

# TISCHTENNIS-ECHO



GSV „Eintracht“ Baunatal



**Informationen – Berichte – Meinungen**

Nr. 270

September 1994

## Vereins- Meisterschaften 94 der Damen und Herren

Sonntag, 02. Oktober 1994, ab 9 Uhr

**Kulturhalle Großenritte**

Jahrelang haben sich die Anhänger des für die Vereinsmeisterschaften traditionellen Karfreitag-Termins durchgesetzt und bis 1993 "ihren" Wunschspieltag reserviert bekommen. Nach der Wahnsinns-Beteiligung von 14 Herren an den 93er VM mußte ein Umdenken erfolgen. Das Ergebnis einiger gedanklicher Planspiele: siehe oben!

Nachdem der von vielen favorisierte 03. Oktober (Feiertag) aufgrund anderweitiger Belegung der Kulturhalle ausfiel wurde rasch der Sonntag davor im Hallenbelegungsplan eingetragen. Vorteil: Die VM können gemütlich bei ein paar Schoppen ausklingen, am Tag drauf ist Zeit zum Ausschlafen und - wenn nötig - zur Pflege der erschöpften Bodies.

Nun ist es an den Kritikern, dem neuen Termin und somit den Vereinsmeisterschaften neues Leben einzuhauchen. Ich rechne fest mit mindestens 30 Startern bei den Herren. Die Damen sind ja fast immer komplett am Start. Die Turnierleitung obliegt gemäß Vorstands-Beschluß zum jährlichen Wechsel in diesem Jahr der 7. Herren-Mannschaft. Mengel

Die Titelverteidiger:

Herren-Einzel	Frank Bachmann
Herren-Doppel	Matthias von Bose/Helmut Wagner
Damen-Einzel	Petra Szeltner
Damen-Doppel	Petra Szeltner/Petra Döller
Junioren	Andre Talmon
Peter-Schaub-Pokal	Matthias Engel

# Vorstands- und Mannschaftsführersitzung am 8.8.1994

von: Matthias Schade

Anwesende:

H.W. Becker, N. Buntenbruch, B. Hempel, H.-K. Talmon, M. v. Bose, K. Guth, Th. Fischer, M. Schade, Y. Fischer, V. Hansen, K. Trott, E. Hartmann

Beginn: 20<sup>00</sup> Uhr.

Tagesordnungspunkte:

## 1. Probleme bei der Mannschaftsaufstellung

Die Mannschaftsaufstellung wird von den Klassenleitern in mehreren Punkten in Frage gestellt:

- *Henrik Jasper*: Wenn Henrik in den ersten drei Spielen mindestens einmal antritt, muß keine neuer Mannschaftsmeldebogen eingereicht werden. Anderenfalls muß Henrik, da er letzte Serie kein Spiel gemacht hat, weiter unten angesetzt werden.
- *Jens Hansen*: Er muß eine ärztliche Bescheinigung nachreichen, daß er in der Rückserie lediglich bei einem Spiel antreten konnte.
- *Bernd Trott/Alexander Schramm*: Beide besitzen im Vergleich zu den Oldies eine zu gute Leistungszahl. Der Klassenleiter W. Fröhlich will beide Mannschaften nach der Leistungszahl aufstellen, auch wenn hierdurch unsere Oldie-Mannschaft zerrissen würde. Von anderen Klassenleitern wurde festgestellt, daß einigen Oldie-Mannschaften im Kreis Sonderrechte eingeräumt werden. H. W. Becker wird mit ihm reden und versuchen, daß beide Mannschaften in der aufgestellten Form bestehen bleiben. Als Optionsmöglichkeit wird ein vollständiger Tausch der 6. und der 7. Mannschaft angeboten. Allerdings würde dies auch nichts an der Problematik ändern.

## 2. Trainingszeiten

Sobald die Max-Riegel-Halle wieder freigegeben wird, werden wir die Donnerstag-Trainingszeit in der Langenberg-Halle wieder erhalten. Weiterhin wird für die Schüler/Jugendlichen der untere Saal der Kulturhalle zwischen 17<sup>30</sup> und 19<sup>30</sup> Uhr wieder benötigt. Es soll eine Absprache mit der Karnevalsabteilung getroffen werden, daß wir 2 Wochen vor und nach Beginn einer Serie den unteren Saal der Kulturhalle ebenfalls nach 19<sup>30</sup> Uhr belegen. In dem anderen Zeitraum überlassen wir dem Karnevalsverein den Saal für ihr Training.

## 3. Anzeigen

M. Engel erstellt eine Liste der Anzeigen und ihrem Ablaufdatum.

## 4. Problematik 1. Herrenmannschaft

Nach der Gebietsreform im Tischtennis werden im nächsten Jahr 4 Mannschaften absteigen. Unsere 1. Herrenmannschaft wird mit größter Wahrscheinlichkeit zu diesen gehören.

## 5. Veranstaltungen

Vereinsmeisterschaften 2.10.94  
Spanferkelessen  
Senioren-Vereinsmeisterschaften

## 6. Verschiedenes

- Die TT-Abteilung erhält wieder 1440.- DM Sportförderungsmittel wie im letzten Jahr. Allerdings entfällt das Geld für die Anzeige.
- Am 18.9.1994 findet ein Kinderfest auf der Langenberg-Kampfbahn statt. Es sind alle Kinder von den Schulen und Großenritte eingeladen. Die TT-Abteilung will eine Aktion mit dem Ballroboter durchführen.
- Falls ein Unfall bei der Fahrt oder dem Sport auftritt, so ist eine Meldung an H. Bachmann notwendig. Falls ein Aufenthalt im Krankenhaus notwendig ist, so ist eine Bescheinigung bei H. Bachmann einzureichen.
- **Termine**
  - 1./2.10.94 Kreiseinzelmeisterschaften Schüler/Jugend in Wellerode.
  - 15./16.10.94 Kreiseinzelmeisterschaften Aktive in Landwehrhagen
  - 5./6.11.94 Bezirkseinglemeisterschaften Aktive in Treysa
  - 15.1.95 Seniorenpokalrunde in Lohfelden

## 7. Nächste Sitzung

Die nächste Sitzung findet am Mo. den 29.8. um 21<sup>00</sup> Uhr in der Kulturhalle statt.

## 8. Weiteres

Die Paßmappen wurden ausgeteilt.

Fahrradtour hat guten Anklang gefunden. Nur ein Teil der Strecke (durch den Wald) stellte einige Mitradler vor große Probleme. Hierzu entwickelte sich eine Diskussion. Dennoch wird angestrebt, auch im nächsten Jahr wieder eine Fahrradtour stattfinden zu lassen.

Sitzungsende um 22<sup>45</sup> Uhr.

# Baugeschäft Heinrich Eskuche

Maurermeister · NEUBAU · UMBAU · ANBAU

Baunatal-Großenritte · Im Bruchhof 18 · Telefon 0 56 01 / 8 62 77

# Vorstands- und Mannschaftsführersitzung am 29.08.94

von: Matthias Engel

Anwesende: B. Hempel, N. + E. Buntenbruch, M. v. Bose, K. Guth, M. Gibhardt, H. Wagner, K. Trott, P. + G. Fuchs, V. Hansen, M. Schade, Mengel

1. HW Becker entschuldigt wg. Serienspiel

## 2. Problem Hallensituation Kulturhalle

Die GCG nimmt scheinbar die von uns übergangsweise zur Verfügung gestellte Hallenzeit als "Gewohnheitsrecht" wahr. Ein Kompromiß wird z. Z. gesucht, da hohe GCG-Trainingsbeteiligung. Evtl. Donnerstag-Termin für die Jugendlichen. Radsport muß dafür 2 Std. abgeben.

## 3. Duschen Kulturhalle

Die Eintracht-Fußball-Damen als neues Eintracht-Team benutzen "unsere" Duschräume am Montag bis 21 Uhr 30 mit. O-Ton: "TT duscht im Anschluß". Hier wird von Vorstandsseite ein klärendes Gespräch geführt.

## 4. Spieltermine

Da die Damen leider den Terminbogen für die Kreis-MF-Sitzung nicht ordnungsgemäß weitergegeben haben, wurde einiges heute in der Sitzung geklärt. M. Schade strickt den neuen Gesamtplan.

## 5. Pokal Verbandsliga Herren

M. von Bose ist über den Austragungsmodus erstaunt (nicht nur er). 11 Partien werden in der 1. Runde gespielt, weitere 21 !!! Teams haben Freilos.

## 6. Ersatzstellung

Henner Lange darf ab der 4. Mannschaft aufwärts wieder als Ersatzspieler fungieren.

## 7. Mannschaftsmeldebogen

Einige Änderungen wurden vorgenommen. Siehe Original in diesem TT-Echo.

## 8. Aufstellung zu Serienspielen

Klassenleiter Werner Fröhlich erinnert auf der Kreissitzung an die korrekte Doppelaufstellung. In der vergangenen Saison gab's einige Strafgeelder.

## 9. Spanferkelessen

Erich klärt den Termin 15.11. mit Ottbergen. Siehe separaten Hinweis.

## 10. Weihnachtsfeier

als solche wird es dieses Jahr nicht geben. Die Trainer feiern mit den Jugendlichen im Anschluß an einen Trainingsabend. Infos folgen.

## 11. Skat + Rommee

Termin: 27.12.94, Kulturhalle

## 12. Vereinsmeisterschaften

Die VM-Turnierleitung stellt nach akuten Terminproblemen der 1. Mannschaft die Oldie-Truppe um MF Klaus Trott.

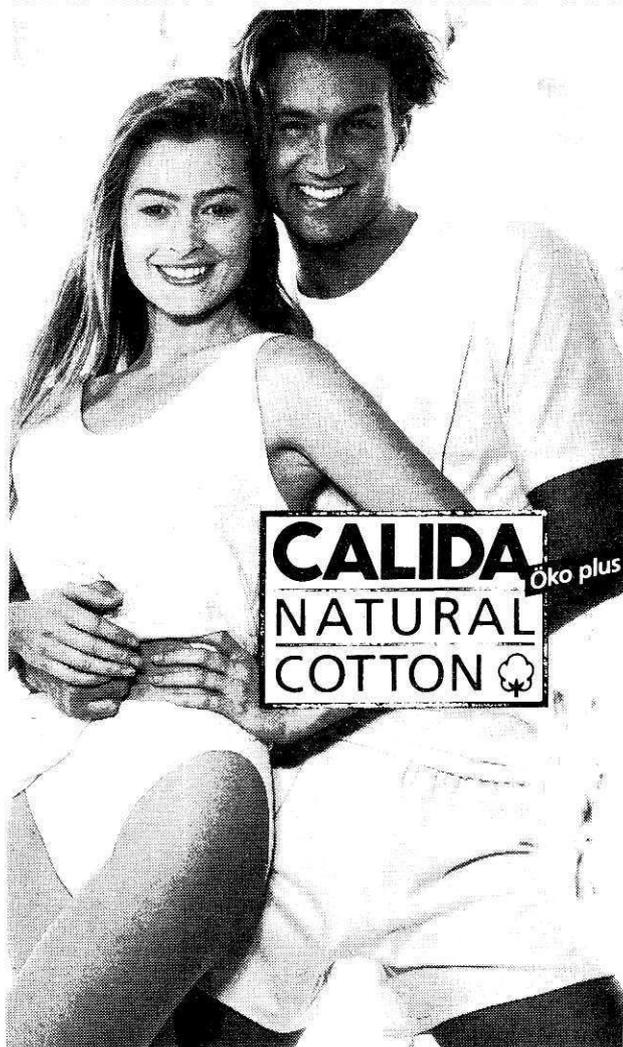
Bitte spätestens bei den VM die Pokale mitbringen!!!

13. Nächste Sitzung: 26.09.94, 21 Uhr.

# INGE HEINZE

Wäsche und Mode

*Ihrer Haut und der Umwelt zuliebe.*



*Naturrein* – Handgepflückte Baumwolle. *Naturbelassen* – Ohne chemische Zusätze. *Naturgerecht* – Biologisch abbaubar. *Naturfreundlich* – Hautverträgliche Eigenschaften. *Naturverpflichtet* – Sie unterstützen eine naturnahe, umweltgerechte Produktion.

Wäsche aus Natural Cotton für Damen und Herren erhalten Sie als Hemd, als Slip, als Boxer-Shorts, als T-Shirt.

**34225 BAUNATAL • MARKTPLATZ 12**  
**TEL. 05 61 / 49 30 97**

# Es geht schon wieder los ...

## Ein Ausblick auf die Saison 94/95

Beim Schreiben dieser Zeilen hat die neue Saison gerade begonnen, während beim Lesen für viele Teams bereits ein Drittel der Vorserie gelaufen ist.

Beim Aufstellen der Mannschaften für die jeweils neue Saison bleibt zuerst immer ein banger Blick auf die potentiell "gefährdeten" Teams. Man kennt die Stärken und Schwächen der eigenen Spieler, und oft auch in Unkenntnis der Liga-Gegner wagen viele eine Prognose im Hinblick auf mögliche Absteiger in den eigenen Reihen: "Keine Chance für uns in der X-Liga, A-Hausen und D-Dorf sollen sich enorm verstärkt haben und C-Weiler hat bestimmt umgestellt, daß liegt uns nicht."

Viel später und seltsamerweise fast immer auch mit leiseren Tönen wird über mögliche Aufsteiger spekuliert.

Ist unser Selbstbewußtsein als Tischtennisspieler so verkümmert, daß das Positive immer mit Fragezeichen versehen, das Negative aber mit Sicherheit eintreffen wird? Wir lägen damit wohl im Trend der Zeit, in der negative Schlagzeilen sich besser verkaufen und mehr Aufmerksamkeit erregen als eine positive Meldung.

Trotz seiner Schnelligkeit und blitzschnell erforderlichen Reaktionen wird in unserem Sport der Ausgang eines Matches oft im Kopf entschieden. Beim 18:18 im 3. Satz ist der positive Gedanke gefragt. Das Zweifeln an meiner Chance, das Match für mich entscheiden zu können, lähmt auch meine besten Schläge. Fordere ich mich jedoch heraus, die Spielsituation als günstig für meinen in Kürze anstehenden Sieg zu betrachten, gelingt eben auch mal der unmögliche Ball.

Ein Blick auf die "Wetten daß"-Seite zeigt schnell, daß einige unserer Teams nach Einschätzung der Vereins-Experten eine gehörige Portion dieser positiven Gedanken benötigen:

Nachdem in der 1. Verbandsliga nur 11 Teams antreten und aufgrund der anstehenden Gebietsreform wohl 4 Sextetts absteigen werden, hat die 1. Herrenmannschaft leider beste Aussichten, zu diesem illustren Kreis zu gehören. Auch die 3. + 4. Mannschaft sowie das 2. Quartett der Damen scheint einer schwierigen Saison entgegenzusehen. Seht mal zu, daß ihr die Experten eines Besseren belehrt.

Mögliche Spitzenplätze werden drei Mannschaften zugetraut:

Mit Peter Fuchs + Uli Höfer scheint das zweite Herrenteam für Furore in der Kreisliga sorgen zu können. Standardtip: Platz 1 - 3.

Einlaufplatz 2 - 4 ist über Jahre für viele der Oldie-Tip. Mit Henner Lange und Klaus Trott an Brett 1/2 hat man in der 7. eine massive Bank als Basis für viele Siege.

Mit etwas Konstanz können sich die Damen der 1. ebenfalls in der Spitzengruppe halten.

Jenseits von gut und böse wird die 5. im Mittelfeld landen während die 6. damit leben muß, daß ihr von Rang 2 - 9 alles zugetraut wird. Viel wird davon abhängen, ob im Gegensatz zu vergangenen Serien immer möglichst komplett gespielt werden kann.

Die 1. Jugend- und die 1. Schülermannschaft kann in der 1. Kreisklasse bzw. Kreisliga gut bestehen, das Team der 2. Schüler soll Spielpraxis bekommen.

Mengel

Achtung! Hier Kombjuder-Raum!!  
Diese Raum is voll bis unner de  
Deck mit de dollste elekdrische un  
vollelektronische Anlaache!  
Staune un gugge derf jeder, awwer  
rummwochdele un Gnebbischer  
drigge uff de Kombjuder doerffe  
nur mir — de expedde!

# Die gegnerischen Teams in der Saison 94/95

## 2. Herrenmannschaft Kreisliga Gruppe 1

TSG 1887 Ndzw. 2.  
FSV Bergshausen 2.  
TTC Elgershausen 1.  
OSC Vellmar 3.  
Grün-Weiß Kassel 1.  
TSV Heckershausen 2.  
SVW Ahnatal 1.  
Tuspo Niedervellmar 2.  
SVH Kassel 2.  
FT Niederrzwehren 2.  
TSV Heiligenrode 3.

## 3. Herrenmannschaft Kreisliga Gruppe 2

TSV Rothwesten 1.  
FSV Bergshausen 1.  
TSV Heiligenrode 2.  
FSK Vollmarshausen 3.  
TSV Guntershausen 1.  
Tuspo Waldau 2.  
TTC Elgershausen 2.  
Tuspo Rengershausen 2.  
FT Niederrzwehren 3.  
HSC Landwehrhagen 1.  
Phönix Kassel 3.

## 4. Herrenmannschaft 1. Kreisklasse Gr. 1

Phönix Kassel 4  
Tuspo Waldau 3.  
SV Helsa 1.  
FSV Dörnhagen 1.  
OSC Vellmar 4.  
TSV Heiligenrode 4.  
TSG Wellerode 2.  
TSG Eschenstruth 3.  
TSV Oberkaufungen 2.  
Tuspo Niederkaufungen 1.  
TSV Ihringshausen 2.

## 5. Herrenmannschaft 2. Kreisklasse Gr. 2

SV Nordshausen 1.  
OSC Vellmar 6.  
TTC Elgershausen 3.  
HSC Landwehrhagen 2.  
TSV Heiligenrode 5.  
FT Niederrzwehren 4.  
TTC St. Ottilien 1.  
FSK Lohfelden 3.  
Grün-Weiß Kassel 2.  
TSV Oberzwehren 1.  
TSV Ihringshausen 4.

## 6. Herrenmannschaft 3. Kreisklasse Gr. 1

SVH Kassel 4.  
Tuspo Niederkaufungen 3.  
Tuspo Waldau 4.  
TSV Ihringshausen 6.  
TSV Heiligenrode 6.  
KSV Baunatal 3.  
TSG 1887 Ndzw. 4.  
FSK Lohfelden 5.  
Tuspo Wolfsanger 2.  
SV Helsa 3.  
TSV Heckerhausen 4.

## 7. Herrenmannschaft 3. Kreisklasse Gr. 2

TSV Oberzwehren 2.  
Tuspo Rengershausen 5.  
FSV Bergshausen 4.  
FSK Lohfelden 4.  
TSG Wattenbach 2.  
HSC Landwehrhagen 3.  
TTC Elgershausen 4.  
TSG Sandershausen 5.  
SV Helsa 2.  
FSV Dörnhagen 2.  
TSV Ihringshausen 5.  
FSK Vollmarshausen 6.

## 1. Damenmannschaft 2. Damenmannschaft Kreisliga

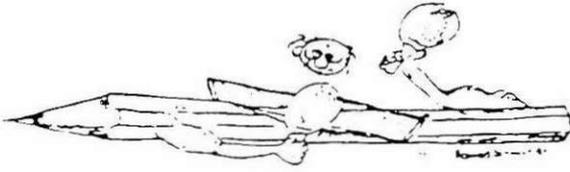
Tuspo Niederkaufungen 1.  
FSK Vollmarshausen 3.  
TSV Guntershausen 1.  
SV Helsa 2.  
TSV Heiligenrode 2.  
OSC Vellmar 4.  
TSV Oberkaufungen 2.  
KSV Baunatal 2.



30.07.	Matthias Engel	39
06.08.	Uli Gottschalk	33
13.08.	Thomas Fischer	27
20.08.	Gerda Törner	18
27.08.	August Weber	6
03.09.	Matthias Engel	39

**Super !**  
Alexander Friedrich  
3. in der A-Klasse beim  
bundesoffenen Turnier  
in Heiligenrode

**VM-Titelverteidiger**  
Spätestens zun den VM  
am 02.10. die Pokale  
mitbringen !!!



Redaktionsschluß nächste Ausgabe:

**24. September 94**

Das Tischtennis-Echo erscheint monatlich und erfasst rund 500 Leser. Mitarbeiter sind alle Mitglieder der Abteilung.

Gründer: Albert Bunttenbruch.

Redaktion: Matthias Engel

Büro: Niedensteinerstr. 30  
3507 Baunatal 4

Tel. 05601/87292

Photos, wenn nicht anders angegeben:

Matthias Engel.

Abonnementpreis für ein Jahr: DM 15.-

Das  
Tischtennis-  
Echo  
druckt:



**hessen-druck**

**Offsetdruck  
Satz- und Reprotechnik**

Privat- und Geschäftsdrucksachen  
Bücher · Zeitschriften · Prospekte  
Satz · Lithografie · Belichtungsservice

Kupferstraße 1 · 34225 Baunatal  
Telefon (05 61) 49 20 95 · Fax (05 61) 49 20 96

# ALLES WAS RECHT IST

TIPS FÜR JEDERMANN

(c) albu 92

## Wenn der Altpapiercontainer voll ist

Abfälle dürfen nur in den dafür zugelassenen Anlagen oder Einrichtungen gelagert werden. Ein Verstoß hiergegen ist eine Ordnungswidrigkeit.

Ist der Container allerdings voll, kann das Altpapier neben diesem abgestellt und zurückgelassen werden.

Das Bayerische Oberste Landesgericht sieht keinen Verstoß gegen das Abfallgesetz, weil der Betroffene sein Papier an einer Stelle ablegt, an der Papier grundsätzlich eingesammelt wird. Verneint wird auch ein Verstoß gegen die örtliche Abfallwirtschaftssatzung. Danach ist das Zurücklassen von Abfall neben Sammelbehältern dann nicht zu beanstanden, wenn diese nicht aufnahmebereit sind.

BayObLG, Beschluß v. 13. 10. 1992  
- ObOWi 87/92 -

## Redliche Umweltwerbung

Werbung, die sich auf umweltrelevante oder ökologische Gesichtspunkte bei der

- Produktion,
- Verpackung,
- dem Vertrieb,
- Verbrauch oder der
- Entsorgung

der Güter bezieht, liegt im Trend. Kritiker behaupten, daß dabei das Anliegen des Verbrauchers für die Umwelt mißbraucht und seine mögliche Unkenntnis in Umweltfragen ausgenützt wird.

Hilfe für verantwortungsvolle Werbepaxis bietet die Internationale Handelskammer (ICC) der Wirtschaft mit Verhaltensregeln für Umweltwerbung. Unter der Nr. 509 können diese kostenlos angefordert werden bei ICC, Deutsche Gruppe der Internationalen Handelskammer, Kolumbastraße 5, 50667 Köln, Tel. 0221/21 37 78, Fax 0221/23 03 33.

## Nachts schlägt die Kirchturmuh

Das Bundesverwaltungsgericht hat festgestellt: Das Zeitschlagen von Kirchturmuhrn unterliegt während der Nachtzeit – das ist die Zeit von 22.00 bis 6.00 Uhr – grundsätzlich den allgemein geltenden Anforderungen des Immissionschutzrechtes.

Das bedeutet: In der Nachtzeit sind Einzelgeräusche von mehr als 60 dB (A) für in Wohngebieten lebende Menschen regelmäßig immissionschutzrechtlich nicht hinnehmbar. Nach Meinung der Bundesverwaltungsrichter kann allein unter Berufen auf die „traditionelle Präsenz“ der Kirche, die sich im regelmäßig wiederkehrenden Glockenzeitschlag ausdrückt, heute den Nachbarn einer Kirche zur Nachtzeit kein stärkerer Lärm angesonnen werden, als sie nach der allgemeinen Schutzwürdigkeit des von ihnen bewohnten Gebietes üblicherweise hinzunehmen hätten.

Es darf nach Meinung der Richter nicht übersehen werden, daß das Glockengeläut seine Funktion als Zeitansage unter den heutigen Lebensbedingungen praktisch verloren hat.

## Trainingszeiten der Großenritter Tischtennisabteilung

Jugendliche/Schüler: Montag und Donnerstag, 18 - 19 Uhr 30, Kulturhalle

# 1. Herrenmannschaft 1. Verbandsliga

Klassenleiter Heinz Rohm hatte folgende 11 Teams terminlich unter einen Hut zu bringen:

TTC Burghasungen  
TSV Eintracht Felsberg  
TTC Ginseldorf  
TSV Immenhausen  
TTG Morschen-Heina  
SV Reichensachsen  
TC Sebbeterode  
TV Volkmarsen  
FSK Vollmarshausen  
1. TTV Richtsberg II.  
GSV Eintracht Baunatal



Fünf Teams aus der vorigen Serie sind nicht mehr dabei: VFL Marburg, Sandershausen, Eschenstruth, Niedervellmar und Stadtallendorf.

Relativ unbeschriebene Blätter sind die vier neuen Mannschaften Felsberg, Ginseldorf, Morschen und Richtsberg II.

Dennoch wird es in diesem Jahr ein heißer Kampf um den Klassenverbleib. Ohne Peter Fuchs wird das GSV-Team nach eigenen Aussagen von Anfang an um den Abstieg spielen, zumal bereits im Vorfeld diverse Ersatzgestellungen abzusehen sind (Urlaub, unumgänglicher Krankenhausaufenthalt).

Um so erfreulicher, daß Matthias von Bose nach der Fußverletzung wieder voll im Training steht.

Alle Fans und Mitglieder sind aufgerufen, dem Team bei den Heimspielen den Rücken zu stärken und einen zusätzlichen Motivationsschub zu geben.

Bei Erscheinen dieses TT-Echo sind bereits vier Spiele gelaufen, hier die restlichen Begegnungen:

**08.10.18.30 Morschen - GSV**  
**23.10.10.00 GSV - Burghasungen**  
**29.10.19.00 GSV - Richtsberg**  
**05.11.17.00 Immenhausen - GSV**  
**12.11.19.00 GSV - Vollmarshausen**  
**26.11.19.00 GSV - Ginseldorf**

Wilfried Tonn und die 1. Mannschaft müssen in der Saison 94/95 auf ihren langjährigen Spezi Peter Fuchs verzichten, der gesundheitsbedingt die Kelle zukünftig in der Kreisliga schwingen will. Wilfried und Peter haben in ihren mittlerweile langen gemeinsamen Zeit in Großenritte fast immer im gleichen Team gespielt.

## **Rückrundentermine:**

**14.01.19.00 GSV - Sebbeterode**  
**21.01.16.00 Felsberg - GSV**  
**04.02.18.00 Volkmarsen - GSV**  
**12.02.10.30 Burghasungen - GSV**  
**04.03.16.00 Richtsberg - GSV**  
**11.03.19.00 GSV - Immenhausen**  
**12.03.10.00 GSV - Morschen**  
**18.03.18.30 Vollmarshausen - GSV**  
**25.03.19.00 GSV - Reichensachsen**  
**01.04.17.00 Ginseldorf - GSV**

# 1. Herrenmannschaft 1. Verbandsliga

## **Knappe Auftaktniederlage in Sebbeterode**

Bericht: A: Friedrich

**03.09.94 TTC Sebbeterode - 1. Herren 9:5**

Das erste Spiel der war der erwartet schwierige Auftakt einer Saison, in der wir wohl noch häufiger enttäuscht aus der Halle gehen werden.

Durch den verletzungsbedingten Rückzug von Peter Fuchs in die Reserve und den wohl jetzt schon einsetzenden Prüfungsstreß der 'Bachmänner' haben wir von vornherein eine schlechtere Ausgangsposition als in vorherigen Jahr. Andre Talmon, der für Peter in unser Team aufgerückt ist, hat sich bei seiner Premiere als Stammspieler der Ersten wacker geschlagen, so daß er mit der sicherlich bald schon mit der nötigen Routine und 'Coolness' die ersten Erfolge verzeichnen kann.

Hinzu kommt noch das mit Marburg und Sandershausens Reserve zwei deutlich schwächere Mannschaften abgestiegen sind und die entsprechenden Aufsteiger aus der 2. Verbandsliga, Ostheim-Heina und Felsberg, zu den Titelaspiranten zu zählen sind.

In Sebbeterode wurden wir diesmal kalt erwischt. Nach den Doppel stand es durch den Sieg von Wilfried und Jörg 1:2. Mein Sieg gegen Berndt sowie Wilfrieds gegen Otto ergaben einen Zwischenstand von 3:4. Aber schon kurz darauf war durch die Niederlagen von Matthias, Jörg und Andre ein kaum mehr aufzuholender Vorsprung für Sebbeterode entstanden.

Mein Sieg gegen Schwalm sowie Matthias gegen Otto waren nur Ergebniskorrekturen, so daß wir nach den wenn auch z.T. knappen Niederlagen von Frank, Wilfried und Jörg die Duschen aufsuchen konnten.

Hier noch die einzelnen Ergebnisse:

Friedrich/v. Bose 0:1; Bachmann, F./Talmon 0:1; ,

Tonn/Bachmann, J. 1:0

Friedrich 2:0; Bachmann, F. 0:2; Tonn 1:1, v. Bose 1:1;

Bachmann, J. 0:2; Talmon 0:1

## **DTTB AMTLICH**

### **Frischkleben innerhalb der Hallen ist ab sofort verboten**

Der Weltverband, die ITTF, hat das Verbot von flüssigen Klebstoffen zum Aufbringen des Belags auf den Schläger vom 1.7.1994 auf den 1.8.1995 verschoben. Auf Vorschlag von Präsidium und Sportausschuß beschloß nunmehr der Vorstand des DTTB für den Bereich des Deutschen Tischtennis-Bundes folgende Klebregelung:

1. Die Verwendung von flüssigen Klebern, die nicht in der zur Zeit gültigen Zulassungsliste der ITTF aufgeführt sind, ist für alle Spieler/Spielerinnen im Verbandsgebiet des DTTB verboten.

2. Komplet-/Fertig-Schläger, bei denen der Belag bereits vom Hersteller aufgeklebt wird und die vornehmlich von Kindern und Hobbyspielern benutzt werden, bleiben zugelassen.

3. Das Verbot der Benutzung von flüssigen Klebstoffen wird für alle Bundesveranstaltungen, auch für die der Jugendlichen und der Schüler, sowie für alle Mannschaftswettkämpfe der Bundesligen ab dem 1.8.1995 uneingeschränkt übernommen.

4. Das Frischkleben innerhalb der Hallen, und dies gilt auch für die jeweiligen Nebenräume, ist ab sofort bei allen Veranstaltungen und Spielen im Verbandsgebiet des DTTB verboten.

5. Die am 1.8.1995 in Kraft tretende Regelung der ITTF gilt ab dem 1.7.1997 für alle Ebenen und Spieler/Spielerinnen im Verbandsgebiet des DTTB.

**D**as Thema Frischkleben bleibt weiterhin im Gespräch. Die oben veröffentlichte Regelung beinhaltet keine neuen Daten, sondern nur die vom Vorstand des DTTB beschlossene nationale Anwendung des letzten (bereits im *dt*s veröffentlichten) Beschlusses des Weltverbandes ITTF, der eine Verschiebung des absoluten Frischklebverbots vom 1.7.1994 auf den 1.8.1995 zum Inhalt hat.

Fraglich ist allerdings, ob zu diesem Termin wirklich, wie angekündigt, nur noch die Anwendung von Klebefolien erlaubt sein wird. Auf dem Council-Meeting der ITTF in Tianjin wurde zwar ein Antrag der Tschechischen Republik auf eine Verlängerung der Anwendung von Flüssigklebern über den 1.8.1995 hinaus abgelehnt, doch namhafte Chemiker sehen inzwischen gute Möglichkeiten, innerhalb von 6 bis 24 Monaten einen lösungsmittelfreien Kleber auf Wasserbasis zu entwickeln, mit dem die Effekte des Frischklebens erreicht werden können. Eberhard Schöler, Vizepräsident der ETTU und des DTTB, sieht die bisherige ITTF-Entscheidung deshalb noch nicht als endgültig an: „Es würde mich nicht

unbedingt wundern, wenn die ITTF ihren Beschluß noch einmal ändern würde. Die Versammlung hat die zuständigen Gremien eindeutig ermutigt, alles zu tun, um auch die letzten Schadstoffe aus den flüssigen Klebern zu eliminieren und zusätzliche Kleber auf Wasserbasis zu erproben.“

Nun, vorerst gültig für den Bereich des DTTB ist die hier abgedruckte Regelung einschließlich des ab sofort greifenden Verbots des Frischklebens innerhalb der Sporthallen und deren Nebenräumen. Wer dennoch nicht aufs Frischkleben verzichten möchte, der darf nur auf jene schadstoffreduzierten flüssigen Klebstoffe zurückgreifen, die von der ITTF zugelassen sind.

Dies sind: Andro Fast, Butterfly Clean Chack, Butterfly Fair Chack, Butterfly Pro Chack, Changi Power Drive, Contra Speed, Donic Appelpgren Puro, Hanno Fresh, Joola Green, Juic Ecolo Effect, Nittaku Banda Waldner Clean, Nittaku Rubber Dine, Schildkröt TT Glue, Schöler & Micke Belagkleber, Skit Coppa Light, Stiga Victory, Tibhar Rapid Clean, TSP Noriko Clean, Victoria Belagkleber, Yasaka Gaten Glue.

# 20 Fragen zur Person

Name: Wilfried Rudolph  
Wohnung: Großenritte, Sommerbachstr. 12A  
Beruf: Angestellter  
Geburtstag: 05.04.52  
Familienstand: liiert mit Marita



TT-Werdegang: TSV Körle, BSG Kassel,  
seit Beginn der Serie 94/95 GSV Eintracht.

1. Wie bist du zum TT-Sport gekommen?  
**Ich habe als Hobbyspieler angefangen.**
2. Dein bisher größtes Erlebnis im Tischtennis?  
**Da warte ich noch drauf.**
3. Seit wann bist du im TT-Sport aktiv und was treibt dich immer noch an?  
**1983, der Spaß halt.**
4. Was könnte deiner Meinung nach zur weiteren Popularität des TT beitragen?  
**Längere Ballwechsel durch Materialänderungen.**
5. Was läßt dich den TT-Sport gerade in der Eintracht ausüben?  
**Zuzug und Bekanntschaft mit dem GSV.**
6. Was dürfte sich in der Eintracht ruhig verbessern?  
**Kann ich jetzt noch nicht sagen.**
7. In welchen Bereichen des Eintracht-TT könntest du dir eine Mitarbeit vorstellen?  
**Siehe 6.**
8. Worüber kannst du lachen?  
**Loriot, Hape Kerkeling.**
9. Welche menschliche Leistung bewunderst du besonders?  
**Uneigennütziges Verhalten wie z. B. Greenpeace/Hilfe in armen Ländern.**
10. Welche Kunstfertigkeit möchtest du besitzen?  
**TT-Abwehr.**
11. Mit welchem Zeitgenossen würdest du gern in eine Fernsehdiskussion gehen?  
**Heiner Geißler und Joschka Fischer.**
12. Welche Eigenschaften verabscheust du?  
**Verschwendung, Lügen.**
13. Welche Eigenschaften bewunderst du?  
**Ehrlichkeit.**
14. Womit hast du als Kind am liebsten gespielt?  
**Mit allem Möglichen, nur nicht TT.**
15. Deine Leibspeise/-getränk?  
**Chinesisch, Cola/Whisky.**
16. Deine bevorzugte Musik?  
**Keine Besonderheiten, hauptsache keinen Krach.**
17. Dein wichtigstes Hobby neben TT?  
**Malerei.**
18. Dein letzter Urlaubsort?  
**Holland.**
19. Du hast - wenn überhaupt - Angst vor ...?  
**Umweltzerstörung und Roßkopf.**
20. Dein Lebensmotto?  
**Ordnung ist das halbe Leben; Unordnung die andere Hälfte.**

# Erste Spiele brachten 5:0 Siege

## Kreisliga Herren

Mittwoch, 31.08.94 >>Pokal<<

FSV Bergshausen 2. - GSV 2. 1:5

Bericht: Erwin Hartmann

Nach einer Stunde war das Spiel schon gelaufen. So deutlich hatten wir es nicht erwartet.

Bergshausen spielte mit Kalte, Pee und Wilms. Wir setzten Höfer, Hartmann und Krug dagegen. Lediglich A. Krug mußte sich gegen Wilms geschlagen geben.

Freitag, 02.09.94 Bericht: Erwin Hartmann

GSV 2. - SVW Ahnatal 1. 9:1

Mit der neuformierten 2. Mannschaft mußten wir uns mit Ahnatal auseinandersetzen. Wir hatten mit drei Doppelerfolgen gleich einen Superstart.

Mit unserer neuen Nr. 1+2, P. Fuchs und U. Höfer, legten wir noch zwei weitere Erfolge oben drauf und führten schnell 5:0. Nur M. Mihr mußte sich an diesem Abend geschlagen geben. Der Rest war dann eigentlich nur noch Formsache.

Die Punkte holten: Fuchs/Höfer, Mihr/Krug, Talmon/Hartmann, P. Fuchs 2, U. Höfer, H.-K. Talmon, A. Krug, E. Hartmann.



Matthias Mihr, 2. Mannschaft

## 3. Kreisklasse Herren

Montag, 29.08.94 Bericht: H.-W. Becker

GSV 6. - SVH Kassel 4. 9:5

Als erstes möchte ich unsere beiden Neuzugänge Bernd Trott und Wilfried Rudolph herzlich willkommen heißen. Sie spielten bisher bei der BSG Kassel. Gegen die Oldies von Harleshausen 4 mit den Pass-Nr. 4, 5 + 6 holten beide 5 Punkte.

Dieses Spiel sollte verlegt werden; da es aber zu kurzfristig war, wollte es der Gast nicht mehr umstellen. So mußten wir auf unseren MF T. Fischer verzichten, der seinen Urlaub verbringt. Für ihn spielte heute P. Wagner. Vielen Dank.

Heute wurden alle 3 Doppel gewonnen (Schramm/Hempel, Trott/Rudolph + Becker/Wagner). Im vorderen Paarkreuz erkämpfte Bernd gegen Erkel und Drüke zwei klare Siege. Alex mußte sich geschlagen geben. In der Mitte war es nicht anders. Wilfried schlug Weinrich -19 im 3. Satz und Noll -18 ebenfalls im Dritten. Löwe ging leer aus. An 5/6 schlug unser Peter 2x zu. Paul verlor gegen Wilhelm unglücklich 21:12, 26:28 + 20:22.

Danach feierten wir den 1. Sieg.

Freitag, 02.09.94 >> Pokal <<

Tuspo Niederkaufungen 3. - GSV 6. 2:5

Bericht: Wilfried Rudolph

Zum Pokalauftritt reiste die 6. mit den zwei Neuen B. Trott und W. Rudolph sowie A. Schramm nach Niederkaufungen und gewann ungefährdet.

Gepunktet haben Bernd (3) und Alex (2). Unter den Zuschauern wurden auch Chef Löwe und Master Eskuche gesehen, was wohl den Kick gegeben hat. Bleibt zu hoffen, daß wir erst in der Endrunde auf unsere Oldies aus der gleichen Klasse treffen.

Montag, 29.08.94 >> Pokal <<

FSV Dörnhausen 2. - GSV 7. 1:5

Bericht: Klaus Trott

Nach 1 Stunde Spielzeit war das 1. Pflichtspiel für die neue 7. gelaufen. Durch den Tausch 6. + 7. sind die Oldies jetzt der Rest des Meldebogens. Zum Pokalspiel traten Lange (2), Rummer (2) + Schröder (1) an. G. Schröder überlies den einen Zähler.

An

HESSISCHER TISCHTENNIS-VERBAND e.V.

freigeholte Jugendliche sind mit  
zurückgestufte Spieler mit  
zu kennzeichnen.

**F**  
**R**

Vereins-Nummer: 430701 Verein: GSV Eintracht Baunatal e.V. Kreis: Kassel Bezirk: Kassel

Anschrift des Abteilungsleiters: Hans-Werner Becker · In der Simmete 8 · 34225 Baunatal · Tel. (056 01) 8 68 94

Anschrift des Spiellokals: Sporthalle der Langenbergschule · Talrainweg · 34225 Baunatal-Großenritte

Notruf: Tel. (056 01) 84 12 Name des Anschlußinhabers: Norbert Buntenschuch · Bahnhofstr. 3 · 34225 Baunatal  
(Notruf-Anschluß der durch den Gastverein am Spieltag erreicht werden kann, um evtl. verspätetes Eintreffen mitzuteilen.)

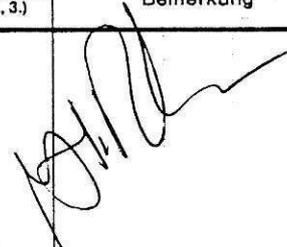
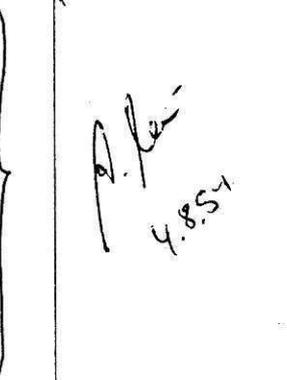
## Vereins-Mannschaftsmeldebogen

HERREN

VORRUNDE Spielzeit 1994/95

1- schaft	Spielklasse	Genauere Anschrift und Telefonnummer des Mannschaftsführers	
1.	1. Verbandsliga	von Bose, Matthias · Mozartstraße 9 · 34302 Guxhagen	Tel. 056 65/ 37 98
2.	Kreisliga	Hartmann, Erwin · Siebertweg 1b · 34225 Baunatal	Tel. 056 01/ 80 88
3.	Kreisliga	Guth, Klaus · Aternweg 10 · 34225 Baunatal	Tel. 056 01/ 86 55 1
4.	1. Kreisklasse	Hansen, Volker · Schulstraße 35 a · 34225 Baunatal	Tel. 056 01/ 86 36 9
5.	2. Kreisklasse	Gibhardt, Manfred · Wolfhager Straße 320 · 34128 Kassel	Tel. 05 61/88 75 16
6.	3. Kreisklasse	Trott, Klaus · Aternweg 12 · 34225 Baunatal	Tel. 056 01/ 84 37
7.	3. Kreisklasse	Fischer, Thomas · Danziger Straße 1 · 34225 Baunatal	Tel. 056 01/ 87 84 9

► Stark umrandete Felder nur für Eintragungen der Verbandsorgane ◀

Spieltärke- Reihenfolge	Name, Vorname	Geb.-Datum	Paß-Nr.	Mannschaftsbez. (z.B. 1., 2., 3.)	Bemerkung
1	Friedrich Alexander	31.03.66	100 985	1.	
2	Bachmann Frank	26.03.67	107 730	1.	
3	Tonn Wilfried	25.12.47	20 394	1.	
4	von Bose Matthias	29.11.66	138 041	1.	
5	Bachmann Jörg	26.03.67	107 731	1.	
6	Talmon Andre	01.12.74	128 866	1.	
7	Fuchs Peter	11.08.50	66 772 R	2.	 4.8.54
8	Höfer Ulrich	25.12.61	172 783	2.	
9	Mihr Matthias	11.08.74	140 764	2.	
10	Talmon Hans-Kurt	01.05.45	15 762	2.	
11	Krug Arne	17.02.75	135 763	2.	
12	Hartmann Erwin	18.11.51	64 179	2.	
13	Hempel Bernd	23.01.47	74 683	3.	
14	Maxara Thomas	09.10.75	137 615	3.	
15	Markert Gerhard	17.06.49	70 773	3.	
16	Weber Kurt	23.01.40	6 173	3.	
17	Guth Klaus	14.09.52	53 128	3.	
18	Engel Matthias	30.09.60	78 477	3.	
19	Poppe Fabian	29.05.75	129 552	4.	
20	Jasper Henrik	28.12.68	125 367	4.	
21	Weber Reinhard	30.07.50	29 087	4.	
22	Buntenschuch Norbert	03.07.53	56 008	4.	
23	Hansen Volker	22.07.41	56 009	4.	
24	Fanasch Siegfried	28.01.37	28 620	4.	

Spielerstärke-Reihenfolge	Name, Vorname	Geb.-Datum	Paß-Nr.	Mannschaftsbez. (z.B. 1., 2., 3.)	Bemerkung
25	Wagner Helmut	17.01.50	66 191	5.	
26	Gibhardt Manfred	06.03.59	71 204	5.	
27	Gottschalk Ulrich	02.09.37	25 002	5.	
28	Eskuche Gerhard	14.03.52	64 178	5.	
29	Schade Matthias	02.07.61	82 939	5.	
30	Hansen Jens	06.09.69	133 020	5.	
33 <del>31</del>	Hochhuth Stefan	23.01.76	147 065	<del>5.</del>	6
37 <del>32</del>	Lange Heinrich	05.08.32	9 437	<del>6.</del>	7
38 <del>33</del>	Trott Klaus	25.05.45	56 011 R	<del>6.</del>	7
39 <del>34</del>	Schröder Günther	06.04.33	4 050	<del>6.</del>	7
40 <del>35</del>	Rummer Kurt	25.03.28	65 586	<del>6.</del>	7
41 <del>36</del>	Wagner Paul	16.12.31	9 429	<del>6.</del>	7
42 <del>37</del>	Szeltner Franz	11.05.28	50 084	<del>6.</del>	7
43 <del>38</del>	Köhler Heinz	29.03.28	9 433	<del>6.</del>	7
32 <del>39</del>	Trott Bernd	18.07.58	71 068	7.	6
34 <del>40</del>	Rudolph Wilfried	05.04.52	99 486	7.	6
31 <del>41</del>	Schramm Alexander	14.08.70	117 375	7.	6
35 <del>42</del>	Becker Hans-Werner	30.07.51	61 204	7.	6
36 <del>43</del>	Hempel Peter	10.01.56	61 201	7.	6
44	Fischer Thomas	19.11.67	160 851	7.	
45	Holzhausen Konrad	27.08.23	127 394	7.	
46	Gessner Peter	18.02.40	94 554	7.	
47	Löbel Willi	25.10.35	83 003	7.	
48	Dorschner Herbert	04.05.24	10 851	7.	
49	Edeling Horst	26.09.31	155 110	7.	
50	Stepputtis Baldur	29.06.44	121 982	7.	
51	Frommhold Wolfgang	22.01.27	7 568	7.	
52	Buntenbruch Erich	24.07.54	58 920	7.	
53	Becker Helmut	25.03.55	67 150	7.	

Der Vereins-Mannschaftsmeldebogen entspricht der tatsächlichen Spielerstärke-Reihenfolge, nach Leistungszahlen (ausgenommen Rückstufungen)

34225 Baunatal, den 25.06.1994

(Datum und Stempel)



*J. V. Heugel*  
(Unterschrift des Abteilungsleiters)

Der Vereins-Mannschaftsmeldebogen wird - mit Änderungen auf 1 Plätzen - ab 1.5.94 genehmigt.  
- ohne Änderungen -

48.54  
(Datum und Stempel)

*P. K.*  
(Unterschrift des zuel. Verbandsorgans)

## Ihre Zukunft – eine starke Gemeinschaft.

Job's haben wir keine –  
nur einen Beruf mit  
Zukunft, in dem Sie  
endlich das verdienen,  
was Sie verdienen.

– Sie wollen sich sowohl beruflich als auch finanziell verbessern.

– Ohne Risiko – ohne Ihren derzeitigen Beruf aufzugeben – bieten wir Ihnen die einzigartige Chance, einen neuen Beruf kennenzulernen.

– Machen Sie unseren Erfolg zu Ihrem Erfolg.

Sie haben Ausdauer und Lernbereitschaft Fleiß und einen festen Willen.

Wir haben ein Konzept, das millionenfach Vertrauen genießt und eine hohe soziale Absicherung für Sie und Ihre Familie.

– Ein persönliches Gespräch ist Ihr erster Schritt zum Erfolg. ■



Direktion  
für Deutsche  
Vermögensberatung

Thomas Kirchof  
Frankfurter Straße 239  
34134 Kassel

Telefon (0561) 43023  
Telefax (0561) 473305

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

07.10. Adrian Bippig  
08.10. Petra Szeltner  
09.10. Marc-Oliver Stölzel  
13.10. Alena Szeltner  
14.10. Bernd Nagel  
17.10. Klaus Vohrmann  
25.10. Willi Löbel  
26.10. Werner Landgrebe  
31.10. Wilfried Bartelmai

Eben wenn man alt ist,  
muß man zeigen,  
daß man noch Lust  
zu leben hat.

Johann Wolfgang von Goethe

## NAMEN UND NOTIZEN

Silke und Alexander Friedrich sind umgezogen. Beide wohnen jetzt in der Nahlstr. 1 in Kassel, in der Nähe vom Polizeipräsidium. Telefon neu 0561/12098.

Roman Sobottka erinnerte sich an die guten alten Großenritter Trainingspartner und legte kurzerhand sein Saison-Auftakttraining Mitte August in die Kulturhalle.

Was haben Gabi + Peter Fuchs, Wilfried Tonn, Edith + Herbert Dorschner, Bernd Trott, Wilfried Rudolph und Matthias Engel gemeinsam? Diese acht waren beim ersten Erstligamatch der Frauen des TTC Kassel gegen Assenheim dabei und wunderten sich schon, wie wenig Kampfgeist die Kasselerinnen in den entscheidenden Szenen ihren Gegnerinnen entgegenbrachten. Am Ende siegte Assenheim 6:2.

Rund 230 Zuschauer verfolgten die Partie. Das GSV-Verbandsliga-Sextett wäre sicherlich mit den obigen acht Fans als "Grundausstattung" jedes Heimspiels zufrieden. Termine gefällig: Siehe Special 1. Mannschaft in dieser Ausgabe.

Heinz Köhler ging nach einer Knieoperation Mitte August für einige Tage "am Stock". Wir freuen uns, daß es dir mittlerweile wieder besser geht. Dein Team hofft auf deine Einsätze.

Da setzt man erstmals für die originellsten Urlaubsgrüße Preise aus und erschreckt scheinbar die ganze TT-Gemeinde. Ganze zwei - Redaktion ausgeschlossen - Grußbotschaften gingen ein, so wenig wie noch nie:

Bernd Hempels Gruß aus luftiger Höhe beim Fallschirmspringen war in der Kategorie "Originell" sowieso nur schwer schlagbar.

Lange Zeit war Gisela, Norbert und Madeleine Buntenschuch's Karte vom Edersee "sagenhafter" Spitzenreiter in der Rubrik "Weitester Gruß", ehe wiederum Bernd Hempel + Familie mit Karte aus Hammamet/Tunesien auch hier zuschlug.

Weiterhin grüßen Ulrike, Matthias, Deborah und Melissa Engel aus dem wunderschönen Malcesine am Gardasee.

# 1. Jugendmannschaft 1. Kreisklasse

## Mannschaftsaufstellung:

1. Marc Cammann
2. Karim Draizi
3. Bastian Fuchs
4. Kaleem Ahmad

## Spieltag/Spielort

Samstag, 15 Uhr  
Langenbergschule

## Die Gruppenegegner der Saison 94/95

St. Ottilien 1.	SV Helsa 1.	FSK Lohfelden 2.
OSC Vellmar 3.	KSV Baunatal 1.	TSV Ihringshausen 1.
TSG Wellerode 2.	FSK Vollmarshausen 1.	Tuspo Niedervellmar 1.
TSV Oberkaufungen 2.	TSG Wattenbach 2.	

## VEREINSSERVICE

## ERNÄHRUNGSTRAINING

Sie kennen es vom Training und von Spieldagen. Es herrscht eine allgemeine Verunsicherung über die optimale Getränkezufuhr vor, während und nach sportlichen Aktivitäten. Dabei ist auch im Tischtennisport ein Flüssigkeitsmangel häufiger Ursache für einen Leistungseinbruch im Training oder während eines Spieldages, als irgendein anderes Ernährungsdefizit.

### **Trainieren, trinken, gewinnen**

Bei Sportarten mit kurzen, intensiven Belastungen erfolgt die Energiegewinnung hauptsächlich über die anaerobe Glykolyse. Hierüber kann sehr schnell Energie bereitgestellt werden, indem die im Muskel gespeicherten Kohlenhydrate zu Milchsäure abgebaut werden. Leider hat diese Energiegewinnung einen Nachteil: die Milchsäure. Kommt es zu einer Anhäufung von Milchsäure in der Muskelzelle, wird die Energiebereitstellung gehemmt, die Leistungsfähigkeit sinkt. Ein Getränk mit viel Natrium-Hydrogencarbonat, vor und während des Sportes getrunken, kann hier helfen. Natrium-Hydrogencarbonat unterstützt den Abtransport der Milchsäure aus der Muskelzelle. Eine jüngst vom Olympiastützpunkt Frankfurt Rhein-Main durchgeführte Untersuchung zu

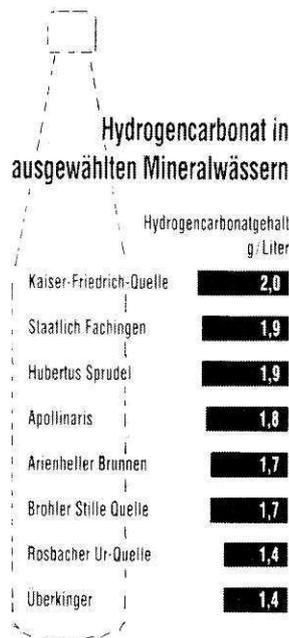
diesem Thema bestätigte die in der wissenschaftlichen Literatur veröffentlichten Zusammenhänge.

Durch eine regelmäßige Aufnahme von natrium-hydrogencarbonatreichem Mineralwasser wird eine geringere Ansäuerung des Blutes erreicht. Eine frühzeitige Muskelermüdung wird verhindert, die Leistungsfähigkeit verbessert.

In Deutschland kommt Natrium-Hydrogencarbonat in unterschiedlichen Konzentrationen in natürlichen Mineralwässern vor. Reich an Hydrogencarbonat sind die Mineralwässer, die Kalkgestein durchlaufen haben. Je tiefer die Quelle, desto mineralstoffreicher das Mineralwasser. Wünschenswert ist eine Menge von mindestens 2.000 mg pro Liter. Schauen Sie auf das Mineralwasser-Etikett, auf dem auch der Hydrogencarbonat-Gehalt angegeben ist.

### **Rasche Regeneration durch Apfelsaft-Schorlen**

Nach einem Tischtennis-Training ist die Sport-Schorle in der Mischung 3:1 ein empfehlenswertes Getränk. Die enthaltenen schnell verfügbaren natürlichen Kohlenhydrate des Apfelsaftes ermöglichen eine rasche Regeneration und Ersatz verbrauchter Energien. Bei der Eignung einer Sport-Schorle als Sportgetränk ist das verwendete



Mineralwasser von entscheidender Bedeutung. Natriumarme Wasser sind für den Aktiven ungeeignet. Ein für Sportler geeignetes Mineralwasser zur Herstellung einer Sport-Schorle sollte mindestens 1.000 mg Natrium und höchstens 150 mg Magnesium enthalten.

### **Natriumarme Wasser sind für Sportler ungeeignet**

Noch ein Wort zum Bier nach dem Sport. Nach sportlichen Aktivitäten wird der Alkohol sehr viel schneller vom Organismus aufgenommen,

als zum Beispiel bei einer abendlichen Feier, bei der auch gegessen wird. Da nach dem Training auch die Flüssigkeitsverluste über den Schweiß noch nicht vollständig ersetzt sind, wird der Alkohol auch nicht so stark verdünnt. Hierdurch steigt die Alkoholkonzentration im Blut schnell und stark an.

### **Vermeiden Sie das Bier nach dem Sport**

Deshalb können nach dem Sport bereits ein bis zwei Gläser Bier die feinmotorischen Leistungen und das Reaktionsvermögen drastisch verschlechtern. Das bedeutet: Alkohol am Steuer ist nach dem Training besonders gefährlich. Dieses bereits ab Mengen, die sonst noch gut vertragen werden.

Wenn Sie mehr über das richtige Trinken vor, während und nach sportlichen Aktivitäten wissen möchten, schreiben Sie an das Institut für Sporternährung e. V., Stichwort: Ernährungstraining im dts, In der Aue, 61231 Bad Nauheim. Gegen Einsendung von 3,- Mark für das Rückporto erhalten Sie kostenlos weitere Informationen zugesandt.

Bis zur nächsten Trainingseinheit. Dann geht es um Vitamine, die Zündkerzen des Stoffwechsels. Und: Warum mehr nicht immer besser ist.

**Günter Wagner**

Der Autor ist Ernährungswissenschaftler und Vorstandsmitglied im Institut für Sporternährung in Bad Nauheim.

# 1. Schülermannschaft Kreisliga

<u>Mannschaftsaufstellung:</u>	<u>Spieltag/Spielort</u>
1. Saheeb Khan	Sonntag, 10 Uhr
2. Patrick Bloch	Langenbergsschule
3. Marc Stölzel	
4. Christian Szeltner	

## Die Gruppenegegner der Saison 94/95

TSG Wattenbach 1.	FT Niederzwehren 1.	TSV Oberkaufungen 1.
TSG Eschenstruth 1.	TSV Ihringshausen 1.	Tuspo Niederkaufungen 1.
TSG Wellerode 1.	OSC Vellmar 1.	OSC Vellmar 2.
HSC Landwehrhagen 1.	Tuspo Rengershausen 1.	

# 2. Schülermannschaft 1. Kreisklasse

<u>Mannschaftsaufstellung</u>	<u>Spieltag/Spielort</u>
1. Andreas Bitsilia	Samstag, 15 Uhr
2. Eduard Hoffmann	Langenbergsschule
3. Christian Jakob	
4. Björn Nordmann	
5. Andreas Fuchs	
6. Rene Siebert	
7. Sascha Kiefer	
8. Stefan Quint	
9. Benjamin Seitz	
10. Martin Matejic	
11. Adrian Bippig	

Eine Stecknadel und eine Nähnadel schwimmen um die Wette.  
Die Stecknadel gewinnt.  
„Kein Wunder“, meint die Nähnadel, „ich hatte ja auch Wasser im Ohr!“

## Die Gruppenegegner der Saison 94/95

TSV Oberkaufungen 2.	OSC Vellmar 3.	TSG Wellerode 2.
Tuspo Rengershausen 2.	FSK Lohfelden 1.	SV Nordshausen 1.
FSK Vollmarshausen 1.	TSG Wattenbach 2.	TTC Kassel 1.
TTC Kassel 2.	FT Niederzwehren 2.	

# DAS LETZTE

