!
3. 2-3 Gleichgesinnte suchen: Laufen in Gesellschaft macht es leichter, „seinen Schweinehund“ zu überwinden.
4. Mindestens **3x pro Woche** laufen. Die Zeit ist egal.
5. Auf ein **Ziel** hinarbeiten, z.B. Landkreislaf.
6. Das **ganze Jahr** und bei jedem Wetter laufen, auch bei -10°Grad. Wer bei extremer Kälte seine Lungenbläschen schonen möchte, sollte bei Temperaturen unter ca. -5°C durch einen Mundschutz atmen.
7. Immer durch den **Mund atmen** und so laufen, dass man sich noch unterhalten kann.
8. **Gute Lauf-Kleidung und Schuhe** (s.u.) besorgen.
9. Wenn es weh tut, sollte man **nicht laufen**.
10. Vor einem schnellen Lauf (idealerweise) erst langsam warmlaufen für 2-3 km, dann die warme Muskulatur kurz dehnen, jeweils ca. 10-15 Sekunden, Tempolaf, am Ende 1-2 km langsam auslaufen.
11. **Dehnen** nach dem Laufen ist wichtig! Kurz die Beine strecken, je 1 Minute. Abrollen der Waden mit der Black Roll, um die Faszien auszuquetschen. Aber sehr langsam, nur 2-3 cm pro Sekunde.
12. **Gerds Laufstil** sei unspektakulär (sagt er). Er kommt mittig mit dem ganzen Fuß auf (man hört es am „Elefantentrampeln“), also weder Vorfuß- noch Hackenläufer.
13. Das **Smartphone** für den Notfall immer dabeihaben. Lauf-Tracking mit einer APP (z.B. Runtastic/ Adidas) macht auch Sinn.
14. **WC**: Bei Ultraläufen gibt es unterwegs wenige Toiletten, wobei meist die Büsche genutzt werden. Bei kurzen Rundkursen gibt es WCs am Start / Ziel.
15. **Laufschuhe**: Gerd läuft abwechselnd in ca. 5 Paar Schuhen. Ein paar Schuhe reichen bei ihm durchschnittlich 1.000km. Der Trend geht zum gering gedämpften Schuh. Die halten bei ihm ewig (bisher 2.300 km). Aus seiner Sicht braucht man **keine Dämpfung**, sondern einen gesunden „Ablauf“.
16. Sein **Geheimtipp für Eisplatten** und gefrorene Wege: Icebug-Schuhe mit 14 Spikes (sind wenig gedämpft und halten lange).

### 30 Jahre Silvester-Lauftreff

Gerd veranstaltet seit 1990 am Silvester-Mittag einen Lauf „Rund um den Wörthsee“. Es ist keine offizielle Veranstaltung, da der Organisationsaufwand sonst zu groß wäre. Von Gerd und seiner Frau Ulla wurden nach dem Lauf immer

leckere Häppchen und Glühwein gereicht. Anfangs starteten 10-20 Läufer vom Lauftreff am Paradieswinkel. Dann verlegte man den Start an das Rathaus. Fast ohne Werbung und mit Mund-zu-Mund-Propaganda stieg die Zahl der Läufer in den letzten Jahren auf bis zu 120 an. Heuer wäre das 30. Jubiläum fällig. **Dieses Jahr kann der Lauf Corona-bedingt leider nicht stattfinden.** „Wenn aber am Silvester-Mittag jemand mit genügend Abstand für sich losläuft, wird sicherlich niemand etwas dagegen haben“, denkt er „laut“. Gerd selbst werde wohl am 31.12.2020 um 12 Uhr um den See laufen.

### Weitere Ziele

Bis Ende November möchte Gerd die **66.000 km** „vollmachen“. Und er will so lange laufen, wie es nur geht. Bis zu seinem 80. Geburtstag plant er **80.000 km** zu schaffen, das sind 1.400 km p.a. Bis zum 100. Geburtstag möchte Gerd **100.000 km** erreicht haben. Das sind doch großartige Ziele, die man sich leicht merken kann! **Übrigens**, Gerds letzter Lauf war im Februar dieses Jahres der Halbmarathon in Ismaning, den er mit 5:15 Min-Schnitt fast genauso schnell gelaufen ist wie seinen ersten Marathon vor 28 Jahren in Berlin. Hut ab!

**Wir danken Gerd Lackmann ganz herzlich für die interessanten Einblicke in sein Leben.** Das Interview habe ich am 21. Oktober 2020 mit sicherem Abstand von 1,50 m in seinem Büro geführt.

**Wir wünschen unserem Ultra-Läufer alles Gute und weiterhin beste Gesundheit!**

Matthias Fiedel

P.S. Vielleicht animiert dieser Artikel einige Lauf-Interessierte mal wieder einen sonntäglichen Lauftreff beim SC Wörthsee ins Leben zu rufen. Ideen und Anregungen nehmen wir gerne entgegen.



2016: Happy im Ziel beim 100 km-Ultra-Lauf in Biel



2016: im Regen beim Maniak-Ultra-Trail am Wörthersee



2012: Halbmarathon in Ismaning bei -16°C



2003: Marathon durch die Dünen im Oman



2003: Marathon-Wüstenlauf im Oman, bei Temperaturen bis zu 60°C

## Wichtige Adressen

---

### Postanschrift u. Vereinsheim:

Sport-Club Wörthsee e.V.  
Etterschlager Str. 103  
82237 Wörthsee  
Tel. 08153/8262 (Gastraum im ADH)

### Geschäftsstelle:

Leitung: Marion Fiedel  
Tel. 08153/887830

Telefonzeiten:  
Mo. 08:00 - 12:00 Uhr  
Do. 16:00 - 20:00 Uhr

geschaeftsstelle@sc-woerthsee.de

### Bankverbindungen:

Kreissparkasse München Starnberg  
IBAN: DE29 7025 0150 0430 8962 25  
BIC: BYLADEM1KMS

VR-Bank Starnberg-Herrsching-Landsberg eG  
IBAN: DE77 7009 3200 0006 7009 77  
BIC: GENODEF1STH

### **Vorstand:**

#### 1. Vorsitzender:

Norbert Strangfeld  
Tel. 01777/7852820  
vorstand@sc-woerthsee.de

#### Kassier & Beitragsverwaltung:

Matthias Fiedel  
Tel. 08153/887979  
kassier@sc-woerthsee.de

#### 2. Vorsitzender:

Hans-Erdmann von Roedern  
Tel. 0171/3274375  
vorstand@sc-woerthsee.de

#### Schriftführerin:

Irmi Schmidt  
Tel. 08153/987763  
schriftfuehrer@sc-woertsee.de

#### 3. Vorsitzende:

Inge Strohmeier  
Tel. 08153/8689  
vorstand@sc-woerthsee.de

#### Überfachliche Jugendleiterin:

Christine Haak  
Tel. 0163/3180868

### **Impressum:**

Herausgeber  
Redaktion  
Hersteller  
Auflage

Sport-Club Wörthsee e.V.  
Alexander Dittrich  
Gauck GbR, Schöngesing  
900 je Quartal

Änderungen vorbehalten – redaktion@sc-woerthsee.de  
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 6. März 2021

## Mitgliedsbeiträge

Kinder und Jugendliche bis 24 Jahre Funktionsträger und Übungsleiter	70,00 €
Erwachsene ab dem Jahr in dem das 25. Lebensjahr vollendet wird	120,00 €
passive Mitglieder	60,00 €
ab dem 3. Kind unter 25 Jahre	beitragsfrei

Aufnahmeantrag und Datenschutzerklärung befinden sich in der Heftmitte und auf unserer Internetseite [www.sc-woerthsee.de](http://www.sc-woerthsee.de)

## Mitgliederversammlung

Die nächste Mitgliederversammlung wird sobald als möglich im Jahr 2021 stattfinden. Jetzt schon einen Termin zu nennen ist leider nicht möglich. Wir werden Sie wieder über Emails, Aushang am ADH und auf der Homepage rechtzeitig informieren.

Die Vorstandschaft



**50** 1970-2020  
**JAHRE**  
**SOYER**

[www.soyer.de](http://www.soyer.de)