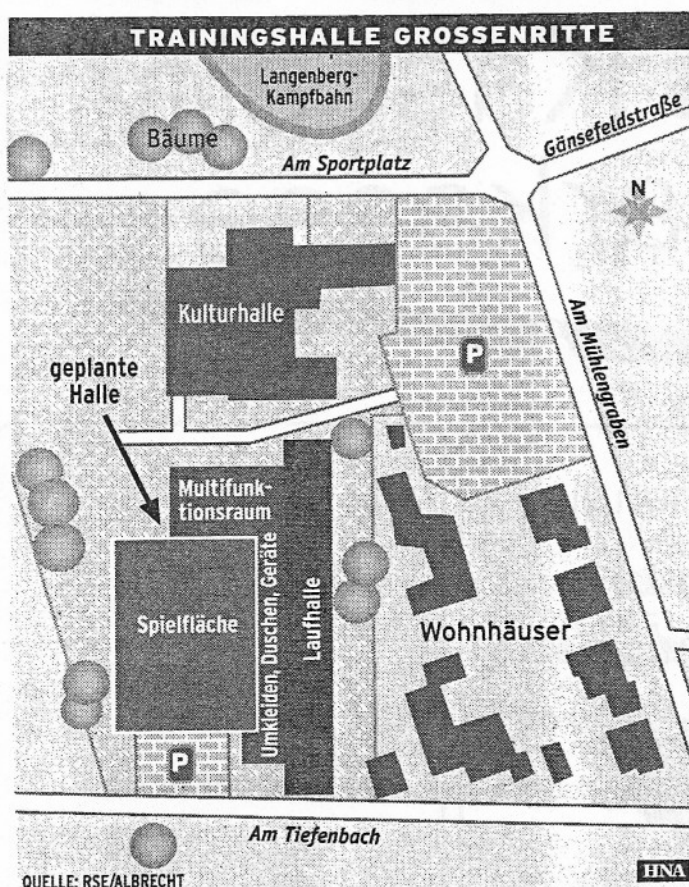




NEUE HEIMAT



Die Planungen für die neue Grossenritter Trainingshalle nehmen konkrete Gestalt an. In einer Ausschusssitzung des Stadtparlaments Mitte Februar sprach die SPD- und CDU-Fraktion von einem Optimum, nachdem die nun als Arbeitsgemeinschaft planenden Architekten den überarbeiteten Entwurf vorstellen konnten. Den Belangen der Anwohner wurde durch den größtmöglichen Gebäudeabstand zu den Wohnhäusern Rechnung getragen.

Der Beschluß der Stadtverordneten am 04.03. scheint nur noch Formsache – die Signale stehen auf Grün (So titelte die HNA). Wir rechnen fest mit einem positiven Entscheid und hoffen auf die zügige Planungsumsetzung sowie den Baubeginn noch in diesem Jahr.

Wir freuen uns auf unsere neue Heimat.

Mengel

1. Herrenmannschaft Bezirksliga

18.01.02 TSG-Sandershausen 1. - GSV 1. 9:4

Bericht : Wilfried Tonn

Zum erste Spiel in der Rückrunde mußten wir am Freitagabend in Sandershausen antreten.

An diesen Abend gingen wir ganz schön belämmert aus der Halle, denn wir hatten eine Klatsche bekommen.

Sah es nach den Eingangsdoppel noch recht gut für uns aus. Eine 2 : 1 Führung durch Peter/ Sven gegen Berger/ Schuwirth (3:2), sowie Robert/Markus gegen Krüger/Wuthke (3:2) bei der Niederlage von Matthias/Wilfried gegen Gerke/Bossmann (0:3). Auch konnten wir im vorderen Paarkreuz einen Punkt durch Wilfried - Bossmann bei der Niederlage von Matthias gegen den Spitzenspieler „ Gerke „ noch ausgeglichen halten. Doch 3 Niederlagen in Folge brachte Sandershausen mit 5 :3 in Führung . Nur Sven Konnte gegen Schuwirh noch einen Punkt einfahren. Das Drama nahm seinen Lauf, durch 4 weitere Niederlagen in Folge brachte Sandershausen den Sieg.

Der Schlüssel der Niederlage lag heute in der Mitte mit 0 : 4 , sowie nur ein Punkt im hinteren Paarkreuz. Peter, Markus + Robert hatten nicht Ihren besten Tag und gaben 6 Punkte ab. Nun gilt es in den kommenden Spielen eine bessere Mannschaftsleistung abzuliefern, damit wir nicht in den Abstiegsog geraten.

03.02.02 OSC Vellmar 1. - GSV 1. 8:8

Bericht : Peter Fuchs

Zu einem überraschenden Punktgewinn kam die 1. Herrenmannschaft beim Tabellenvierten OSC Vellmar. Bei einer 8:6 Führung war sogar ein Sieg greifbar nahe.

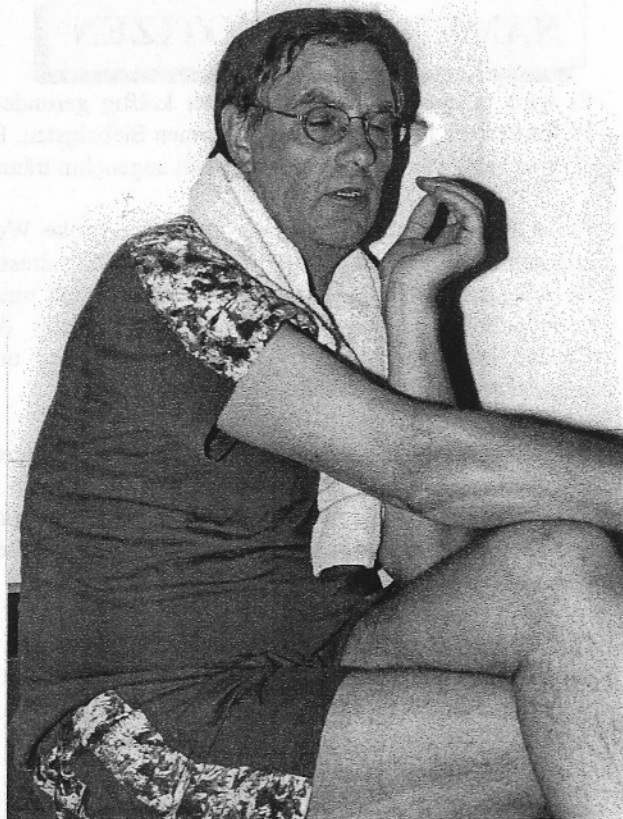
Nach den Doppeln lagen wir mit 1:2 im Rückstand. Nur Sven und ich konnten siegen. Doch dann die erste Überraschung. Wilfried und Matthias Mihr brachten uns mit 2 Siegen im vorderen Paarkreuz gegen Vater und Sohn Beer in Führung. Doch wie gewonnen, so zerronnen. Gegen die starke Mitte der Gastgeber (Dombai und Mänz) gab es für Markus und mich nichts zu ernten und so lagen wir wieder mit 3:4 im Rückstand. Jetzt trumpfte unser hinteres Paarkreuz auf. Matthias v. Bose war dankenswerterweise für den verletzten Robert eingesprungen und ihm gelang tatsächlich ein Sieg gegen Bärwolf, womit man ja nun wirklich nicht rechnen konnte. Sven besiegte anschließend den alten Dombai im 5. Satz mit 11:1 und wir lagen wieder mit 5:4 in Führung. Wilfried und Matthias Mihr wiederholten jetzt ihre hervorragende Leistung vom ersten Durchgang mit zwei weiteren Siegen und bauten so unsere Führung aus. Auch im mittleren Paarkreuz blieb alles beim alten- wieder 2 Niederlagen. Sven

fertigte jetzt Bärwolf ab und wir hatten immerhin bereits einen Punkt sicher.

Jetzt schlug die Stunde des alten Dombai auf der Seite unseres Gegners. Im Einzel besiegte er Matthias v. B., bei dem die Kraft gegen einen so unangenehmen Abwehrspieler einfach nicht ausreichte und im Abschlußdoppel konnten sowohl Wilfried als auch Matthias M. seine Bälle nicht ausreichend attackieren. Mit der Punkteteilung waren wir dennoch hochzufrieden.

Der aufmerksame Leser hat vielleicht bemerkt, daß Vellmar gleich mit zwei Vater-Sohn-Gespannen (Dombai, Beer) antrat. Sicherlich auch eine ganz seltene Angelegenheit.

Ein ausdrücklicher Dank gilt Matthias v. Bose. Da kein Spieler der 2. Mannschaft an diesem Sonntag-nachmittag als Ersatz zur Verfügung stand, erklärte er sich kurzfristig bereit, bei uns auszuhelfen.



**Volle Konzentration: Wilfried Tonn
1. Herrenmannschaft**

Schüler-Graffiti

**Warum Angst vor der Zukunft haben?
Die Gegenwart ist doch auch noch da!**

2. Herrenmannschaft Kreisliga

17.01.02 GSV 2. – TSV Guntershausen 1. 9:6
alle Berichte: Andre Talmon

Gegen Guntershausen hatten wir im Rückspiel mehr Probleme als in der Hinrunde. Dies lag wohl daran, dass nach der Winterpause (und fehlendem Training) die Normalform noch nicht erreicht ist.

Nach den Doppeln gingen wir mit 2:1 in Führung. Uli/Andre und Willi/Norbert konnten ihre Partien gewinnen, wogegen Gerhard/Hans-Kurt gegen Bonn/Behschad unterlagen. Anschließend unterlag Uli gegen den an diesem Abend sehr starken Wachsmuth mit 1:3. Andre gewann 3:0 gegen M. Prochazka, Willi 3:2 gegen Bonn, Norbert 3:1 gegen Freidling und Hans-Kurt 3:1 gegen Behschad.

Gerhard verlor sehr knapp mit 6:11, 11:6, 11:13 und 10:12 gegen J. Prochazka. Uli konnte sein 2. Spiel gegen M. Prochazka gewinnen, wogegen Andre gegen Wachsmuth ohne Chance blieb. Willi unterlag mit 2:3 Sätzen gegen J. Prochazka, dagegen konnte Gerhard gegen Bonn gewinnen. Norbert unterlag mit 1:3 gegen Behschad. Hans-Kurt blieb es vorbehalten, mit seinem 2. Sieg an diesem Abend den 9:6 Endstand herzustellen.

Fazit: Um gegen noch stärkere Mannschaften bestehen zu können, müssen wir uns noch steigern.

24.01.02 GSV 2. – FT Niederzwehren 2. 9:7

An diesem Abend fehlten Willi und Matthias. Als Ersatzspieler stellte sich Jürgen Gihardt zur Verfügung. Dank' Dir, Jürgen! Aber auch die Zwehrener mussten auf 2 Stammspieler verzichten.

So gingen wir davon aus, dass das Rückspiel auch wieder sehr knapp ausgehen würde.

Nach den Doppeln lagen wir mit 2:1 in Front. Lediglich Gerhard/Norbert unterlagen gegen das Doppel 1 der Gegner. Uli verlor sein Spiel nach schon 2 gewonnenen Sätzen noch mit 2:3. Andre verlor die ersten beiden Sätze, konnte jedoch das Spiel noch umdrehen, und gewann mit 3:2 gegen Zimmermann. Gerhard gewann klar mit 3:0 gegen Krug. Die nächsten 3 Begegnungen gingen dann jeweils an unsere Gegner. So stand es nach dem 1. Durchgang 4:5. Daraufhin konnte Uli, Andre, Norbert und Hans-Kurt ihre Spiele jeweils klar 3:0 gewinnen. Gerhard und Jürgen mussten die Platten leider mit Niederlagen verlassen. So stand es vor dem Schlußdoppel 8:7 für uns. Dort standen sich Uli/Andre und Oestereich/Schmitt gegenüber. Uli und Andre ließen ihren Gegnern nicht den Hauch einer Chance und gewannen klar mit 3:0. Somit konnten wir das Spiel mit 9:7 gewinnen.

29.01.02 TSG Eschenstruth 2. – GSV 2. 9:2

Zu diesem Spiel bleibt nicht allzu viel zu sagen. Innerhalb weniger Tage vor dem Spiel sagten Uli, Willi und Gerhard aus beruflichen Gründen ab. Außerdem fehlte ja auch noch Matthias wegen Krankheit. Von daher war ich froh, dass sich Karim Draizi, Wilfried Rudolph und Hans-Werner Becker spontan bereit erklärt haben, als Ersatz für unsere Mannschaft zu spielen. Vielen Dank euch Dreien!!! Die beiden einzigen gewonnenen Spiele gingen auf das Konto von Andre und Norbert im Doppel, sowie von Andre im Einzel gegen Schäfer.

31.01.02 GSV 2 – SVW Ahnatal 1. 4:9

Heute konnten wir mit der kompletten Mannschaft antreten (bis auf Matthias von Bose) und rechneten uns somit gegen Ahnatal einen Sieg aus. Daraus wurde jedoch nichts. Von den 3 Eingangsdoppeln konnten nur Uli und Andre gewinnen. Uli gewann sein Spiel klar mit 3:0 gegen Klapp. Andre musste sich mit 2:3 gegen Borleis geschlagen geben. Willi konnte dann mit einem sehr deutlichen 3:1 gegen Recktenwald überzeugen. Danach konnte nur noch Andre sein Spiel gegen Klapp gewinnen. Gerhard, Norbert, Hans-Kurt, Uli, Willi und nochmals Gerhard mussten sich leider jeweils geschlagen geben. Somit kam es nach 2 ½ Stunden zur verdienten Niederlage, da wir durch die Bank nicht gut drauf waren.

08.02.02 TTC Elgershausen 2. - GSV 2. 9:7

Heute fehlte Uli. Für ihn spielte Siggie Fanasch. Dank' Dir, Siggie! Nach den Doppeln lagen wir mit 1:2 in der Hinterhand. Auch nach den folgenden 6 Einzeln sah es nicht gerade sehr gut für uns aus. Lediglich Andre und Gerhard konnten ihre Platten als Sieger verlassen. Es stand also 6:3 für Elgershausen. Beinahe die Wende des Spiels kam dann bei den 2. Einzeln. Andre, Willi, Norbert und Hans-Kurt konnten ihre Spiele mehr oder weniger klar gewinnen. Somit stand es vor dem Schlußdoppel 8:7 für Elgershausen. Das Doppel war an Dramatik nicht mehr zu überbieten. Jedoch mussten sich Andre und Willi etwas glücklos in 5 Sätzen mit 11:4, 3:11, 10:12, 16:14 und 8:11 geschlagen geben. Die Entscheidung des Spiels lag wohl darin, dass wir die Doppel falsch aufgestellt haben. Trotzdem gönnen wir den Elgershäusern den Sieg, da diese in der Tabelle im unteren Bereich stehen.

Pokal: TTC Schöneberg 1. – GSV 2. 1:4

Das letzte Pokalspiel vor der Endrunde bestritten wir gegen den TTC Schöneberg in Hofgeismar. Wir traten mit Uli, Andre und Matthias an. Zum Spiel gibt es allerdings nicht allzu viel zu sagen, da wir unseren Gegnern relativ deutlich überlegen waren. Matthias gab den einzigen Punkt ab, was jedoch hauptsächlich an seiner fehlenden Spielpraxis, bzw. seiner Verletzung gelegen hat. Wie der Spieler Odenwald aus Schöneberg wohl richtig schlussgefolgert hat, ist unsere Gruppe eindeutig stärker besetzt als die im Raum Hofgeismar. Die Punkte holten: 2x Uli, 1x Andre (sein 2. Sieg wurde nicht mehr gezählt), sowie Uli und Andre im Doppel. Somit sind wir bei der Kreispokalrunde am 24.02. in Landwehrhagen dabei, und können uns auf die Titelverteidigung vorbereiten.

3. Herrenmannschaft 1. Kreisklasse

Tabellenführung verspielt !!!

28.01.02 FTSV Heckershausen 3. - GSV 3. 3:9
Bericht: Erwin Hartmann

Zu unseren 2. Rückrundenspiel mussten wir bei Heckershausen antreten. Nach dem klaren Sieg in der Vorrunde, dachten wir an ein ähnliches Ergebnis. Es begann auch gleich mit 3 Doppelerfolgen sehr gut für uns. Diesen Vorsprung konnten wir weiter ausbauen, so daß am Ende ein klarer 9:3 Sieg für uns herausprang. Die Punkte holten im Doppel: Engel/Hartmann, Weber/Schramm, Guth/Hansen je 1. Einzel: Hartmann 2, Weber 2, Schramm 1, Hansen 1, Guth 1.

29.01.02 HSC Landwehrhagen 1. - GSV 3. 0:9
Bericht: Alexander Schramm

In unserem dritten Spiel der Rückrunde hatten wir, wie schon vor dem Spiel zu erwarten war, keine großen Hürden zu nehmen und konnten uns sehr deutlich mit maximal einem verlorenen Satz pro Spiel durchsetzen. Was da im Endresultat bedeutete das wir mit 9:0 Spielen und 27:6 Sätzen das Spiel gewannen. Es spielten an diesem Abend Engel, Hartmann, Weber, Schramm, Guth und Hansen Volker als Ersatz für seinen Jungen. Anbei natürlich gleich ein Dankeschön dir Volker für deinen Einsatz.

03.02.02 TSG Wellerode 2. - GSV 3. 8:8
Bericht: Mengel

Spiel Nr. 4 innerhalb einer Woche - und ausgerechnet Sonntagmorgens gegen den Spitzenreiter. Der waren wir seit der Freitagsniederlage gegen Eschenstruth nämlich nicht mehr. Bei schönstem Frühlingswetter warteten wir auf die angekündigten drei Ersatzspieler der Welleröder, denn eine Woche vor dem Termin wollte man unbedingt verlegen. Grund: Drei Spieler stünden unter keinen Umständen zur Verfügung! Da bei uns zu allen drei Ausweichterminen mindestens zwei Spieler nicht konnten blieb es beim alten Termin (Der immerhin auf Wunsch der Welleröder auf diesen Sonntag gelegt wurde). Wie der geneigte Leser erwartet: Alle sechs Stammspieler waren anwesend - und wir staunten nicht schlecht! Zumindest stimmte nun der Titel „Spitzenspiel“!

Im Doppel legten wir gut los, denn Weber/Schramm gewannen gegen Doppel 1 und Hansen/Guth siegten „wie immer“. Engel/Hartmann unterlagen 2:3.

Nun die erste Einzelrunde und uns sollten die Tränen in die Augen steigen, denn lediglich zwei Pünktchen durch Alex (gegen Oberreiter) und Jens (gegen Heinemann) konnten für uns umgemünzt werden. Erwin unterlag gegen Meibert knapp 2:3, Mengel strich gegen Lasch mit 1:3 die Segel, Kurt's klares 0:3 gegen Sienel und schließlich Klaus 1:3 gegen Lasch senior.

Das mußte entscheidend besser werden, wollten wir im Geschäft bleiben. Ruhig Blut - es wurde auch besser! Angefangen mit einem 3:2 von Mengel gegen die Nr. 1, Meibert (Sicherer Sieg nach 9:0-Führung im fünften Satz). Kurt kämpfte in einem tollen Spiel Oberreiter mit 3:2 nieder (beide schenkten sich nichts, beklagten jedoch wechselseitig die Vielzahl der Netzbälle). Alex hielt auch Sienel in einem klug geführten Spiel nieder (3:2) und Klaus machte es gegen Heinemann (3:1) im vierten Satz richtig spannend. Ständiger Führungswechsel und schließlich das erlösende 18:16 (oder 19:17?) für uns. Somit blieben in Runde 2 nur die Einzel von Hartmann gegen Lasch jun. (2:3) und Hansen gegen Lasch sen. (1:3) auf der Habenseite der Welleröder stehen. Aus einem 4:5 machten wir eine 8:7 Führung = Schlußdoppel. Mengel/Erwin hatten allerdings nicht den besten Tag erwischt und unterlagen knapp mit 9:11 im fünften Satz.

Bei 36:35 Sätzen für Wellerode alles in allem ein von den Beteiligten als gerecht angesehenes Ergebnis. Das 9:3 der Vorrunde konnte kein Maßstab sein, da Lasch jun. als No. 2 in diesem Match fehlte.

08.02.02 KSV Baunatal 3. - GSV 3. 9:7
Bericht: Mengel

Auch im dritten der fünf schweren Spielen kein Sieg - und noch nicht einmal ein Punkt. Auch hier war mit Beckhoff als No. 2 ein Spieler dabei, der bei unserem Vorrundensieg fehlte. Dafür mußte Schrader ersetzt werden, für ihn spielte Brödner.

Uns war bewußt, daß es auf jeden Punkt ankam, denn die beiden jungen KSVler Dapper und Schuppert hatten gegenüber der Vorrunde enorm zugelegt. Sie waren dann auch an sechs Punkten beteiligt. Im Endeffekt hatten wir alles gewonnen, was es zu gewinnen gab - bis auf zwei Spiele eben, die über Sieg und Niederlage bestimmten. Das war zum einen das Doppel Hansen/Guth gegen Seichter/Brödner, welches mit 2:3 relativ leichtfertig vergeben wurde. Zum anderen konnte Alex eine 2:0 Führung gegen einen schon sichtlich resignierenden Seichter nicht nutzen. Kurios Satz 3: Alex führte 4:0, lag 4:10 hinten um nach 10:10 in der Verlängerung zu verlieren. Leider baute er seinen Gegner immer wieder durch auf dessen Sahneseite gelegte Bälle auf. So blieb es in der Mitte bei null Punkten.

Die sieben Zähler von Engel/Hartmann gegen Busch/Beckhoff, Engel und Hartmann jeweils gegen Beckhoff und Guth + Hansen jeweils gegen Busch und Brödner reichten nicht aus, um an diesem Abend etwas zu bewegen.

Das Spiel war äußerst kampfbetont, fand aber in einer sehr angenehmen Atmosphäre statt. Die Schoppen schmeckten zwar nicht ganz so gut wie nach einem Sieg, dennoch wurde bis spät in die Nacht zusammengessessen.

3. Herrenmannschaft 1. Kreisklasse

13.02.02 Tuspo Rengershausen 3. - GSV 3. 9:2
Bericht: Mengel

Meine Vorahnung hat sich bewahrheitet: Die Rengershäuser haben uns eine derbe Klatsche zugefügt! Wer etwas anderes erwartet hatte, der hat deren und unsere Ergebnisse der letzten Wochen nicht verfolgt.

Die Rengershäuser haben ihre Team mächtig umgekrempelt. Mit F. Wolf hat zwar der Klassenbeste das Team nach oben verlassen, doch mit dem alten Fuchs Reese und dem bärenstarken Neuzugang Höhn haben sie sich an 1+2 enorm verstärkt und bieten nun den sicherlich für das zweite Paarkreuz ebenfalls guten Grajossek an Brett 4 auf (Vorrunde Brett 2). Der junge Becker hat auch stark zugelegt und Müller jun. muß ein halbes Jahr Trainingslager gesponsert bekommen haben. Vervollständigt wurde das Team durch Ernst Bohl aus der Vierten (für H. Saur)- wir dafür mit Volker Hansen für den Urlauber Kurt Weber. Danke Volker. Bereits nach den Doppeln wußten wir wo der Hammer an diesem Abend hängt - 0:3. Allerdings mußten Erwin/Mengel (gegen Bohl/Becker) und Guth/Hansen (gegen Grajossek/Müller) normalerweise gewinnen. Doch wenn es einmal nicht läuft ...! Die Einzel verliefen durchweg relativ spannungslos. Zwei sichere Punkte durch die gut aufspielenden J. Hansen gegen Becker und K. Guth gegen Bohl waren schließlich alles, was im Eintracht-Gepäck landete. Ein für uns sehr frustrierender Abend - nun müssen wir alles tun, um Platz drei zu verteidigen. H. Wagner hat in seiner BN-Berichterstattung sicherlich recht - irgendetwas wirken wir überspielt.

Doch bereits am Freitag gehts gegen Vellmar weiter, und auch diese Truppe hat einen neuen Mann an Brett 1 (Rose), der noch ungeschlagen ist. Das ist schon eine irre Nachserie: Sieben Spiele in der Rückrunde sind absolviert, und ich habe erst drei Gegner gehabt, gegen die ich auch in der Vorrunde bereits gespielt habe.

15.02.02 GSV 3. - OSC Vellmar 4. 9:4
Bericht: Mengel

Heute wollten wir mal wieder was für's Selbstvertrauen tun. Nachdem die Gäste mit drei Ersatzleuten antraten, sollte dieses Vorhaben eigentlich locker bewältigt werden.

Wir starteten furios, denn alle drei Doppel konnten 3:2 gewonnen werden. Die größte Überraschung bot die „Notpaarung“ Schramm/Fanasch (Siggi spielte für Kurt. Danke Siggi), denn sie fügte der Spitzenpaarung der Vellmarer, Bernhardt/Teller, die erste Niederlage bei. Super Jungs! Engel/Hartmann und Hansen/Guth hatten zwar so ihre Problemchen, aber Sieg ist erstmal Sieg.

Vorn ging es hop oder top: Mengel 3:0 gegen Teller und Erwin 0:3 gegen Bernhardt. Unsere für dieses Match neu formierte Mitte belegte leider mal wieder

die derzeitigen Schwierigkeiten an Brett 3+4: Schramm 0:3 gegen Schönefeld, Hansen 2:3 gegen Musmann. Auf die Position 5+6 (heute Guth und Fanasch) war wie immer Verlass. Jeweils ein 3:0 Sieg gegen Hennig und Kutzner.

Nach Mengels 2:3 gegen Bernhardt stand es leider nur noch 6:4 und ein wenig Fracksausen war angesagt, denn die nächsten drei Gastspieler gelten durchweg als Kämpfernaturen. Doch Erwin setzte mit einem 3:2 gegen Teller einen gelungenen Auftakt, von dem sich diesmal sogar die Mitte anstecken ließ: Alex und Jens siegten mit reihenweise gelungenen Schmetterbällen jeweils 3:1 zum letztlich doch noch sicheren 9:4 Sieg.

Auf keine Kuhhaut gehen in der Rückrunde die Füchse gegen uns. Der Spruch, daß sich dies alles im Laufe einer Serie ausgleicht, kann nur bedeuten, daß wir in den letzten drei Spielen in jedem Satz fünf Netz- und Kantenbälle haben werden. Schauen wir mal!



Klaus Guth, derzeit beständigster Spieler der 3. Herren

Ein Mann klagt beim Psychiater:
„Sie müssen meiner Frau unbedingt helfen, sie leidet unter Verfolgungswahn!“ „Wie drückt sich der aus?“ „Nun, sie hat ständig Angst, daß etwas gestohlen wird. Gestern beispielsweise stand ein wildfremder Mann in ihrem Schlafzimmerschrank, der auf ihre Kleider aufpasste!“

4. Herrenmannschaft 1. Kreisklasse

21.01.02 Tuspo Niedervellmar 2. - GSV 4. 9:4

alle Berichte & Thomas Fischer

Das erste Rückrundenspiel stand beim Tuspo Niedervellmar auf dem Programm. In der Vorrunde konnten wir die Niederlage (7:9) knapp gestalten. Wir haben im Team eine Umstellung vorgenommen: Manni Gibhardt kam wieder in die Mannschaft zurück, dafür rückte Reinhard Weber in die Fünfte. Denn es stellte sich für uns die Frage: Klassenerhalt? Es sollte machbar sein aber es wird schwer, dies zu erreichen.

Zum Spiel: Wir hatten am heutigen Abend Pech, denn vier Spiele gingen im fünften Satz an die Gastgeber. Die von unserem Doppelkoordinator Sigggi Fanasch vorgenommene Umstellung trug noch keine Früchte, denn nur unser neuformiertes Doppel 1 (Hansen/Gibhardt) konnte einen Punkt erspielen. Im vorderen Paarkreuz konnten heute keine Punkte erkämpft werden. In der Mitte konnte Fischer zwei Einzelsiege erringen und H. Wagner konnte im hinteren Paarkreuz einen Sieg verbuchen.

Fazit: Trotz guter Leistung verloren.

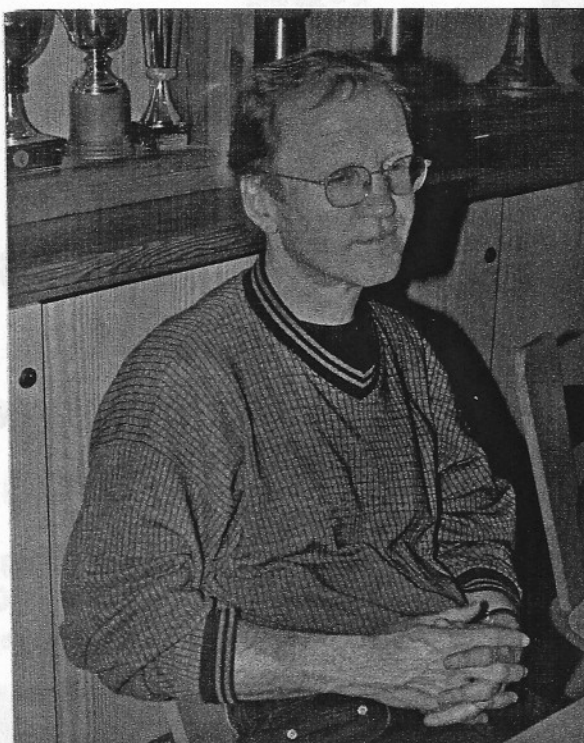
22.01.02 TSV Heiligenrode 5. - GSV 4. 9:4

Gegen ein Spitzenteam unserer Gruppe und aktuellem Tabellenzweiten haben wir uns gut aus der Affäre gezogen. Denn am heutigen Abend geschah ein kleines, nein ein ganz ganz großes Doppelwunder: Das neue Doppel Wagner/Fischer (gecoacht vom Doppelkoordinator Sigggi Fanasch) hätte an diesem Abend auch Roßkopf/Fetzner geschlagen! Wir konnten uns gegen das Doppel 1 Knauf/Ungruhe in sage und schreibe 3:1 Sätzen durchsetzen und ihnen die erste Saisonniederlage überhaupt beibringen. Stark am heutigen Abend auch unser TT-Talent V. Hansen, der sich im vorderen Paarkreuz einen Krimi gegen Ungruhe lieferte und diesen im fünften Satz für sich entschied. Unser D-Koordinator konnte auch einen Punkt beisteuern, stark Sigggi. Auch Fischer gewann einmal.

Fazit: Der Spaßfaktor war in unserem Team heute groß.

30.01.02 FSK Lohfelden 3. - GSV 4. 9:1

In Lohfelden war nichts zu holen, denn gegen den Spitzenreiter war nichts drin. Nur das Doppel Gibhardt/Hansen konnte am heutigen Abend den Ehrenpunkt erzielen.



Helmut Wagner (4. Herren) und das Hoffen auf das Wunder Klassenerhalt

6. Herrenmannschaft, 3. Kreisklasse

11.02.02 GSV 6. - TSG Wellerode 3. 9:7

Bericht: Peter Hempel

Heute ohne Löwe und Master erwarteten wir schon einen knappen Spielausgang. Nach 4:1 und 8:5 Führung ging es dann doch noch ins Enddoppel, in dem Franz und Matthias den Siegpunkt setzen konnten. Wir wurden ergänzt durch Erich Buntenbruch und Pit Hempel, der heute sein Debut in einer Herrenmannschaft gab. Beide zeigten schon im Doppel eine ansprechende Leistung, auch wenn das Spiel verloren ging. Matchwinner waren Matthias, Franz und Rudolf mit je zwei Einzelsiegen. Dazu kamen 3 Punkte im Doppel durch Schade/Szeltner (2) und Lemmer/Hempel.

Der erste Frieden

Der erste Friede, der wichtigste, ist der, welcher in die Seele des Menschen einzieht; wenn die Menschen ihre Verwandtschaft, ihre Harmonie mit dem Universum einsehen und wissen, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt.

Und dass diese Mitte tatsächlich überall ist; sie ist in jedem von uns. Dies ist der wirkliche Friede. Alle anderen sind lediglich Spie-

gelungen davon.

Der zweite Friede ist der, welcher zwischen einzelnen geschlossen wird. Und der dritte ist der zwischen Völkern.

Doch vor allem sollt ihr sehen, dass es nie Frieden zwischen den Völkern geben kann, wenn nicht der erste Friede vorhanden ist, welcher innerhalb der Seele wohnt.

Altes Gedicht der Navajo-Indianer

5. Herrenmannschaft 3. Kreisklasse

Kleine Vorschau auf die Rückrunde:

Die begann mit den gewohnten kleineren Umstellungen anhand der gespielten Leistungszahlen und einer größeren: Manni ist Dank seiner Topvorrunde eine Mannschaft höher gehievt worden, um der Truppe von Volker Hansen im akuten Abstiegskampf noch das Ruder herumreißen zu helfen. Da wir ja nicht aufstiegsberechtig sind, ist das dann auch kein Beinbruch; zudem wir ja mit Reinhard Weber auch einen guten Mann für das vordere Paarkreuz als Ausgleich bekamen.

Die Tabellenspitze wollten wir natürlich behaupten, was allerdings durch zwei Botschaften vom Hiob vor den ersten Spielen in Frage zu stellen war: Unser MF Uli muß auf ärztliches Anraten für die ganze Rückserie passen und Bernd hat den widrigen Wetterumständen Tribut zollen müssen: Glatteis = Rippenbrüche.

Die Mannschaftsführerrolle habe dann ich übernommen und durch den Rückzug der 7. Mannschaft ist Günther Sauer als Dauerersatz vom Vorstand freigegeben worden.

Zu den Spielen:

21.01.02 GSV 6. - GSV 5. 9:6

Das interne Duell begann mit einer Katastrophe in den Doppeln, wobei sich die hochmotivierten mit einer 3:0-Führung schon entscheidend absetzen konnten. Nach der ersten Runde in den Einzeln stand es dann nach nur einem Punkt von mir gegen Eskuche 8 : 1 für die Sechste. Die zweite Runde begann mit 5 Siegen in Folge von Draizi, Weber, Schröder, Rudolph und Sauer, aber H-W machte dann gegen EBU den Sack zu.

22.01.02 TSV Heiligenrode 7. - GSV 5. 7:9

Der Tag der "Leihspieler"! Einen Tag vorher hat er uns den K.O. versetzt und heute mit zwei Einzelerfolgen einen schönen Anteil am Sieg gehabt: Löwe Becker; noch mehr an der Erfolgsschraube gedreht hat Master Eskuche: ebenfalls zwei Einzelsiege und mit mir zusammen in einem spannenden Schlußdoppel den Sieg perfekt gemacht. Den Rest holten das Doppel Schröder/Sauer und Draizi, Rudolph und Sauer.

28.01.02 GSV 5. - FSK Vollmarshausen 5. 8:8

Unsere Doppel laufen noch nicht rund: wieder nur ein Sieg zu Beginn von Rudolph/Schade. Auch mit den Einzeln hatten wir heute Anlaufprobleme und lagen schon mit 3:7 im Rückstand, ehe die Post zu einer 8:7-Führung abging. Das Schlußdoppel Weber/Draizi mußte sich aber nach 5 Sätzen knapp geschlagen geben. Es punkteten Draizi, Schröder(2), Schade und Sauer(2). Mit dem einen Punkt gegen die Verfolger konnten wir aber heute zufrieden sein.

04.02.02 GSV 5. - TSV Ihringshausen 8. 8:8

In der Vorrunde noch 9:3-Sieger reichte es heute wieder nur zu einem Unentschieden, nachdem wir vor dem Schlußdoppel geführt hatten. Weber/Draizi und Rudolph/Szeltner gewannen zu Beginn und dann konnten wir in den Einzeln diesen kleinen Vorsprung behaupten. Leider mussten dann Karim und Reinhard wieder wie im Spiel gegen Vollmarshausen die Segel streichen. Dazwischen holten Karim(2), Schröder(2), Rudolph, Szeltner und Sauer die Punkte in den Einzeln. Bis zum nächsten Spiel haben wir nun ein paar Tage Bedenkzeit um uns was anderes für die Doppel auszudenken; und dann kann hoffentlich auch Bernd wieder die Kelle schwingen.

**alle Berichte: Wilfried Rudolph, der
- wie im Bild unten - mal wieder einigen
Details auf den Grund ging**



Wichtig im Leben ist die Begegnung. Wir sehen einander in die Augen; wir tauschen unsere Erfahrungen aus. Das ist für mich von größter Bedeutung. Der Sinn des eigenen Lebens wird mir klar, wenn ich dem Leben anderer Menschen begegne. In solchem Begegnen liegt Freude.

M. A. Thomas.

1. Damenschaft Bezirksklasse

Tabellenführung verspielt

29.01.02 GSV 1. – FTN Niederzwehren 2. 7:7
Berichte: Gabi Fuchs

Nach langem Kampf ein Unentschieden gegen den Mitfavoriten. Nach den zwei Doppeln und den ersten beiden Einzeln stand es 3:1 für uns, eine gute Basis. Auch Karin konnte ihr Einzel gewinnen, Andrea dagegen unterlag in 4 Sätzen. Anschließend punktete Gabi und Petra verlor, Spielstand 5:3.

Wieder war es Karin, die unsere Führung zum 6:3 ausbaute. Doch dann kam der Einbruch. Andrea verlor, Petra unterlag gegen die an Nummer 4 gesetzte Spielerin und auch Gabi musste sich in 5 Sätzen geschlagen geben, wobei jeder Satz in die Verlängerung ging, ebenso erging es Karin. Das Blatt hatte sich gewendet 7:6 für FTN. Andrea hatte das entscheidende Spiel zu absolvieren und tatsächlich gelang ihr der Punkt zum Ausgleich.

Doppel: Gabi u. Karin sowie Petra u. Andrea

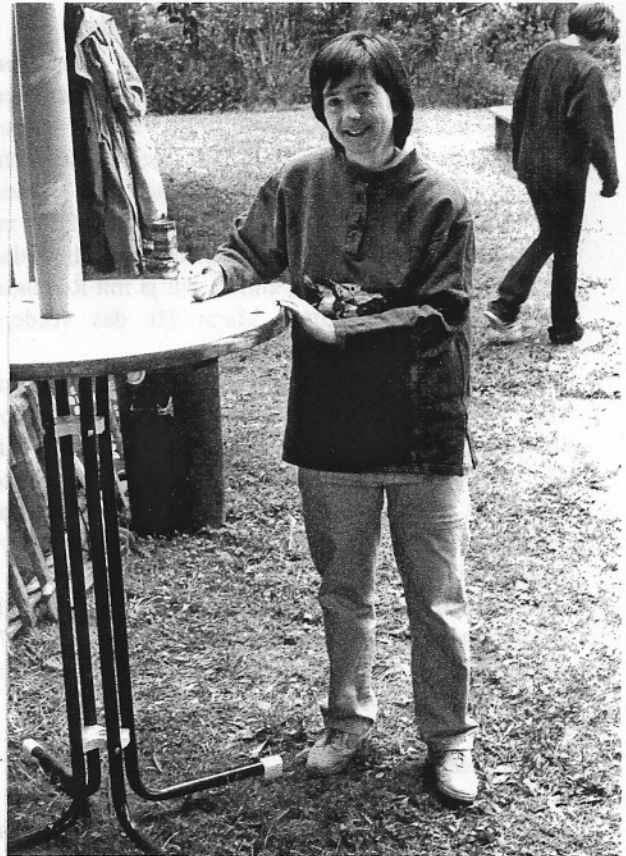
Einzel: Gabi 1, Petra 1, Karin 2, Andrea 1

12.02.02 GSV 1. – TSV Udenhausen 2. 6:8

Tabellenerster gegen Tabellenletzten. Bis auf das Ergebnis möchte ich mir zu diesem Spiel jeglichen Kommentar sparen. Einzel: Gabi 2, Karin 3, Ingrid 1 Ute hat leider immer noch ihren Gipsarm

15.02.02 TSV Ihringshausen 3. – GSV 1. 8:5

Noch so ein erfreuliches Spiel. Kurz vor der Abfahrt durfte ich erfahren, dass wir heute mit zwei Ersatzleuten spielen. Utes Ausfall ist weiterhin klar, Petra sagte kurzfristig ab – für sie sprang dankenswerterweise Katrin ganz spontan ein. Die Punkte holten: Gabi 1, Karin 1, Martina 1, Katrin 2.



Karin Lange, 1. Damenmannschaft

Stell dir vor, es würde gehen, aber
keiner kriegt's hin!

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Sehnsucht nach Fairneß

DTTB-Ehrenpräsident Hans Wilhelm Gäb beklagt
den schmerzlichen **Verlust von Werten** im Sport

Hans Wilhelm Gäb, Vorstandsmitglied der Sporthilfe, präsentierte in Frankfurt das neue Leitbild der Stiftung. „In Zeiten von totaler Kommerzialisierung und fast ausschließlich auf Gewinn ausgerichteter athletischer Showbusiness wollen wir die Ideale und die Werte des Sports verteidigen. Wir wollen seine humanen Grundsätze bewahren und stärken“, sagte Gäb. Der ehemalige Präsident des Deutschen Tischtennis-Bundes kämpft im Zeitalter von Doping und Manipulation für das Überleben der Ideale und gegen die Notbremse im Fußball oder taktische Fouls im Basketball.

Seit 1967 hat die Stiftung mehr als 32.000 Spitzensportler gefördert, derzeit betreut sie

3841 Kaderathleten. Mehr als 540 Millionen Mark hat das von Olympiasieger Josef Neckermann 1967 gegründete Sozialwerk seither in die Unterstützung der Sportler investiert. Für die fast 4000 Athleten gibt die Sporthilfe rund 24 Millionen Mark aus.

Die Berufssportler sollen auf die im neuen Leitbild verabschiedeten Thesen verpflichtet werden. Gäb: „Spitzensportler haben eine Mitverantwortung für den Schutz der ideellen Werte des Sports. Bei wiederholten groben Verstößen gegen diese Grundsätze kann die Förderung auch eingestellt werden. Wir können nicht zulassen, daß Betrug toleriert und Foulspiel als taktisch notwendig gefördert wird. Es gibt in unserer Gesellschaft eine Sehnsucht nach Fairneß, es liegt am Sport, dieses Thema endlich aufzugreifen und zu besetzen“.

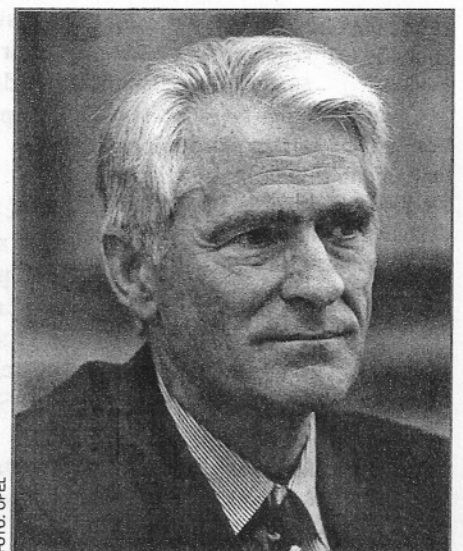


FOTO: OPEL

Hans Wilhelm Gäb wandte sich gegen
kompromißloses Erfolgsdenken

Jugend-Echo

1. Jugend Bezirksliga

18.01.02 Tuspo Rengershausen 1. - GSV 1.	6:3
Weimer/Rudolph - Krug/Herbst	2:3
Klinke/Keller - Haas/Hellwig	3:2
Weimer - Krug	1:3
Klinke - Herbst	3:0
Keller - Hellwig	3:1
Rudolph - Haas	0:3
Klinke - Krug	3:1
Weimer - Herbst	3:1
Keller - Haas	3:0

09.02.02 GSV 1. - OSC Vellmar 1.	6:1
Punkte: Krug/Haas, Hellwig/Lemmer, Krug 2, Haas, Lemmer	

09.02.02 GSV 1. - TSG Sandershausen 1.	6:1
Punkte: Krug/Haas, Hellwig/Lemmer, Krug 2, Haas, Lemmer	

Pokal GSV 1. - TV Hersfeld 4:3

Punkte: Krug 2, Haas, Krug/Haas

1. Schüler Kreisoberliga

18.01.02 TuS Meimbressen 1. - GSV 1.	5:5
Müller/Lehmann - Lemmer/Weinberger	3:0
März/Pfläging - Schmidgal/Klein	1:3
Lehmann - Schmidgal	3:2
Müller - Lemmer	3:0
März - Klein	0:3
Pfläging - Weinberger	0:3
Lehmann - Lemmer	3:1
Müller - Schmidgal	3:1
März - Weinberger	2:3
Pfläging - Klein	2:3

08.02.02 TSV Heiligenrode 1. - GSV 2.	6:3
Punkte: Lemmer 2, Weinberger	

2. Schüler Kreisoberliga

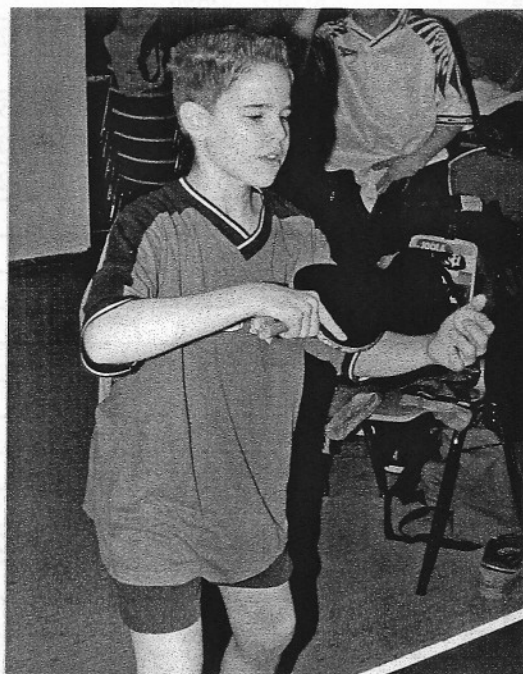
21.01.02 TSV Ihringshausen 1. - GSV 2.	0:6
Herzog/Krengel - Hennemuth/Waal	0:3
Wissing/Barth - Müller/Tromp	0:3
Herzog - Waal	0:3
Wissing - Hennemuth	0:3
Barth - Tromp	0:3
Krengel - Müller	0:3

10.02.02 GSV 2. - SV Nordshausen 1.	6:4
Punkte: Waal/Badur, Tromp/Müller, Waal, Tromp, Müller, Badur	

4. Schüler 1. Kreisklasse

18.01.02 TSV Martinshagen 1. - GSV 4.	0:6
Reuter/Kraft - Duvenbeck/Nöth	0:3
Weide/Christ - Badur/Melzer	0:3
Reuter - Badur	0:3
Weide - Duvenbeck	0:3
Kraft - Nöth	0:3
Christ - Melzer	0:3

03.02.02 GSV 4. - TSG Eschenstruth 1.	5:5
Duvenbeck/Badur - Casselmann/Schönewolf	3:0
Melzer/Kirchner - Kerst/Seeger	1:3
Duvenbeck - Casselmann	3:1
Badur - Kerst	3:1
Melzer - Seeger	2:3
Kirchner - Schönewolf	0:3
Duvenbeck - Kerst	3:1
Badur - Casselmann	3:0
Melzer - Schönewolf	1:3
Kirchner - Seeger	0:3



Peter Lemmer, 1. Schülermannschaft

**Wir machen Kinder stark
gegen Sucht und Drogen:**

Sport vereine

www.dsb.de

DEUTSCHER
SPORTBUND

Impressum Tischtennis-Echo

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe:

18. März 2002

Das Tischtennis-Echo erscheint monatlich
und erfaßt rund 500 Leser/innen.
Mitarbeiter sind alle Mitglieder der Abteilung
Gründer: Albert Buntenschub $\clubsuit$
Redaktion: Matthias Engel mengel3@web.de
Büro: Niedensteinerstr. 30, Tel./Fax 05601/87292
34225 Baunatal-Großenritte
Photos, wenn nicht anders angegeben: M. Engel
Abonnementpreis für 1 Jahr: Euro 9.--,
bei Postversand zuzüglich Porto

Vorstands- und Mannschaftsführersitzung am 28.01.2002

Anwesende:

N. Buntenschub, M. v. Bose, V. Hansen, K. Lange, M. Lubach, S. Schneider, A. Talmon, Th. Fischer,
H.W. Becker, M. Schade Von 22:00 bis 23:30 Uhr Protokoll: M. Schade

Tagesordnung:

- **Erwachsenenspielbetrieb**
 - Fehlende Unterlagen, Bälle etc. können von M. v. Bose angefordert werden.
 - Die Fahrtkostenabrechnung für die Vorrunde ist jetzt separat in DM abzurechnen. Für die Rückrunden-Abrechnung hat Matthias ein neues Formular verteilt.
 - Die Kreispokalrunde findet in Landwehrhagen 1 Woche später als bisher geplant statt.
 - V. Hansen wies darauf hin, daß es sinnvoll wäre, wenn noch ein weiterer Schiedsrichter ausgebildet würde. Volker wird genauen Modalitäten für den Schiedsrichterlehrgang im März bei seiner Verlängerung klären.
- **Jugendspielbetrieb**
 - Es wird ein Plan für den Trainingsbetrieb bezüglich Zeiteinteilung der verschiedenen Trainer erstellt.
 - Markus und Norbert werden einen Termin mit H. Greiner über die Vertragsverlängerung mit Stundenabrechnung wahrnehmen. Hierbei soll auch eine Konzepterstellung über den zukünftigen Trainingsbetrieb vorgenommen werden.
 - Markus wird ebenfalls einen Termin mit allen Übungsleitern vereinbaren, an dem an der gemeinsamen Konzeption des Trainingsbetriebes gearbeitet werden soll.
 - Für die Vorbereitung der Teilnahme an der Baunataler Jugendolympiade im Juni 2002 wird ein Abstimmungsgespräch zwischen Norbert und Markus stattfinden.
 - Es ist weiterhin ein Gesprächstermin des Vorstandes mit Martin Krug und seinen Eltern geplant.
 - Die Fahrer-/Betreuerlisten für den Jugendbereich wurden verteilt.
 - Die Teilnahme an Turnieren und Ranglistenturnieren werden über Karin Lange koordiniert.
 - Die neuen Trikots befinden sich zur Zeit bei der Beflockung.
 - An die Mannschaftsführer wurden alle notwendigen Unterlagen verteilt. Offen ist noch die Verteilung von Bällen.
 - Es soll eine Informationsveranstaltung für die MF im Jugendbereich bzw. auch die Spieler stattfinden, an dem allgemeine Modalitäten, wie Spielberichtsabgabe, Ausfüllen des Spielberichts Bogens und der weiteren Tätigkeiten vorgestellt werden.

Trainingszeiten der Großenritter Tischtennisabteilung

Jugendliche/Schüler (Kulturhalle):

Montags, 17 Uhr - 18 Uhr 30, Anfänger + Fortgeschrittene, Montags, 18 Uhr 30 - 20 Uhr, Leistungsgruppe
Donnerstags, 17 Uhr 30 - 19 Uhr 30, alle Nachwuchsspieler
19 Uhr 30 - 20 Uhr 15: Training Nachwuchs + Erwachsene

Erwachsene:

Montags, 20 Uhr - 22 Uhr, Kulturhalle 1. - 3. Damen und 3. - 7. Herren
Montags, 19 Uhr - 22 Uhr, Langenbergsschule 1. + 2. Herren
Donnerstags, 19 Uhr 30 Nachwuchs + Erwachsene, ab 20 Uhr 15 - 22 Uhr Erwachsene, Kulturhalle
1. - 3. Damen, 1. - 7. Herren sowie Ersatz- + Freizeitspieler

TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE

Sa. 23.02 + So. 24.02.02	Kreispokalendrunde Damen/Herren	In Landwehrhagen
Sa. 23.02. + So. 24.02.	Endrangliste Schüler/Jugend	Bei der TSG Wellerode
Mo. 04.03.02	Vorstands- und MF-Sitzung	22 Uhr Kulturhalle
Sa. 09. + So. 10.03.	Bezirks-Jahrgangsmeisterschaften	(Nachwuchs) In Gieselwerder
So. 10.03.	Bezirkspokalendrunde Nachwuchs	In Gieselwerder
Fr. 15.03.02	Jahreshauptversammlung GSV	Kulturhalle
Mo. 18.03.02	Vorstands- und MF-Sitzung	22 Uhr Kulturhalle
23. – 26.05.02	Stadtfest Baunatal / TT-Stand	wir sind wieder dabei
Fr. 14. + Sa. 15.06.02	TT-Waldfest	auf der Festwiese
Sa. 22. + So. 23.06.02	GSV-Jugendolympiade	2. Auflage
30.08. – 01.09.	2. TT-Jugendfreizeit am Edersee	weitere Infos in Kürze
Sa. 02.11.02	Spanferkelessen	Örtlichkeit wird noch gesucht

Für alle gilt: Diese Termine unbedingt vormerken.

Vorstands- und Mannschaftsführersitzung am 18. Februar 2002

Teilnehmer: N. Buntenbruch, M. Engel, M v. Bose, M. Lubach, M. Schade, M. Schmitt, W. Rudolph,
K. Lange, P. Fuchs, A. Talmon Protokoll: Mangel

Informationen aus den Mannschaften:

- Die 1. Damen haben gegen den Tabellenletzten verloren und bringen somit leider die 2. Damen in Probleme.
- Die 1. Herren kämpfen zwar noch im Mittelfeld, müssen jedoch auf die Hinterbänkler aufpassen, die durch einige Siege aufhorchen liessen. Leider sind R. Szeltner und S. Schneider momentan verletzt, man hofft jedoch auf ihren Einsatz am kommenden Wochenende.
- Die 2. Herren spielen um die goldene Ananas und benötigen (darum?) viel Ersatz.
- Die 3. Herren sind nicht mehr Erster, kämpfen um Platz 2.
- Die 5. Herren sind auf Meisterkurs. B. Trott ist nach Verletzung in Kürze wieder dabei.
- Die 6. Herren sind stolz, die Fünfte zum Rückrundenaufakt geschlagen zu haben.

Es wird gebeten, die Vorrundenfahrtskosten schnellstens separat abzurechnen.

Die 1. Herrenmannschaft bemängelt, daß nach wie vor oft kein Montagstraining in der LBS möglich ist. Es finden zu viel Spiele statt. Vorschlag: Montags keine Heimspiele mehr ab der kommenden Serie.

Jugend: H. Greiner ist noch krank. M. Lubach regt ein kurzfristiges Treffen mit allen Übungsleitern an, um die Anwesenheit und die Art des jeweiligen Trainings für die nächste Zeit festzuschreiben.

Es wurden Gespräche mit vielen Nachwuchsspielern geführt und es besteht der Wunsch nach Änderungen im Trainingsablauf.

M. Krug sollte kurzfristig zusätzlich im Leistungszentrum trainieren. Gespräche laufen. Eugen Haas wird nach dieser Serie mit dem TT-Sport aufhören (geht zum Basketball).

Nach Auswärtsfahrten werden die Jugendlichen vom Fahrer nach Hause gefahren.

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern des kommenden Monats und wünschen von Herzen alles Gute

03.03. Rudolf Lemmer
05.03. Deborah Engel
06.03. Manfred Gibhardt
08.03. Valentin Hein
09.03. Georg-Hermann Mihr
14.03. Gerhard Eskuche 50.
15.03. Florian Guth
16.03. Erich Frankfurth 70.
17.03. Robert Szeltner
19.03. Michael Sahl
19.03. Marvon Mies
24.03. Andreas Fuchs
24.03. Elke Schäfer
25.03. Helmut Becker
25.03. Heinz Köhler
25.03. Kurt Rummer
26.03. Frank Bachmann
26.03. Jörg Bachmann

Wer nur hofft, daß es besser
wird, statt etwas dafür zu tun,
darf sich nicht wundern,
wenn sich die Hoffnungen
zerschlagen und die
Befürchtungen bewahrheiten.

Johann Wolfgang von Goethe

NAMEN UND NOTIZEN

Es wird in unserer Abteilung weiter kräftig gerundet: „Master“ Gerhard wird stolze fünfzig Jahre alt und Frankfurth's Erich feiert bereits seinen Siebzigsten. Herzliche Glückwünsche mit einem Zspruch von Schiller „Leben heißt träumen; weise sein heißt angenehm träumen“.

Es ist soweit: Helmut Wagner ist an die große Welt angeschlossen und hat 'ne Email-Adresse: HeLaWagner@web.de. Faxen sind auch möglich unter 05601/969732. Liebe Mannschaftsführer: Nutzt die Chance, eure Berichte für die BN noch schneller und somit aktueller abzugeben.

Erich Bunttenbruch ist ab sofort unter einer anderen Email zu erreichen: ebunti@t-online.de
Er regt die Erstellung einer Homepage unserer Abteilung an. Interessierte melden sich bitte für einen ersten Kontakt direkt bei ihm.

Qualifiziert für die Kreisendrängliste am 23./24.02. in Wellerode sind unsere folgenden Nachwuchsspieler:
Jugend: Juliane + Peter Lemmer, Martin Krug
A-Schüler: Florian Hennemuth, Arthur Waal
B-Schüler: Marvin Mies

Wolfgang Frommhold dankt für die Anteilnahme beim Tod seiner Frau und für die Glückwünsche und Geschenke zu seinem 75. Geburtstag.

Da gehen wir hin:
Jahreshauptversammmlung
GSV Eintracht Baunatal
Freitag, 15.03.02
Kulturhalle



Hütt
LUXUS PILS

Charly's
Getränkemarkt & Großhandel
Rostocker Str. 18
Gewerbegebiet Großenritte
24225 Baunatal

Wir bieten Ihnen: Gute Parkmöglichkeiten vor dem Geschäft

Wir beliefern: Privathaushalte, Vereine, Firmen, Gaststätten, Gemeinschaftsräume, Zeltfeste, usw.

Wir führen: Faßbier Kühlgeräte, Bierpilze, Garnituren, Bistrotische, Theken, Gläser, usw.

Telefonische Bestellung bei
Karin und Karl-Heinz Schmidt
Telefon und Fax (05601) 87165

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9:00 – 18:30 durchgehend
Sa. 8:30 Uhr – 13:30 Uhr

Ein Tip für alle, die nicht mehr 9:7 verlieren wollen

Ernährungstipps für Jedermann

Kein Sporttreiben mit „knurrendem“ Magen

(VPD-Press) Sehr ungünstig ist es mit „knurrendem“ Magen, also nach mehrstündiger Nahrungskarenz oder direkt nach Arbeitsschluss, Sport zu treiben. Verletzungen sind so fast vorprogrammiert.

Um nachlassender Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sowie frühzeitiger Erschöpfung vorzubeugen, empfiehlt es sich bis dreißig Minuten vor Sportbeginn kleine kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten zu verzehren. Zum Beispiel Joghurt mit Früchten, eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse, eine Banane oder zwei Milch-Schnitten.

Nährstoffreichere Kost bevorzugen

Für mehr Fun im Sport gilt: Lebensmittel wählen, die pro Kalorie viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten, also eine hohe Nährstoffdichte aufweisen. Dazu gehören beispielsweise frische Pasta, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte sowie Vollkornprodukte.

Eine hohe Nährstoffdichte kann auch durch eine fettarme Zubereitung erreicht werden. Moderne Schnellkochtöpfe helfen dabei und ermöglichen zusätzlich eine Zeit- und Energieersparnis.

Dem Durst voraus

An Tagen ohne Sport sollte eine Mindest-Trinkmenge von 1,5 Litern eingehalten werden. An Aktivtagen erhöht sich die Trinkmenge entsprechend der körperlichen Aktivität, Außentemperatur und Schweißverlust.

Wenn Sie mit dem Trinken warten, bis sich der Durst einstellt, ist es aber oft schon zu spät. Ein Flüssigkeitsdefizit liegt bereits vor. Fun und Wohlbefinden lassen nach. Bis zu einer Viertelstunde vor Sportbeginn sollte bis zu einem halben Liter getrunken werden.

Aber Trinken ist nicht gleich Trinken. Von Kaffee, schwarzem Tee – auch Eistee ist schwarzer Tee – Cola oder Energie-Drinks ist abzuraten. Das darin enthaltene Koffein führt zu zusätzlichem Flüssigkeitsverlust.

Empfehlenswerte Getränke sind Mineralwasser und Schorlen aus Mineralwasser und Apfelsaft. Besonders zu empfehlen ist ein Mineralwasser mit einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2 zu 1.

Das gesunde Rezept:

Herz-Fitness-Rolle

Zutaten für eine Person: 100 ml Vollmilch, 1 Ei, 80 g Buchweizenmehl, etwas Jodsalz, 2-3 EL Haselnüsse, 2 EL Nutella, 1 EL Naturjoghurt, Zitronensaft, Pflanzenöl, Zitronenmelisse und Kakaopulver zur Dekoration

Zubereitung: Milch mit dem Ei verschlagen. Mehl und etwas Jodsalz zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Pfannkuchenteig etwa 1 Stunde quellen lassen.

Für die Nussfüllung die Haselnüsse grob mahlen und mit Nutella, Joghurt und Zitronensaft vermischen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und nacheinander zwei Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen mit der Nussmasse füllen, aufrollen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Auf einem Teller anrichten und mit Zitronenmelisse und Kakaopulver verzieren.

Kohlenhydrate und B-Vitamine für körperliche und geistige Power.

DAS LETZTE

Der Kalender für unsere hektischen Zeitgenossen

VERHAND- LUNGSTAG	FREI- TAG	FREI- TAG	FREI- TAG	DONNERS- TAG	MITT- WOCH	DIENS- TAG
8	7	6	5	4	3	2
16	14	13	12	11	10	9
23	22	21	20	19	18	17
32	29	28	27	26	25	24
39	38	37	36	35	34	33

1. Dies ist ein Spezialkalender, der für dringende Arbeiten entwickelt wurde. Mit diesem Kalender kann ein Kunde seinen Auftrag am 7. erteilen und ihn am 3. erhalten.
2. Jeder wünscht seinen Auftrag bis Freitag. Deshalb sind drei Freitage pro Woche vorgesehen.
3. Es sind auch acht neue Tage am Ende des Monats für »Bis-Ende-des-Monats«-Arbeiten enthalten.
4. »Blaue Montage« oder »Montagmorgen-Kater« sind nicht möglich, weil alle Montage ausgemerzt sind.
5. Es sind auch keine unproduktiven Samstage und Sonntage vorhanden, ohne daß sie durch andere Tage kompensiert sind.
6. Durch nicht vorhandene 15., 30. oder 31. ist es nicht notwendig, Gehalt zu zahlen.
Es gibt tatsächlich überhaupt keinen Gehaltsscheck.
7. Dafür ist ein neuer Tag, der »Verhandlungstag« (oder auch »Quasseltag«), geschaffen.

Die nicht ganz ernst zu nehmenden Aussichten für unsere Fische

Fische 19.2-20.3..



Fische haben eine sehr hochentwickelte Sensibilität und nehmen diese als Vorwand um fehlende Intelligenz zu vertuschen. Dabei machen sie sich zum Hampelmann der Nation. Zu allem Unglück sind Fische auch noch so naiv, daß sie gar nicht merken wer sich alles über sie lustig macht. Um eine gewisse Schadensbegrenzung bei den Fischen zu erreichen müssen sie ständig beaufsichtigt werden.

In der Öffentlichkeit sind Fische an der Leine zu führen.
Idealberuf: Boxzuweiser in einer Pachttoilette