



Forstenrieder Sport-Club

SPORT NEWS

2023



INHALT

- **Lob vom Vorstand**
- **Abschied**
- **Volkslauf**
- **Fernwandern**
- **Auswandern**
- **Steckbriefe**
- **Jubiläen und Geburtstage**

Impressum

Herausgeber: Forstenrieder Sport-Club e.V.
Ebermayerstr. 6, 81369 München
Vorstand: Andreas Brosch
Tel. 089/215 523 840; Fax 089/215 523 849
info@forstenriedersc.de; www.forstenriedersc.de
Redaktion: Guido Limmer
Druck: KOPIERFABRIK am Moosfeld GmbH
Prinzregentenstr. 151
81677 München
Auflage: 450 Stück einmal jährlich

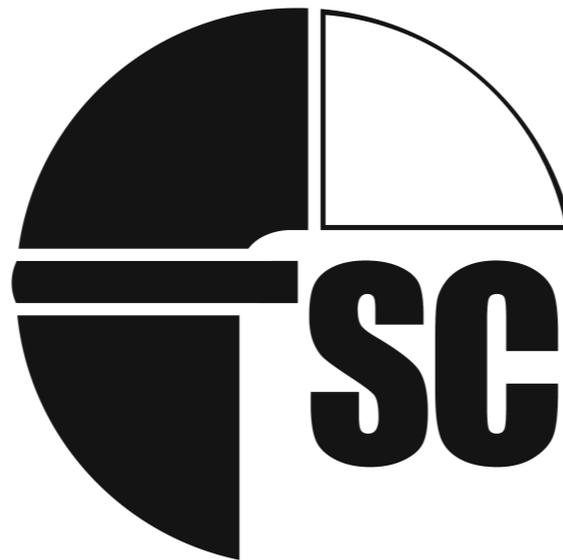
Grußwort des Vorstands	3
Abschied Rosmarie	4
Rückenworkout und Fitness	6
Pilates	7
Forstenrieder Volkslauf	8
Tag der Vereine	10
Schwimmen	11
Eltern-Kind-Turnen	12
Volleyball	
Wettkampf	14
Training	15
Triathlon	
Das Grüne Band	16
Radsport	
Vater und Sohn	18
Kult ums Rad	21
in velo veritas	22
Shades of Speed	23
Wo die Profis trainieren	25
Sportwoche	27
Galerie	28
Mitgliederstatistik	30
Jubiläen	31

GRUSSWORT DES VORSTANDS

Liebe FSC'lerInnen!

Das Jahr 2023 geht zu Ende. Corona und die damit verbundenen Einschränkungen in unser aller Leben liegen hinter uns, ungetrübt verläuft die Zeit dennoch nicht. Einmal der seit nun mehr als 1 ½ Jahren andauernde Krieg in der Ukraine, dann noch die Gewalt in Palästina, wir kommen nicht zur Ruhe. Auch in unserem Land gibt es genug Themen, die uns bewegen, politische Scharmützel um unsere Heizungen, die unkontrollierte Zuwanderung, die Inflation, die an unseren Geldbeuteln knabbert, der Zuwachs der Populisten...

Aber lasst uns neben all den schlimmen Nachrichten und Themen auch die schönen und guten Dinge suchen und dort ein wenig verharren. Den Allermeisten von uns geht es gut, wir sind letztlich auch durch den Sport in unserem Verein fit und gesund, und wir alle haben liebe Menschen um uns, in der Familie, bei unseren Nachbarn und unsere Freunde. Das ist es erstmal was zählt und uns beim Besinnen darauf ruhiger und hoffentlich glücklicher und zufriedener macht. Ja, lassen wir uns nicht von negativem und schlechtem vereinnahmen. Und: wir sind alle zusammen in einer Gesellschaft, die nur miteinander funktioniert. Egal welche Hautfarbe, welche Konfession, welches Geschlecht, ob dick oder dünn, jeder ist ein wichtiges Mitglied des großen Ganzen und muss seinen Teil zum Zusammenleben aller einbringen.



Genug der Politisiererei, kommen wir zu unserem FSC. Hier läuft es wieder, angefangen im Frühjahr mit unserem Volkslauf, dann der Sportbetrieb im Normalmodus, dann unsere Mitglieder-versammlung mit dem Projekt Satzungsmodernisierung und schließlich unsere FSC-News zum Jahresende.

Auf unserer Organisationsebene läuft es gut und routiniert, der Vorstand und die Leitung des Vereins mit unseren Ausschussmitgliedern arbeiten effizient. Unsere Finanzen sind in Ordnung, wir können in unseren Sportbetrieb investieren, Zuschüsse zu Trainingslagern leisten und haben ausreichend liquide Mittel. Als nächstes werdet Ihr das besondere Engagement von Martin Hofmann bemerken, denn er überarbeitet unsere Homepage, die einen neuen Look bekommt.

Aber auch allen anderen, die sich in unserem Verein engagieren, danke ich herzlich. Michael als Kassenwart bucht seit Jahren ohne Beanstandungen unserer Revisoren, Ulla leitet unsere Übungsleiter als Sportwartin mit Einsatz und Routine, Leonie ist die beste Mitgliederverwalterin ever, Susi die beste Protokollantin aller Zeiten, die FSC-News, deren Gestaltung Guido übernommen hat, sind exquisit. Das Volkslauforgateam arbeitet professionell, die Volkslaufmitmacher wie Thomas, Sebastian, Martin, Martina, Alina, Petra, Christian und und und stehen für die reibungslose

Durchführung einer Veranstaltung mit mehr als 1.000 Teilnehmern. Unsere Übungsleiter sind mit Lust und Freude dabei. Und Ihr alle, die Ihr unser Sportangebot nutzt und damit unsere Stunden füllt, steht für unseren kleinen, aber feinen FSC.

Ach ja, einen Termin habe ich noch für alle Interessierten: unser nächster Volkslauf steht am 13.04.2024 an.

Nun wünsche ich Euch allen mit euren Familien und Freunden eine ruhige, besinnliche und wunderbare Weihnachtszeit und kommt alle gesund und zufrieden ins neue Jahr 2024. Ich freue mich, Euch alle beim Angebot Eures FSC zu sehen, in den Sportstunden, beim Volkslauf und auch sehr gerne bei unserer Mitgliederversammlung.

Sportliche Grüße

Andreas Brosch

ABSCHIED VON ROSMARIE

2019 hatte Rosmarie ihren 80. Geburtstag und sprach immer wieder davon, wir sollten uns doch endlich mal darum kümmern neue Übungsleiter zu akquirieren, da sie ans Aufhören denke. Etwas ungläubig sah ich sie an: „Du steckst doch deine ganze Gruppe in den Sack! Und die gehen mit Lust und Freude in Deine Stunde! Und solange das so ist und es Dir gesundheitlich gut geht, mach doch bitte weiter!“ „Außerdem findet man schwerlich Übungsleiter!“ Ich hab' ja selbst aus der Not heraus 2019 den ÜL-Schein gemacht und die Stunden von Karin und Rebecca übernommen.

So hat Rosmarie sich breitschlagen lassen und weitergemacht. Corona kam dazwischen und brachte alles zum Erliegen. Als dann

die diversen Impfungen und ständig wechselnden Vorgaben vom Land Bayern und der LH München kamen, lief der Übungsbetrieb zaghaft wieder an. Rosmarie stellte sich mit ihrer Gruppe darauf ein, allerdings war inzwischen ihre Schulter zum großen Problem geworden. Somit stand im Dezember 2022 fest, dass sie wirklich nur noch das I. Quartal 2023 ihre Stunden geben wird.

Damit rückte im April der Tag der Verabschiedung immer näher. Rosmarie kam in Begleitung von ihrer Gruppe in die Senioren-Gymnastik, wo der Vorstand mit Blumen und einem guten



Tröpfchen wartete. Andreas ging in seiner Rede auf die langjährige Übungsleiter-Tätigkeit ein: Rosmarie ist im Februar 1989 eingetreten und hatte dann im Laufe der Jahre ihre Qualifikationen beim BLSV erreicht und erweitert. Ihre sprühende Fröhlichkeit in ihren Stunden und ihr Engagement für den Volkslauf übertrug sie nicht nur auf ihre Teilnehmer, sondern auch auf die ganze Familie. Da mussten Ehemann, Kinder, Schwieger- und Enkelkinder bei den Nachmeldungen oder an den Verpflegungsstellen immer parat stehen.

Lange Jahre hat Rosmarie an zwei Tagen in der Woche Stunden gegeben: freitags die „Gymnastik 50+“ und montags „Stretching“. Ihre Freitagstunden gab sie bereits vor mehreren Jahren auf, was gerne zugunsten der stärker werdenden Nachfrage von Eltern-Kind-Turnen genutzt wurde.

Somit lässt Rosmarie an Montagen, wo die Schulter mitmacht, nun mich vorturnen. Vier ihrer Mädels konnte sie überzeugen, dass auch sie nun endgültig im Seniorenalter angekommen sind und schleppt sie zu mir. Ich freue mich über Johanna, Gitti, Sabine und Maria!

Liebe Rosmarie, mit Dir geht nun wieder eine Ära der Gründer und Eckpfeiler unseres Vereins zu Ende. Der Dank des FSC und besonders all derer, die jahrelang Deine wunderbaren Stunden genießen durften, ist Dir gewiss!

Petra Brosch



Rosy, Andreas, Maria, Rosmarie, Gitti, Johanna, Sabine

RÜCKENWORKOUT UND FITNESSGYMNASTIK

ODER WIE SCHÖN, WENN JEMAND GEBURTSTAG HAT!

Im Mai schleppte sich Isabelle mit einer riesigen zusätzlichen Tasche zur Sporttasche ab. Freudestrahlend sagte sie, dass sie uns anlässlich ihres Geburtstags mit Sekt (für die Männer kleines Bierchen), Muffins und Knabbersachen verwöhnen wird. Auch an Plastikbecher und Servietten war gedacht.

Wow! Große Überraschung, herzliche Umarmungen und Gratulationen. Aber zuvor mussten wir uns diese Kalorien auch verdienen!

Da kam mir die Idee, ein Geburtstagskind darf sich ja was wünschen: also „Welches Lied ist Dein Lieblingslied? Worauf sollen wir uns warm machen?“ „Keine Ahnung. Ich hab' kein Lieblingslied!“ Großes Grübeln, dann „Ach doch, ich hätte gern das Lied, das eine, das schnelle. Das hast Du schon öfters mal gespielt.“ Jetzt fange ich an zu grübeln, was Isabelle wohl meinen könnte (das Lied, das eine, das schnelle? Das ist doch mal eine exakte Angabe). „Ist es von einer Band? Oder Solo-Sänger/-in?“ „Ja, es ist eine Frau, die eine da, Du weißt schon!“ Ich überlege wieder: „ist sie groß, klein, dick, dünn, blond-, braunhaarig,...?“ Isabelle: „ja, sie ist dick, ziemlich dick.“ Okay langsam kommt Licht ins Dunkel. Die Beschreibung würde auf Bess Ditto passen, denke ich mir. „Wahrscheinlich meinst Du das Lied „Heavy Cross“ von der Band Gossip!?!“ „Ja genau!!!!“, ruft Isabelle.



Fünf Sekunden später hämmert der Bass durch die Halle und Bess' eindringliche Stimme heizt uns ein.

Brav arbeiteten wir uns durch unser Programm mit Pilates-Rolle, Schwingstab, Gewichtsmanschetten usw. bis auch das letzte Funktionsshirt mit Sicherheit daheim sofort in die Waschmaschine wandern musste.

Die Entspannung durfte dann mal ausfallen, wir ließen lieber das Geburtstagskind hochleben und entspannten uns beim Schlückchen Sekt und Plaudern!

Petra Brosch

PILATES

Powerhouse als Basis unseres Trainings

Im Pilates ist das zentrale Element ein stabiler Rumpf. Auf dieses stabile zentrale Element setzen wir im Training mobile und dehnfähige Module, nämlich Aktivität unserer Arme und Beine. Mit verschiedenen Geräten und in verschiedenen Ausgangsstellung findet somit ein Ganzkörpertraining mit den Trainingselementen Stabilität, Mobilität und Dehnfähigkeit statt.

Indoor und Outdoor Training

Dank einer guten Outdoorsportanlage sind wir im Sommer bei schönem Wetter an der frischen Luft zum Trainieren. Wenn es das Wetter nicht zulässt, finden das Training mit Musik in der Turnhalle statt.

Leute heute

Willkommen ist jeder und jede von 15-99 Jahren. Wir sind eine Sportgruppe von ca. 20 Teilnehmern mit einer bunten Altersstruktur. Da jeder Teilnehmer für sich trainiert, definiert jeder sein Aktivitätslevel. Danke euch allen für ein tolles, sportliches und lustiges gemeinsames Pilates-Jahr.

Ausstattung

Im Pilates Training arbeiten wir mit und ohne Geräte. Dank einer tollen Ausstattung in der Halle kommen bei uns der Pilates-Ball, Hanteln, das Thera-Band, die Pilates-Rolle und die Balance-Platte zum Einsatz.

Trainingsziele

Pilates ist ein Ganzkörpertraining das Stabilität, Mobilität, Dehnfähigkeit und Koordination trainiert.

Einatmen und Ausatmen

Neben dem körperlichen Training ist die Atmung das zentrale Element im Pilates. Bei der Anspannung der Muskulatur erfolgt die Ausatmung. Wenn die Muskulatur entspannt, erfolgt die Einatmung.

Startzeit und -ort

Die Pilates-Stunde findet immer dienstags von 17:00-18:00 Uhr in der Samberger Schule statt.

Eure Ulla

FORSTENRIEDER VOLKSLAUF

Nachdem der Volkslauf in 2022 nur in abgespecktem Rahmen stattfinden konnte (Corona), war in 2023 mit Kinderläufen, Läufermesse und Verpflegungszelt wieder alles geboten. Charme und Charakter unseres Volkslaufes waren zurück.

Aber fangen wir vorne an. Das Orgateam und weitere fleißige Helfer waren bereits am Freitagmorgen im Einsatz. Zelte wurden aufgebaut, das Obst für die Zielverpflegung abgeholt und der Bierwagen geliefert und positioniert. Auch ein erster Teil der Strecke wurde markiert. Am Nachmittag konnten die Läuferinnen bereits ihre Startnummern abholen oder Läufer sich noch kurzfristig anmelden. Wir lagen super in der Zeit und alles klappte wie am Schnürchen. Wir waren richtig motiviert und guter Dinge, denn das Wetter sollte sonnig werden. Aber windig...

Über Nacht legte der Wind zu und hob das große Zelt der Startnummernausgabe und Nachmeldungen an. So beschädigt war es nicht mehr nutzbar. Kurzerhand entschied das Orgateam, Startnummernausgabe und Nachmeldungen in den gleichen Raum zu verlegen, wie am Nachmittag zuvor. Leider war dieser für die vielen Teilnehmer etwas zu klein. Deshalb gab es längere Wartezeiten und alles lief etwas schleppend voran. Dies hatte zur Folge, dass die drei Hauptläufe jeweils mit 10 Minuten Verspätung starteten. Die Gepäckabgabe wurde ebenfalls ins Haus verlegt, denn auch dieses Zelt war weggeflogen. Eigentlich eine super Lösung, nur als Helfer ist man so weit weg vom Geschehen und das ist natürlich ärgerlich.

Das Verpflegungszelt mit Kuchen- und Würstelverkauf blieb zum Glück auf seinem Platz stehen. Die wunderbaren Kuchen kamen übrigens wie jedes Jahr von den Eltern der Zwergerl vom Städtischen Kinderhaus in der Stäblistraße sowie vom Kinderhaus Andreas. Die Kuchen schmecken immer hervorragend. Danke auch an alle anderen Helferinnen und Helfer des Verpflegungszeltes! Das ist für alle, ob Zuschauer, Läuferinnen oder Helfer vor Ort, eine sehr wichtige Anlaufstelle.

Die Zielverpflegung für die Läuferinnen und Läufer wurde wie schon die letzten Jahre von den Pfadfindern aus Sankt Ansgar übernommen, die für ihr Engagement eine Spende für das anstehende Jamboree bekamen (Weltpfadfindertreffen in Korea im Sommer 2023).





Leider bedeutete der Wind auch für die Läufermesse nichts Gutes: denn die Stände konnten nicht wie geplant aufgebaut werden, da alles wegzufiegen drohte. Auch hier wurden schnell gute Lösungen gefunden, die leider den Flair der Läufermesse veränderten. Aber alles besser als keine Läufermesse (wie in 2022).

Die Stimmung auf dem Platz war aber trotz kalten Windes ausgelassen. Insgesamt sind 1.026 Läuferinnen und Läufer an diesem Tag an den Start gegangen und wurden im Ziel von den Zuschauern sowie vom Stadionsprecher in Empfang genommen. Die vielen glücklichen und zufriedenen Gesichter sind der Lohn für unser Engagement.

Der Lauf war wie immer ein voller Erfolg. Wir wollen uns an dieser Stelle nochmal bei allen Helfern und Helferinnen (aus dem Verein oder aus dem privaten Umfeld) bedanken, denn ohne Euch wäre die Durchführung des Laufs nicht möglich und nur so können wir die geringen Mitgliedsbeiträge beibehalten.

Der Termin für den nächsten Lauf steht bereits fest. Am Samstag, den 13. April 2024 findet der 37. Forstenrieder Volkslauf wieder wie gewohnt statt.

Nur die Streckenführung des Kinderlaufs verändert sich etwas und daher sind es nicht mehr 1,6 km sondern „nur noch“ 1,4 km. Also falls ihr mitlaufen wollt, dann meldet euch unter volkslauf@forstenriedersc.de, denn für FSC-Kinder und Jugend ist die Teilnahme kostenfrei.

Wir stecken bereits mitten in den Vorbereitungen und freuen uns wieder auf zahlreiche Unterstützung!

Leonie Keis und das Volkslauf-Orga-Team





TAG DER VEREINE

Das Referat für Stadtplanung und Bauordnung der LH München hatte die schöne Idee zum Tag der Vereine im Münchner Süden. Dazu lud es uns und acht weitere Vereine ein, am 6. Oktober 2023 von 15-19 Uhr an sechs Standorten unsere Angebote aus Kunst, Kultur, Sport und Natur vorzustellen.

So motivierte unsere Sportwartin Ulla erfolgreich unsere Übungsleiter zum Mitmachen. Bei uns stellten sich Angelika mit Yoga, Ulla mit Pilates, Kristina unterstützt durch Lina und Malte fürs Kinderturnen und ich mit Rücken-Fit zur Verfügung. Insgesamt kam ein sehr schönes Programm von diversen Sportangeboten sowie Graffiti, Street-Art Workshop und Lesungen mit Texten von Oskar Maria Graf oder Führungen durch den Sonnen- und Krautgarten Solln zusammen.

Zum Aufbau unserer Stationen trafen wir uns um 14:30 Uhr bei Gott sei Dank Sonnenschein und sehr warmen Temperaturen. In der Ausschreibung für die Interessenten stand zwar, dass sie ihre Yoga-Matten mitbringen sollten, aber das Kleingedruckte ist eben sehr

klein und für Rücken-Fit brauche ich auch Matten. So packte ich mein Auto bis an die Luke mit Matten voll, nahm noch Schwingstäbe mit und schleppte den Krepel von der gefundenen Parklücke mit Ulla zusammen auf die Wiese.

Unser Standort war an der Drygalski-Allee im kleinen öffentlichen Park in der Nähe von Tischtennisplatten und Kletterwand. Um 15 Uhr begrüßten Verantwortliche des Stadtreferats alle Teilnehmer und verantwortlichen Vorstände, Sportwarte usw.

Bald darauf ließen sich einige Interessenten bei uns sehen und so legten Kristina, Lina, Malte, Ulla, Angelika und ich los mit unserem Programm. Die Stimmung war gut, aber die Anzahl der Teilnehmer war recht gering. Immerhin meinten drei Interessierte, dass es was für sie wäre und sie unbedingt mittwochs zum Schnuppern kommen wollten. Mal schauen, ob sie sich noch sehen lassen.

Es wäre schön, wenn wir durch unser Engagement ein paar Neuzugänge generieren könnten. Hier nochmal herzlichen Dank an Ulla, Angelika, Kristina, Lina und Malte!

Petra Brosch

SCHWIMMEN

Ursprünglich war die Schwimmgruppe des FSC bei ihrer Gründung für Triathleten gedacht, um neben Laufen und gemeinsamen Radfahrens auch Training für die dritte Sportart anbieten zu können. Denn gute Schwimmtechnik kann im Wettkampf die eine oder andere Minute schneller machen.

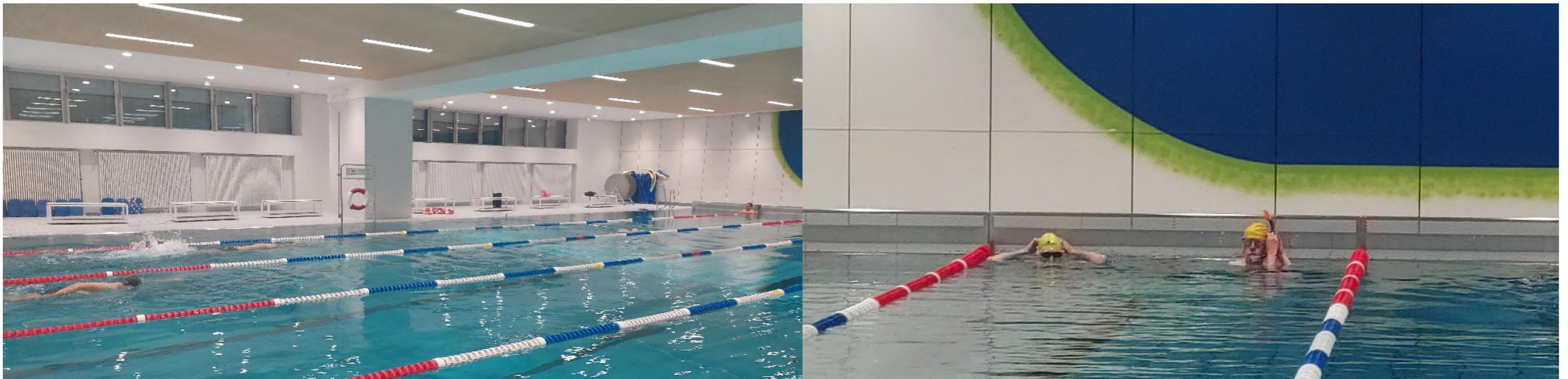
Da das Training in der letzten Zeit immer weniger besucht war, haben wir letztes Jahr zusammen mit Ulla beschlossen, etwas mehr Reklame für Schwimmen für alle Mitglieder über 16 Jahren zu machen. Im frisch sanierten Sporttrakt des Engadiner Schulzentrums freuen wir uns über das Platzangebot, die modernisierten Einrichtungen sowie den gut funktionierenden Hubboden. Leichte Veränderungen unseres Trainingskonzepts ermöglichen es, sowohl die Verbesserung der Schwimmtechnik als auch der Ausdauer und Geschwindigkeit an einem Trainingsabend anzubieten. Zudem haben wir die Infos zum Schwimmtraining auf der Internetseite des Vereins verbessert, um die Reichweite zu erhöhen und mehr

Interessenten anzusprechen. Selbstverständlich bleibt das Angebot auch für Triathleten interessant und läuft organisatorisch über die Triathlonabteilung mit Sebastian Stahlkopf als Ansprechpartner.

Dank des Einsatzes von Ulla finden immer mehr Menschen zum Training. Auch sie selbst ist oft mit dabei und übernimmt zusammen mit Sebastian die Urlaubsvertretung. Langsam nähern wir uns einer Gruppenstärke von 30 Mitgliedern unterschiedlicher Leistungsstufen mit verschiedenen Zielsetzungen und Altersstufen, Menschen die das Schwimmen und die Bewegung genießen sowie Tria-Sportler oder Langstreckenschwimmer.

Gerne bleiben wir auch dabei, das Angebot nur für Erwachsene zu belassen. Für Kinder und Jugendliche gibt es ein breites Angebot an Schwimmkursen und Übungsabenden mit und ohne Wettkampfteilnahme in München. Unser Ziel bleibt es, ein attraktives Angebot für Erwachsene und junge Erwachsene mit außergewöhnlichen Trainingsprogrammen anzubieten, bei dem auch der gesellschaftliche Aspekt nicht zu kurz kommt.

Hans-Peter Wismath



ELTERN-KIND TURNEN

Hallo, ich bin Marlies, begeistere seit 8 Jahren die Kinder in der Altersgruppe zwischen 2 - 6 Jahren als Übungsleiterin, jeden Freitag außer in den Ferien von 15:30-17:15 Uhr. Ziel ist, dass die Kleineren von den Großen Lernen und die Großen stolz sind, wenn sie den Kleineren etwas zeigen können und sich dabei selbst weiterentwickeln. Freies Bewegen in Bewegungslandschaften je nach den eigenen Bedürfnissen und der eigenen Entwicklung der Kinder. Für jede Stunde gestalte ich eigene Skizzenpläne für die Bewegungslandschaften. Lilien ist seit einigen Monaten als Übungshelferin dabei und bei allen Kindern sehr beliebt. Daher springt sie auch gerne mal zwischen den Stunden zu den Großen rüber.



Name: Marlies Brauer

Einsatz beim FSC: Diplomsportwissenschaftlerin, Übungsleiterin Kind-Eltern Turnen

Alter: 44 Jahre

Sportliche Hobbys: Mountainbiken und Wandern

Besonders gefällt mir: Das Leuchten in den Augen der Kinder zu sehen, wenn endlich wieder Freitag und Kind-Eltern-Turnen ist!

KINDER TURNEN

Hallo, mein Name ist Kristina und ich habe seit September 2022 als Übungsleiterin das Kinderturnen der Altersgruppe zwischen 6 - 9 Jahren übernommen. Gemeinsam mit Lina turnen wir jeden Freitag zwischen 15:30-17:30 Uhr mit den Kindern. Lina und ich nehmen gerne an Wettkämpfen, wie Volleyball, Triathlon und Läufen teil. Lina bringt großartige Ideen mit und hat jede Menge Spaß in ihrer Rolle als Übungshelferin. Auch ihr Bruder Malte unterstützt uns gerne, wenn er nicht selbst im eigenen Training ist. Neben abwechslungsreichen Spielen, Tanz und Akrobatik versuchen wir die Kinder mit Hilfsmitteln, wie z.B. Bälle, Reifen, Ringe, mit sportlichen Aktivitäten vertraut zu machen und verschiedene Muskelgruppen sowie die gesamte Motorik zu trainieren. Wir bauen spannende Hindernisparcours auf, wo für jedermann etwas dabei ist.



Name: Kristina Hocke

Einsatz beim FSC: Übungsleiterin Kinderturnen

Alter: 39 Jahre

Sportliche Hobbys: Laufen, Schwimmen, Pilates, Rennrad

Besonders gefällt mir: Den Kindern die Begeisterung an der Bewegung mit abwechslungsreichen Übungen und Spielen zu vermitteln. Es ist schön, wenn man den Kindern die Freude und den Spaß ansieht.



Name: Lina Jensen
Einsatz beim FSC: Übungshelferin Kinderturnen
Alter: 13 Jahre
Sportliche Hobbys: Schwimmen, Volleyball, Tanzen
Besonders gefällt mir: Den Kindern meine Tanzchoreo beizubringen und alle immer viel Spaß haben.



Name: Lilien
Einsatz beim FSC: Übungshelferin beim Eltern-Kind Turnen
Alter: 16 Jahre
Sportliche Hobbys: Tanzen, Skifahren
Besonders gefällt mir: Den Kindern den Spaß an der Bewegung zu zeigen und mit ihnen kleine Spiele zu spielen.



VOLLEYBALL

DER AFTER-CORONA-BLUES

Die erste uneingeschränkte Saison 22/23 nach der Pandemie war leider eine Saison zum Vergessen: Ein Satz (von insgesamt 27 gespielten Sätzen) konnte spielerisch gegen die Mannschaft „Optisch Überlegen“ des TSV Neuhausen-Nymphenburg gewonnen werden. Die restlichen Sätze wurden allesamt verloren. Das letzte Spiel wurde wegen Nichtantretens des Gegners „Spartak Au“ am „grünen Tisch“ gewonnen. Somit stand am Ende zurecht der Abstieg in die Münchner Mixed-Liga 2B zu Buche.

Die Mannschaft befand sich in der vergangenen Saison im Umbruch: Mehrere Mitglieder, welche für die Stimmung und auch für das Gefüge auf dem Platz wichtig waren, verließen die Mannschaft nach jahrelanger Zugehörigkeit aus verschiedenen Gründen. Andere stockten Ihre Familie auf oder waren beruflich sehr eingespannt und sorgten dadurch ungewollt zu einer weiteren Personalreduzierung.

Die aktive Förderung des Mannschaftsnachwuchses ist natürlich wichtig und einer der schönsten Gründe für eine Sportpause:

Herzlichen Glückwunsch nochmals an dieser Stelle an alle frisch gebackenen Eltern!

Das durch die Personalsituation schwach besuchte Training tat sein Übriges für eine recht trübe Stimmung. Die Mannschaft musste sich also im Frühjahr 2023 neu definieren: Es wurden neue Mitglieder akquiriert. Bisher sechs an der Zahl: Johannes, Marina, Robert, Anja, Andi, Nils. Herzlich willkommen! Echt cool, dass ihr dabei seid!

Und andere, bereits bekannte Gesichter kamen wieder in die heilige Halle der Samberger Schule: Marti, Chrissy, Bene, Max. Willkommen zurück im Team!

Die Mannschaft ist personell also stark gewachsen, die Halle zum Training wieder voll, der Spaß dadurch wieder deutlich größer. Die Saison 23/24 ist bereits gestartet, auch wenn von den ersten drei Spielen nur eines gewonnen wurde, stehen bereits 4 (von 6 möglichen) Punkten auf dem Konto der FSC-Volleyballer.

Saisonziel: Nichtabstieg und Spaß am Spiel!
Wir freuen uns auf eine geile Saison: Ex oder A....!

Coachie



VOLLEYBALL

TRAININGSLAGER BAD TÖLZ

Unser diesjähriges Trainingslager hat uns mal wieder in die Sportjugendherberge in Bad Tölz geführt. Nachdem wir letztes Jahr zur Saisonvorbereitung improvisieren mussten und „nur“ einen ganzen Tag in Schäftlarn trainieren konnten, hatten wir jetzt wieder ein ganzes Wochenende Zeit. Wenn man bedenkt, dass die letzte Saison leider etwas verkorkst war und wir einen ganzen Schwung neuer talentierter und motivierter Mitspieler hatten, um so wichtiger.

Treffpunkt war am Freitag an der Jugendherberge. Nach einer gemeinsamen Stärkung ging es gleich zum Training in die Halle, nur etwa fünf Gehminuten von der Herberge entfernt. Die Halle ist erst vor etwa drei Jahren renoviert worden und ist super hell und hoch, leider nicht wirklich gut für Volleyballer ausgerüstet: So verging eine halbe Stunde bis wir ein einigermaßen zufriedenstellendes Netz gespannt hatten. Das gleiche Problem hatten wir zwei Jahre zuvor leider auch schon, nur leider hatte niemand von uns daran gedacht. Beim nächsten Mal werden wir ein paar Spanngurte und Ratschen dabei haben!

Der Samstagmorgen begann wie immer um 7 Uhr mit einer 4 km-Laufrunde vor dem Frühstück. Sie startet flach und es geht erst einmal einen knappen Kilometer bergauf. Diese Mühe wird allerdings ab Gaißbach durch einen wunderschönen Blick auf die Alpen beim Sonnenaufgang belohnt. Zurück laufen wir über einen schönen Panoramaweg, den Golfplatz und dann durch das Industriegebiet.

Zum Frühstück bekamen wir noch weitere Verstärkung in Form von zwei „Tagesgästen“, so dass wir die restlichen Trainingseinheiten in idealer Mannschaftsstärke von 12 Spielern + 1 Trainer üben konnten. So ging es also sportlich den ganzen Tag bis ca. 17:30 Uhr. Wir hatten zwei sehr ausgedehnte Einheiten und feilten fleißig an Technik und Taktik.

Nach dem Abendessen ging es wieder zurück zur Halle, dieses Mal allerdings nur noch ins Erdgeschoss zur Bowlingbahn, wo wir den Abend gemeinsam mit Bowling, Dart, Kicker und ausreichend Trinken ausklingen ließen.

Die Sonntagstrainingseinheit wurde bereits vor Corona abgeschafft, da erfahrungsgemäß nicht mehr viel geklappt hat aufgrund müder Muskeln und verschiedenartiger Schmerzen von Kopf bis Fuß ;-). Stattdessen gibt es traditionell eine Videoanalyse des ersten Spieltages der neuen Saison, bei der wir versuchen, die klassischsten Fehler und Schwachpunkte zu identifizieren und die Individual- und Mannschaftstaktik entsprechend anzupassen.

Ein ganz herzliches Dankeschön an dieser Stelle an unseren Trainer Koni, der sich wie immer sehr viel Mühe gegeben hat, uns mit innovativen, abwechslungsreichen und auch teilweise sehr intensiven, aber auch lustigen Übungen durch das Wochenende zu führen - und nicht nur hier, sondern seit über 18 Jahren wie selbstverständlich das gleiche zweimal wöchentlich im Training.

Herzlichen Dank auch an alle anderen, die zum Gelingen dieses wirklich schönen Events beigetragen haben.

Wir werden gemeinsam bestimmt deutlich erfolgreicher als im letzten Jahr in der 2. Liga mitspielen. Let's Rock!!!

Julian

DAS GRÜNE BAND

MEIN GROSSES DEUTSCHLAND-ABENTEUER

Die Idee ist mir schon längere Zeit im Kopf herum gegeistert: Einmal vor der Haustüre hier in München zu starten und Deutschland zu Fuß zu durchqueren. Es stellte sich die Frage nach dem Weg. Eine Online-Recherche spuckte unter anderem einen Hinweis auf das ‚Grüne Band‘ heraus, für das ich mich dann auch schlussendlich entschied.

Am 15.06.2023 bin ich dann gestartet. Ein letzter Blick zurück zum Haus, ein letzter Kaffee und Kuchen am Marienplatz, dann hieß es endgültig: „Ostsee, ich komme“. Die ersten beiden Etappen legte ich an der Isar zurück. Hinter Moosburg habe ich mich dann grob Richtung Regensburg orientiert. Die Routenplanung nahm ich mit ‚Komoot‘ vor. Dabei war ich überrascht, welche schöne, teils versteckte Wege mir mitunter vorgeschlagen wurden ... zum Glück selten mit abruptem Wegesende an einer Wiese mit hohem Gras oder an einem (bewachsenen!) Acker.

Am elften Wandertag bin ich in Neunburg vorm Wald auf den Premium-Wanderweg ‚Goldsteig‘ (www.goldsteig-wandern.de) gestoßen, einem absoluten traumhaften und bestens beschilderten Weitwanderweg mit Nord- und Südvariante. Dessen Start/Ende befindet sich in Marktredwitz, von wo aus ich in zwei weiteren Etappen zum Anfang des ‚Grünen Bandes‘ in Bad Elster (Drei-Länder-Eck Bayern/Sachsen/Tschechien) gewandert bin. Ich hatte nun bereits 423 km in den Füßen. „Puh“ dachte ich mir, „jetzt geht’s ja eigentlich erst richtig los“.

Am Folgetag startete ich Teil I des ‚Grünen Bandes‘. Die nächsten Tage, Wochen und Monate folgte der Weg hauptsächlich dem ehemaligen ‚Grenzerweg‘, der auch Platten- oder Kolonnenweg genannt wird. Es war spannend für mich zu sehen, wie über Jahrzehnte die damalige innerdeutsche Grenze gesichert wurde. Regelmäßige Schilder, aber auch verbliebenen Reste der Grenzanlagen (z.B. Streckmetallzaun, Kfz-Sperrgraben, Beobachtungstürme) vermittelten mir immer mehr ein schreckliches Bild davon, wie menschenverachtend die damalige DDR-Diktatur die Würde der eigenen Bevölkerung behandelte. Auch auf dem Weg vorzufindende Freilichtmuseen und Gedenkstätten trugen dazu bei, mein Gedankenmosaik zu vervollständigen. Hierbei ließen mich die Dokumentationen und Zeitzeugenberichte nicht nur einmal sprachlos und nachdenklich werden.



Auf der anderen Seite konnte sich dank der Unberührtheit dieses ‚Todesstreifens‘ eine beeindruckende Flora und Fauna herausbilden, deshalb auch der Name ‚Grünes Band‘.

Ich durchwanderte den Südteil in 37 Etappen in Sachsen, Thüringen (u.a. Schiefergebirge) und Sachsen-Anhalt, immer im Wechsel mit den angrenzenden westdeutschen Bundesländern Bayern und Hessen, bis ich das Weltkulturerbe ‚Kloster Walkenried‘ am Rande des Südharzes in Niedersachsen erreicht hatte. Landschaftliche Höhepunkte auf dem Weg dorthin waren zweifelsohne auch die Etappen durch die faszinierende Rhön, auch wenn hier meine Leidenschaft bezüglich Schlechtwetters besonders auf die Probe gestellt wurde.

Der Nordteil der Wanderung mit seinen 33 Etappen war landschaftlich nicht minder reizvoll, wobei mir besonders die tollen Fachwerkhäuser, der Harz (u.a. Besteigung des Brockens), die



Elbtalauen sowie die lauenburgische Seenplatte in Erinnerung geblieben sind.

Bewegende Momente waren die Ankunft an der Elbe in Schnackenburg sowie das Erreichen der Ostsee in Priwall. Die letzte Etappe führte dann ausschließlich am Strand entlang bis nach Boltenhagen, wo ich schlussendlich nach 83 Wandertagen und 1.846 km an meinem Ziel angekommen bin.

Die Wanderung war ein außergewöhnliches Erlebnis in meinem Leben. Die Mischung aus Geschichte, Kultur und Natur in Verbindung mit vielen tollen Begegnungen lässt mich immer wieder an diese besondere Zeit und die vielen herzlichen Menschen zurückdenken.

Stephan Bössler

Mehr zum ‚Grünen Band‘: z.B.: www.bund.net/gruenes-band/
Rückfragen gerne an: sboessler@hotmail.com

WENN DER VATER MIT DEM SOHNE

...EINE KLEINE TOUR DE FRANCE UNTERNIMMT

Anfang August hatte ich zwei Wochen allein für mich zur Verfügung. Zwei, drei Räder ins Auto packen und ab nach Frankreich, hier und da, wo's mir gerade gefällt und natürlich Bergpässe fahren. Simons Sommerferienpläne zerschlugen sich kurzfristig und er wollte mit mir mit. Da er seit zwei Jahren bestens über die Tour de France informiert ist und sie mehr verfolgt als ich, fragte er, ob wir vielleicht auf den einen oder anderen Tour-Etappen fahren könnten. Muss man mich nicht zweimal darum bitten ...

Kurzerhand strickte ich einen Etappenplan für uns zusammen und taufte die ganze Unternehmung „Tour de France Junior 2023“. Zur fiktiven Einschreibung machten wir auf der Anreise kurz im verregneten Annecy halt. Unsere erste Etappe sollte in den Hoch-Savoyen nördlich von Albertville starten. Mit Vergnügen stellten wir fest, daß es ausgerechnet hier nicht geregnet hatte. Somit konnten wir doch noch einen Prolog fahren. Ich sagte zwar: „Für den Prolog rollen wir nur etwas im Tal umher.“ Sobald ich aber ein Schild hinauf zu einem Pass sehe, sind wie immer alle Vorsätze dahin. Und Simon wollte ja sowieso wegen der Pässe nach Frankreich. Für ihn war das zugleich die erste Übung im Bergabfahren, denn außer Schäftlarn bin ich mit ihm noch keinen Berg gefahren. Ich versprach Simon ein Highlight nach dem anderen und das zwei Wochen lang. Etappe 1 führte uns über 77 km und 1900 Hm hinauf zum Col des Aravis mit wunderschönem Blick zum Mont Blanc, zum Col de la Croix Fry hinauf (wo Simon auf den letzten 500 Metern vor der Passhöhe aufgeben wollte) und über noch zwei Pässe. Ich wusste überhaupt nicht, was ich einem 14-Jährigen zumuten kann. Deswegen versuchte ich die Etappen eher kurz zu halten und richtete mich auch auf mehrere Ruhetage ein. Es sollte jedoch anders kommen. Euphorisiert von den auf den Straßen gemalten Namen der Profis, wollte Simon überall hoch.

Etappe 2 war gemäß Simons Wunschzettel die Auffahrt zum Cormet de Roselend, einem meiner absoluten Lieblingspässe, für Simon die erste richtig lange Bergauffahrt mit 20 km Länge. Ich stellte mich entspannt auf

mehrere Pausen ein. Ganz im Gegenteil musste ich ihn aber zügeln und ihm einbläuen, seine Kräfte gut einzuteilen. Es gab nur den kurzen obligatorischen Photostopp vor dem Passschild des Méraillet. Oben am Roselend sind wir noch zwei Kilometer die andere Seite runter gefahren, weil ich ihm den Campingplatz zeigen wollte, auf dem wir vor einigen Jahren waren. Zurück zum Pass hoch war er kaum einzuholen. Die lange Abfahrt meisterte er bravourös, ich fuhr nur so schnell, daß ich ihn beim Zurückschauen immer im Blick hatte. Anhalten war nicht nötig.

Geplant war, in den Savoyen noch eine Etappe zu fahren, aber das Wetter verschlechterte sich. Deshalb fuhren wir weiter zu unserem nächsten Ziel: in die Chartreuse. Die wird so gut wie nie vom Profipeloton durchfahren. Schade eigentlich, denn die hat es in sich. Die Chartreuse ist sehr ruhig. Die teils ruppigen Anstiege dort sind es nicht. Nach einer kurzen, zweistündigen Etappe (Überführungsetappe quasi) mit zwei Pässen fuhren wir mit dem Auto weiter zum Lac de Paladru, wo wir uns mit Freunden aus München trafen. Der folgende Tag war für Simon als Ruhetag eingeplant, stattdessen fuhr er auch hier eine anspruchsvolle 50 km Runde mit einem 20-prozentigen Anstieg kurz vor Ende und insgesamt etwa 1400 Hm, während ich mit meinem Freund diese Tour auf 3000 Hm verlängerte.

Am Morgen danach ging es mit unserem Tourbus gen Süden zum Mont Ventoux, den ich Simon zuhause schon schmackhaft gemacht hatte. Mittlerweile hatte ich auch vollstes Vertrauen in seine Fähigkeiten. Aber zunächst doch erstmal ein Ruhetag in Sault.

Die 5. Etappe noch durch die wunderschöne Gorges de la Nesque, bevor wir dann tags darauf die 6. Etappe hinauf zum kahlen Riesen der Provence bestritten. Es war heftiger Wind schon unten in Sault, auf dem Gipfel sollte es mittags lauschige 6 Grad haben. Schnell noch lange Handschuhe und eine Windweste für Simon eingekauft. Im Rucksack hatte ich außerdem eine lange Hose und Zusatztrikot eingepackt. Es gab eine Passage in der Auffahrt von Sault, wo wir vom Rückenwind gepeitscht mit 30 km/h bergauf fuhren. Klar wie Kloßbrühe, daß sich das auf den letzten Kilometern ins Gegenteil kehren würde. Nicht lange nach dem Chalet Reynard begann dann das Abenteuer. Ob es irgendwo steil war, war völlig nebensächlich. Es ging vor allem darum, eine Griffposition am Lenker zu

finden, mit der man sich sicher ans Rad klammern konnte und davon auch nicht mehr abzulassen! So kämpften wir uns Seite an Seite bergauf. Irgendwann hatte ich einen Vorsprung und beim Versuch, mich nach Simon umzudrehen, um zu sehen, wie es ihm ergeht, hatte es mich fast von der Straße geweht. Also nur geradeaus kucken! Simon war alsbald wieder auf meiner Höhe und zusammen erreichten wir den Gipfel des Berges der Winde. Vielleicht noch stolzer als Simon selbst es war, daß er unter diesen nicht ganz leichten Bedingungen dort hochgekommen ist, spendierte ich ihm im Souvenirladen gleich ein Mont Ventoux Trikot zur Belohnung, welches er kaum mehr auszog. Wegen des Windes sind wir vor der Abfahrt gewarnt worden, es seien schon einige Radler gestürzt. Wir kamen aber wohlbehalten am Chalet Reynard an, um uns wieder aufzuwärmen bei einer heißen Crêpe und Café. Da konstatierte Simon, daß das als Tageswerk ein bißchen wenig wäre, wenn wir jetzt nur wieder zum Campingplatz zurückführen. Gut: so hängten wir noch eine Runde dran nordwärts zum Col de l'Homme Mort hoch, mit insgesamt 94 km und 2100 Hm Simons bislang längste und schwerste Tour.

Der Wind war am nächsten Tag im ganzen südlichen Frankreich noch schlimmer. Also nutzten wir den Tag für die lange Autofahrt rüber in die Cevennen. Etappe 7 war eine traumhaft schöne und einsame Tour in den östlichen Cevennen im Montagne du Bougès mit fantastischen Panoramen auf den dortigen Pässen und einigen Hinkelsteinen. Etappe 8 führte von Florac steil hoch auf die Causse Méjean, die wir jedoch sogleich auf halsbrecherisch engen Serpentinien hinunter in die Gorge du Tarn verließen, um dem Lauf des Tarn etwas zu folgen, bevor wir in Sainte-Énimie wieder zu dieser wunderschönen und einsamen Hochebene hinaufkurbelten mit grandiosen Blicken in die Gorge hinunter.

Weiter ging es nach dieser Etappe ins Département Lot. Es sollte die einzige Flachetappe während dieser zwei Wochen bleiben. Aber was für eine! Hundert Kilometer entlang den Ufern der Flüsse Célé und Lot. Gleichzeitig Simons erster Granfondo. Ein Traum. Unser Campingplatz direkt am Lot, in dem wir abends noch schwimmen konnten, die reinste Idylle.

Etappe 10 führte uns über die Zeitfahrstrecke der Tour 2022 nach Rocamadour (das Zeitfahren gewann Wout van Aert vor Vingegaard und



Pogacar). Wir machten daraus kein Zeitfahren, sondern noch eine anspruchsvolle, bergige Etappe. Irgendwann setzte sich Simon desillusioniert einfach in eine Wiese neben der Straße, weil er nicht mehr konnte. Nachdem ich ihm erklärte, was er während mittlerweile zehn Etappen schon alles geleistet hat, und - Parallele zur diesjährigen Tour de France, daß auch ein Pogacar mal einen schwachen Tag hat - konnte ich ihn überreden, weiterzufahren. An diesem Tag machte auch mir das leicht schwüle Wetter zu schaffen.

Selbstverständlich ging die Tour de France Junior 2023 weiter! Eine lange Autofahrt ins herrliche Cantal stand bevor. Etappe 11 hatte den Puy Mary im Streckenheft. Ohne einen flachen Kilometer zum Einrollen ging es gleich über den sehr steilen Col de Serre, dann die letzten Kilometer hinauf zum Puy, die auch hart erkämpft sein wollen. Simon war wieder ganz und gar hergestellt, der eine oder andere kleine Pass lag noch auf der Strecke. Wieder eine Traumtour. Aber hier zu bleiben verbot mein Streckenheft. Jeder Tag ein anderes Highlight war die Devise. Deshalb Etappe 12 weiter nördlich in der Auvergne zum Puy de Sancy, dem Quellursprung der Dordogne! Grandiose Ausblicke während der ganzen Runde. Auf diesen Wegen fuhren sowohl die Männer des diesjährigen

Profipelotons als auch die Frauen. Und die gaben seit einigen Tagen schon die Marschroute für die verbleibenden Tage vor. Wir hatten nämlich ausgerechnet, daß wir bereits viel mehr Höhenmeter erklommen haben als die Profifrauen. Simon war nicht mehr zu bremsen. Als letzte Etappe nahmen wir uns vor, den Grand Colombier im südlichen Jura zu fahren. Die Überführungsfahrt mit dem Bus bis dorthin aus der Auvergne heraus ist jedoch sehr lang. Wir brauchten noch eine Etappe dazwischen. Nachdem ich eine vorschlug, bemängelte Simon, daß da keine Pässe dabei seien. Ich sagte, egal, es ist sowieso überall bergig. Simon entdeckte auf der Karte flugs einen Landstrich, wo sich Pass an Pass reihte: im Livradois in den Monts du Forez. 60 km über fünf kleinere Pässe wurde somit zur 13. Etappe. Aufwärmrunde für den letzten Tag, Etappe 14 über den Grand Colombier.

Im Rückblick ordne ich diese letzte Etappe als Königsetappe ein, denn den Colombier halte ich für einen der härtesten Anstiege in Frankreich. Wir fuhren ihn von Culoz aus hoch, wie die Profis. Für die anderen möglichen Auffahrten mit bis zu 20 % reichte Simons Bergübersetzung nicht aus. Ich habe noch nie eine solch mehrere kilometerlange mit Namen von Rennfahrern vollkommen dicht bemalte Straße gesehen. Die Serpentina mit Blick runter zum Lac de Bourget folgen so dicht aneinander, daß sie keinen Meter Erholung zum Luftholen bieten. Danach wird es kurz etwas flacher und die Malereien weniger. Am Pass oben wegen des Wetters ein etwas getrübter Blick hinüber zum Mont Blanc.

Damit war der Kreis unserer Tour de France geschlossen. Fast, denn wir mussten noch über den Col de la Biche. Fängt unten ganz fies an und hört oben fies auf. Dazwischen: fies. Langsam hatte ich Mühe, mit Simon Schritt zu halten. Zweieinhalb Wochen lang diese Unternehmung logistisch durchzuziehen, täglich unseren Tourbus California Beach (einen Mountain gibt es nicht) zu steuern, für die Verpflegung morgens und abends auf den Campingplätzen zu sorgen, zu kochen, abends die folgenden Etappen durchplanen, zeigten jetzt Spuren. Aber, nach einer langen halsbrecherischen Abfahrt runter ins Ziel nach Seyssel lautete die Bilanz bei Kuchen, Eis und Kaffee am Rhône: „Tour de France Junior 2023“ mit 1000 Kilometern und (keine aufgerundeten!) 20.000 Höhenmetern erfolgreich gemeistert!

Ach ja: Simons Rad ein alter Stahlrahmen, an den ich eine für ihn bergtaugliche Übersetzung montierte. Indexierte Rahmenschaltung, Shimano 105. Um mir einen leichten Gewichtsvorteil zu verschaffen, fuhr ich abwechselnd ein Look KG 96 mit Carbonrohren, wie ihn noch Bernard Hinault fuhr, und ein TVT, ebenfalls mit Carbon Kevlar Rohren. Mit diesen drei Oldtimern waren wir immer ohne Probleme bestens unterwegs. Von wegen oids Glump!

Jürgen Weltin



PINAKOTHEK DER MODERNE

GLUMPS, VINTAGE, BESPOKED

Mit Jürgens Schlussappell „Von wegen Glump!“ leite ich geschmeidig in die Ausstellung „Das Fahrrad. Kultobjekt - Designobjekt“ über. Gruppe Uno besuchte im Winter die Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne. Für uns Radl-Enthusiasten liegt es ja auf der Hand oder vielmehr im Herzen, dass das Fahrrad nicht nur Fortbewegungsmittel sondern vor allem Objekt der Begierde ist. Wenn man tausende von Stunden mit ihm verbringt und gemeinsame Abenteuer auf dem Asphalt erlebt, schließlich beginnt, es anzusprechen und beim Namen zu nennen, ist eine liebevolle personale Beziehung zum und kultischer Umgang mit dem Velo nicht ausgeschlossen. Ob das als Kult oder Kunst, verrückt oder vintage zu gelten hat oder Bespoked-Tüftler frei übersetzt einen Sparren ab haben, haben wir anschließend bei Wein

und Oliven im „Kreta Grill“ nicht geklärt. Eine Entscheidung ist nämlich ebensowenig notwendig wie eine Festlegung möglich. Das Radl ist eben alles: Ein Mittel, um von A nach B zu kommen, ein Sportgerät, ein Sammlerstück, ein handwerkliches Kunststück, der Weg in die Freiheit oder zu sich selbst und ganz sicher in seiner schlichten Klarheit und Eleganz eine der genialsten Erfindungen der Menschheit.

Guido



IM RAD LIEGT DIE WAHRHEIT

... und wahr ist nur das Stahlrad:

Only steel is real!

Am 12.06.22 nahm ich auf der Rundfahrt für klassische Rennräder „in velo veritas“ teil. Diese findet seit zehn Jahren im Wiener Weinviertel statt und ist aus der Idee dreier österreichischer Radrennfahrer entstanden, die einmal zusammen die Eroica in Italien fuhren und sich dabei dachten, so etwas können wir eigentlich auch bei uns zuhause durchführen. Ein paar Schoppen Wein in und aus der Heimat später folgten aus der Idee Taten.

Die Jubiläumstour nahm ich zum ersten Mal unter die Räder, und um es gleich vorwegzunehmen: ich war so was von begeistert! Das Wiener Weinviertel ist anders als die Toskana eine eher spröde Landschaft. Es gibt drei Streckenlängen: die genussreichen 70, die anspruchsvollen 140 und die epischen 210 Kilometer. Zusammen mit meinen Kompagnons Heino und Heiko, der aus Erfurt angereist kam, fuhr ich die epische Runde mit etwa 2.400 Höhenmetern.

Das reizvolle an der „in velo veritas“ sind u. a. die Durchfahrten der zahlreichen „Kellergassen“. Eine Kellergasse besteht links und rechts aus einfachen, kleinen Lagerhäusern, die früher für die Landwirtschaft und den Weinbau genutzt wurden. Sie sind mit Kopfsteinen gepflastert und mit ordentlich Steigungsprozenten versehen. Auch sonst ist die gesamte Strecke abwechslungsreich gestaltet: Kleine bis mittlere Landstraßen, Sandpisten, unbefestigte, geschotterte Wirtschaftswege.

Die Rundfahrt durchs Weinviertel hat jedes Jahr einen anderen Verlauf! Start und Ziel war diesmal der Schlossplatz von



Wolkersdorf. An den Kontrollpunkten mit Verpflegungsstation wartete stets ein üppiges Festmahl. Hier musste man sich wirklich zügeln, gerade soviel zu genießen, dass man gut gestärkt den nächsten Streckenabschnitt in Angriff nehmen konnte.

Als ich acht Kilometer vor dem Ziel ausrollen wollte, bog der Kurs abrupt links auf einen zwei Meter breiten Weg, der sich immer steiler aufbäumte. Keuchend am Ende dieser Rampe angekommen, trat plötzlich ein Mann auf den Weg und winkte mit einem Stempel in der Hand. Es war einer der drei Organisatoren. Humor haben sie, die Österreicher.

Ich kam dann als siebter ins Ziel und das wurde auf meiner Urkunde voller Respekt handschriftlich vermerkt. Deswegen sind mir Radveranstaltungen in Österreich am liebsten. Gemütlich, entspannt und trotzdem sportlich anspruchsvoll. Wegen dieser

freundschaftlichen Atmosphäre werde ich nächstes Mal bestimmt wieder am Start sein. Mein schwarzer Technobull aus Reynolds 531 Stahlrohren von H. G. Sattler 1980 gefertigt ist jedenfalls bereit. Vielleicht bestreite ich die nächste „in velo veritas“ aber auch mit meinem Kompagnon Heino auf einem Tandem!

Jürgen Weltin



SHADES OF SPEED

Der zweite Versuch

Ende Juli fand dieses Jahr die zweite Ausgabe der von Ex-Profi Marcus Burghardt ausgerichteten Jedermann-Veranstaltung „Shades of Speed“ statt. Zusammen mit Martin stand ich dann auch zum zweiten Mal auf der Startrampe. Letztes Jahr blieb uns Dank durchschnittlich 7 Grad und 12 Stunden Dauerregen in ganz besonderer Erinnerung! Zumal das Highlight, das Rossfeld, letztes Jahr wegen Schneefalls vom Veranstalter gestrichen worden war, wollten wir der tollen Strecke noch eine zweite Chance geben.

Das hieß aber auch, dass wir uns wieder für die ganz lange Strecke, hier als Das.Monument bezeichnet, anmelden „mussten“, da nur diese die Rossfeld-Panorama-Tour einschließt. Das bedeutete also 3800 Höhenmeter und ca. 285 km (wegen Baustellen und Straßensperrungen ein paar mehr als die ausgeschriebenen 274 km).

Trotz des sehr zeitigen Starts war es dieses Jahr schon in aller Früh angenehm warm und wir rollten langsam zum Start-Ziel Bereich. Einen Massen-Start darf es dank strenger Auflagen übrigens nicht geben und bei den Block-Starts hatten wir gehofft in einer größeren Gruppe loszufahren, aber die meisten waren schon los und wir standen recht allein da. Zumindest einen Mitstreiter vom Kemptner Radsport-Club hatten wir dann aber an unserer Seite und mit der Zeit wuchs unsere Gruppe auch stetig an, weil wir zügig unterwegs waren und wir immer wieder weitere Fahrer aufrollten.

Die ersten Stunden liefen auch richtig rund und der Schnitt war sehr ordentlich.

Die Streckenbeschilderung war dieses Jahr auch wesentlich besser gelungen als im Vorjahr und die Verpflegung ohnehin tiptop! Von Pizza, Käsespätzle (die haben wir allerdings ausgelassen) über die üblichen Gels und Riegels war einiges geboten. Auch das Panorama war dieses Jahr wirklich beeindruckend, vor allem im Vergleich zum Vorjahr, als wir dank Regen gar nichts sahen...

Als es dann so richtig schön lief, machte ein lauter Knall uns einen ersten Strich durch die Rechnung. Eine Speiche war mir gerissen. Unsere Gruppe war weg und dank eines jetzt am Rahmen schleifenden Hinterrads waren nun ein paar extra Watt mehr zu treten. Dabei waren noch mehr als 100 km zu fahren. Puh...

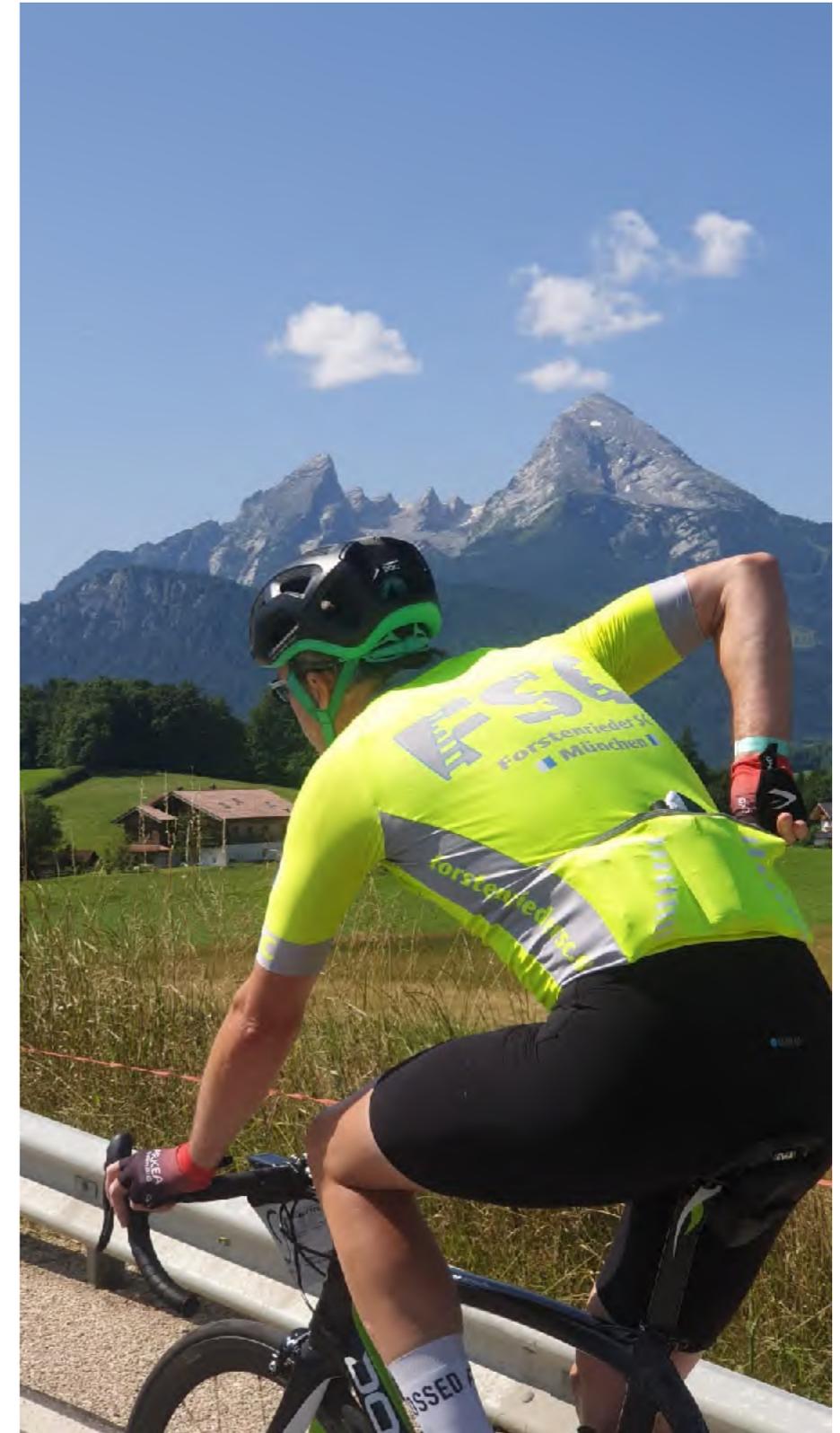
Als ich mich dann schließlich mit dem ewigem Schleifgeräusch arrangiert hatte, hatte ich den nächsten Defekt, diesmal nur ein Platten, aber die Moral war nun schon wieder weg.

Schließlich fing auch mein Knie noch zu Schmerzen an, was ich sonst überhaupt nicht kenne. Alles Sch... Aber zumindest die Sonne strahlte weiter, die Landschaft war herrlich und das Ziel auch nicht mehr allzu weit und irgendwann waren wir dann auch da. Geschafft!

Im Ziel sind wir wieder von Marcus Burghardt freundlich empfangen worden und dann gab's zur Belohnung Burger und Bier und wir durften bei immer noch bestem Wetter auf einer Großleinwand den finalen Spurt bei der Tour de France auf den Champs-Élysées bejubeln.

Und schon war wieder alles Bestens! Zur dritten Ausgabe nächstes Jahr sind wir wohl wieder am Start :-)

Felix Schmid



WO DIE PROFIS TRAINIEREN

Unsere zweite Heimat an der Cote d'Azur

Meine Frau und ich sind schon lange Frankreich-Fans. Sie spricht fließend französisch und hat längere Zeit dort gearbeitet. Und mir hat das Land schon immer gefallen, vor allem Südfrankreich hat es mir angetan. Ob Alpen, Cote d'Azur, Zentralmassiv oder Pyrenäen, überall ist es schön. Aus diesem Grund hatten wir schon länger den Gedanken uns im Hinterland von Nizza mal eine Immobilie zu kaufen.

Gesagt...Getan...es wurde zwar keine richtige Immobilie, aber etwa 20km nördlich von Cannes haben wir uns nun ein sogenanntes „Mobile Home“ auf einem Campingplatz zugelegt. Das ist zum einen wesentlich günstiger als eine Wohnung und zum anderen kann man es schnell wieder verkaufen, wenn man keine Lust mehr auf Südfrankreich hat. Direkt an die Küste wollten wir nicht, da ist einfach zu viel Trubel und der Weg in die Berge ist zu weit mit dem Rad. Deswegen haben wir uns für den Kompromiss zwischen Berge und Meer entschieden. Zum Strand sind es 30 Minuten mit dem Auto und in den Bergen ist man auch relativ schnell.

Im Mai und Juni waren wir dann das erste Mal mit unseren Rennrädern und Mountainbikes dort und haben binnen kürzester Zeit alle Strecken rund um Cannes, Nizza und Grasse erkundet. Um es etwas vereinfacht zu sagen: Der Küstenstreifen ist dicht bevölkert, hektisch und verkehrsreich. Zum Radfahren benötigt man schon gewisse Insiderkenntnisse um ohne Verkehr schöne Touren zu finden.



Umso besser ist es dann allerdings im Hinterland, wo die ersten Hügel und Berge beginnen. Etliche Straßen sind dort quasi verkehrsfrei und noch dazu landschaftlich spektakulär. Der komplette Küstenstreifen zwischen italienischer Grenze (Menton, Monaco) und weiter westlich bis zum Gorge du Verdon ist durchzogen von Anstiegen bis über 1400m und tollen, einsamen Schluchten. Und zu guter Letzt schmücken unzählige mittelalterliche Städte und Dörfer die Berghänge. Jedes dieser Dörfer lädt uns Rennradfahrer zu einem Cappuccino oder einem Espresso ein. Egal ob Restaurant oder Boulangerie, überall gibt es ein nettes Plätzchen in der Sonne oder, während der Sommerhitze im Juli und August, auch im Schatten.

Aufgrund der vielen Anstiege gleich im Hinterland von Cannes oder Nizza kommt man sehr schnell auf viele Höhenmeter. Als Faustregel gilt: 100 km = 2000 Hm sind kein Problem.

Häufig sind wir auch mit dem Auto zu den Startpunkten der landschaftlichen Highlights gefahren. Ansonsten wären die Höhenmeter sofort in Richtung 3000 Hm+ angestiegen. Das ist uns dann doch auf Dauer zu anstrengend.

Will man mal richtige, alpine Berge fahren, so sind selbst bekannte Anstiege wie der Col de la Bonette, Col de la Cayolle, Col d'Allos oder Col de Turini nur in etwa zwei Stunden Anreise zu erreichen. Im Gegensatz zu den Anstiegen in den Nordalpen oder den Dolomiten sind diese aber so gut wie immer nahezu verkehrsfrei und auch wesentlich milder. Gut zu erkennen war das auch an der Baumgrenze, diese lag mehrere hundert Meter höher als bei uns.

Ach ja, und was den Titel angeht:

Natürlich haben wir auch etliche Profis gesehen. Auf der

Strandpromenade in Nizza gleich am ersten Tag kam uns ein Bora-Fahrer entgegen. Im Hinterland sieht man dann immer wieder Gruppen, die uns mit doppelter Geschwindigkeit bergab locker überholt haben (FDJ Groupama und Lidl Trek). Oder ein komplettes Bahrain Victorious Team, welches nicht nur Intervalle trainiert hat, sondern uns sogar überraschenderweise zuerst begrüßt hat. Was will man mehr...

Christian Drumm

(Die beiden Bilder zeigen einen schönen Anstieg am Mittelmeer bei Saint Tropez und die absolut spektakuläre Schlucht bei Aiglun nördlich von Grasse.)



FSC-Sportwoche

2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ort	Verantwortlich	Kontakt
Eltern-Kind-Turnen (1-4J.)					15.30 - 17.15			Schule an der Sambergerstraße 14, 81477 München	Marlies Brauer Lilien Noss	marlies.Brauer@gmx.de lilien.noss@t-online.de
Kinderturnen (5-8 J.)					15:30 - 17:30			Samberger Schule	Kristina Hocke Lina Jensen	kristina.hocke@gmx.de lina@die-jensens.com
Gymnastik										
Senioren	16.30 - 18.00							Samberger Schule	Petra Brosch	petra.brosch@fp-finanzpartner.de
Rücken Workout			18.15 - 19.00					Samberger Schule	Petra Brosch	petra.brosch@fp-finanzpartner.de
Fitness			19.00 - 20.00					Samberger Schule	Petra Brosch	petra.brosch@fp-finanzpartner.de
Laufen	Outdoor	18.30 ab Oktober						Westpark Parkplatz "Rosengarten", Oktober bis Ende März	Sebastian Stahlkopf	info@triathlon-venture.de
	Bahn	18.30 ab April						Tempo-Training BSA am Suhrheimer Weg 3 über Högelwörther Str.	Sebastian Stahlkopf	info@triathlon-venture.de
Méthode Naturelle							09:30 - 10.30	Isar Brudermühlbrücke	Karim Le Meur Nadja Gräf	karim.lemeur@gmail.com n.hahn@ya.ru
Parkour	(6-12 J.) (ab 13 J.)				17.30 - 19:00 19:00 - 21:00			Samberger Schule	Martin Maierhofer Philipp Sowade Nikolas Nanos	m-maierhofer@outlook.de psowade@whs-services.com nikonanos21@gmail.com
Pilates (mit Wirbelsäulengym.)		17.00 - 18.00						Samberger Schule	Ulla Jensen	ulla@die-jensens.com
Radsport		17.30 März/April/Oktober 18.00 Mai - August				10.00 Mai-August 13.00 Sept.-April.		Mittwochs ab Königswieser Str. 106, Wirtschaft „Da Giovanni“ Samstags ab Link-geräumt	Felix Schmid	felix.schmid@gmx.de
	- Rennradfahren									
	- Monatsfahrten							siehe www.forstenriedersc.de	Christian Drum Martin Hofmann	christian.drum@t-online.de nitram.hofmann@gmx.de
	- Sportradeln				14:00			April bis Sept., Wirtschaft „Da Giovanni“	Siegfried Höcherl	089 / 141 52 75
Schwimmen					20:00-21:30			Engadiner Schulzentrum Zugang Graubündnerstraße	Martina Wismath Hans-Peter Wismath	hans-peter.wismath@mnet-mail.de martina.wismath@mnet-mail.de
Step-Aerobic		18.00 - 19.00						Samberger Schule	Jana Eybe	jana.eybe@outlook.de
Triathlon:	- Schwimmen				20:00-21:30			Engadiner Schulzentrum Zugang Graubündnerstraße	Sebastian Stahlkopf	info@triathlon-venture.de
	- Rennrad - Laufen		17.30 bzw. 18.00 18.30					zusammen mit Abteilung Radsport, siehe oben Rennradfahren zusammen mit Sparte Laufen, s.o.	Achim Hartschuh Sebastian Stahlkopf	089 / 74 99 90 83 info@triathlon-venture.de
Volleyball		20.30 - 22.00			19.00 - 22.00			Samberger Schule	Konstantin Geisler	konigeisler@web.de
Walking					18.00 - 19.15			Maxhofstr. / Forsthäuser (Südende)	Rosemarie Eiber	089 / 75 21 06
Yoga	(Hatha)	19.00 – 20.15						Samberger Schule	Angelika Bah Kira-Lee Bahner	geli-sonnenschein@gmx.de K.Kraje@gmx.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten. Bitte fragt bei den Verantwortlichen nach.



1. Anradeln
2. Tag der Vereine
3. Grünes Band
4. Abradeln
5. Grünes Band
6. Volkslauf





1. Zillertal, 2. Velden (NdBy),
3. Gardasee, 4. Isar, 5. Simon,
6. Schwimmen, 7. Polling,
8. Volkslauf



WIR SUCHEN DICH!

HAST DU LUST IM FORSTENRIEDER SC DAS KINDERTURNEN ZU LEITEN?

Der Inhalt der Stunden kann mit Geräteturnen, Spielen und allen Ballsportarten gefüllt werden.

Wir stellen dir eine große Vielfalt an Geräten zur Verfügung und vergüten dir eine Übungsleiterstunde mit 15 Euro.

Gerne könnt ihr das Turnen auch zu zweit übernehmen oder euch abwechseln.

Falls ihr Interesse habt, dann meldet euch bei

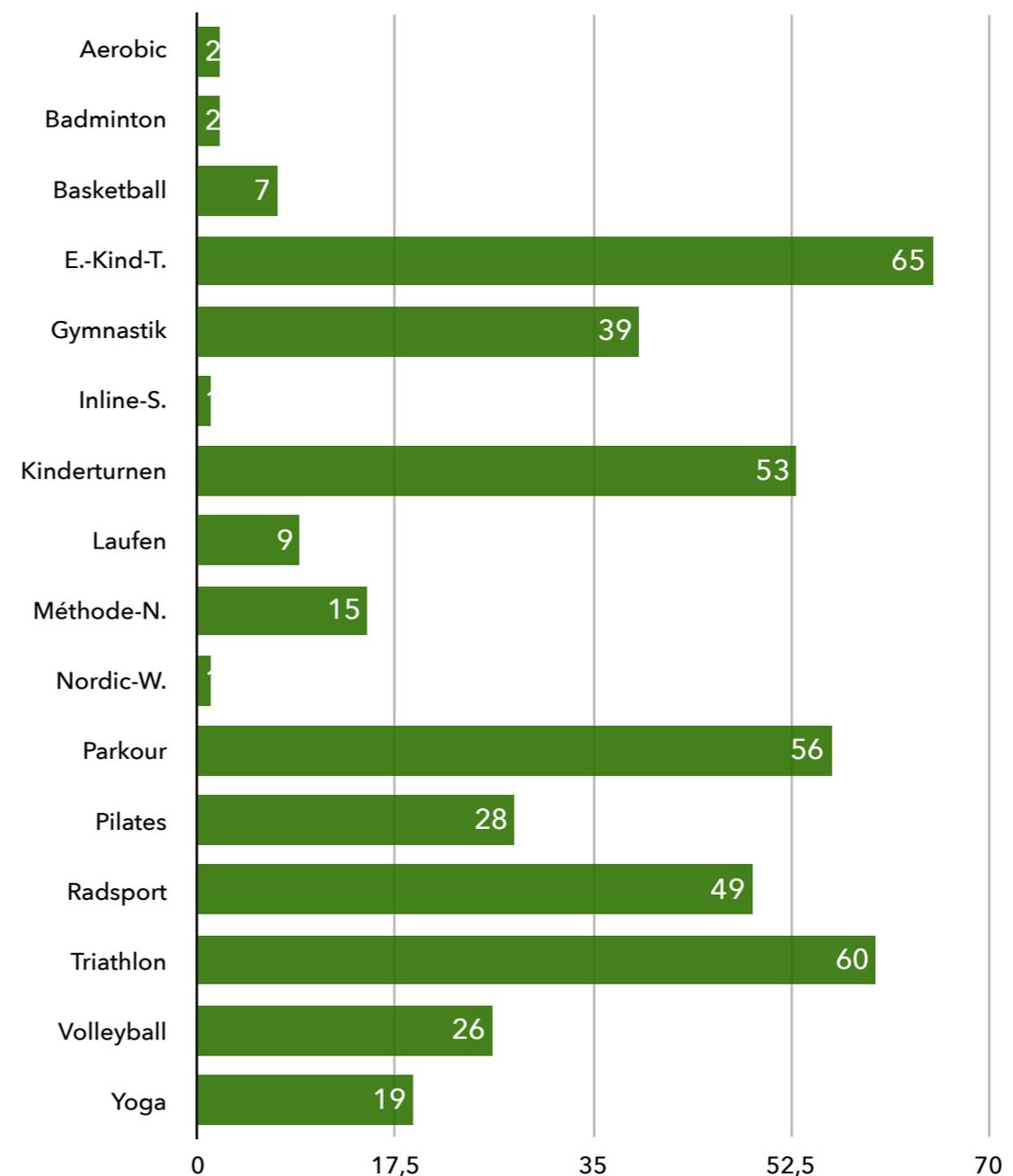
Ulla Jensen
0176/23957903



MITGLIEDERSTATISTIK

Im Jahr 2023 hatten wir neben 78 Beitritten leider auch 43 Austritte zu verzeichnen.

Die 434 Mitglieder in 2023 ergeben sich aus unserem Mitgliederstand zum 10.11.2023, bereinigt um die heute bereits bekannten Austritte zum 31.12.2023.



Wir gratulieren zum Geburtstag!

10 Jahre		30 Jahre	
Anneliese	Parkour	Julia	Yoga
Gustav-Maria	Kinderturnen	Michaela	Pilates
Alisa	Parkour	Martina	Volleyball
Aggelos	Parkour	Sebastian	Parkour
Benjamin	Kinderturnen		
Julian	Parkour		
Iris	Parkour		
Anna	-Ohne Sparte-	50 Jahre	
Clara	-Ohne Sparte-	Jens	Triathlon
Bastian	Parkour	Berit	Pilates
Martha	Parkour	Sonja	RadSPORT
Leon	Parkour	Alexandra	RadSPORT
Isabel	Eltern-Kind-Turnen	Irina	Kinderturnen
		Andreas	Triathlon
		Volker	RadSPORT
20 Jahre			
Lena	Triathlon		
Quirin-Maria	RadSPORT		
		60 Jahre	
40 Jahre		Gerhard	Gymnastik
Vidhi	Eltern-Kind-Turnen	Thomas	RadSPORT
Matthias	RadSPORT	Peter	Gymnastik
Martina	RadSPORT	Thomas	RadSPORT
Veronica	Triathlon		
Julian	Volleyball		
Bruno	RadSPORT		
Michael	Eltern-Kind-Turnen	70 Jahre	
Konstantin	Volleyball	Brigitte	Gymnastik
Maria	Eltern-Kind-Turnen	Eugen Johann	Triathlon

Wir gratulieren für Treue zum Verein!

5 Jahre		10 Jahre	
Linus	Parkour	Alexander	Eltern-Kind-T.
Volker	RadSPORT	Hartmut	Méthode
Valerio	Parkour	Felix	Kinderturnen
Melanie	Parkour	Jan	Eltern-Kind-T.
Elke	Pilates	Anna	-ohne Sparte-
A. Mohamed	Yoga	Clara	-ohne Sparte-
Annika	Pilates	Gustav-Maria	Kinderturnen
Christine	Triathlon	Aleksandar	Basketball
Alisa	Parkour	Emanuel	Basketball
Petr	Parkour		
Guido	Triathlon		
Claudia	Pilates	20 Jahre	
		Martina	RadSPORT
		Christian	RadSPORT
15 Jahre		Quirin-Maria	RadSPORT
Ulla	Basketball	Karl	Laufen
Dirk	Triathlon		
Nadia	Triathlon		
Robert	Triathlon		
Andrea	Triathlon	25 Jahre	
Maria	Gymnastik	Werner	RadSPORT
Jürgen	RadSPORT		
Jakob	Volleyball	30 Jahre	
Elke	Gymnastik	Robert	RadSPORT
Anette	RadSPORT		
Sonja	RadSPORT	35 Jahre	
Johannes	Méthode Naturelle	Andreas Jörg	Basketball
Klaus	Triathlon		
Brigitte	Yoga	40 Jahre	
Jens	Triathlon	Beate	Yoga



**ALLES GUTE
2024!**