

Surf-Club Mainz 1979. e.V.

www.facebook.com/SurfclubMainz 

www.surfclub-mainz.de



Club-Info 2015
Club-Info 2015

Surf-Club Mainz 1979 e.V.

Club-Info 2015



Verbandszugehörigkeit:

Stadtsportverband Mainz e.V.
Sportbund Rheinhessen e.V.
Landessportbund Rheinland-Pfalz
Segler-Fachverband Rheinhesen
Landesseglerversband Rheinland-Pfalz e.V.
Deutscher Seglerversband e.V.

Vorsitzender:	Michael Meckel	Tel.: 06131 / 87489
Stellv. Vorsitzender:	Reinhard Preiß	Tel.: 06246 / 257555
Schatzmeister:	Edgar Frohnmeyer	Tel.: 06732 / 62532
Sportwart:	Georg Schwinn	Tel.: 06135 / 9331524
Schriftführerin:	Jutta Eisler-Mook	Tel.: 06131 / 53756
Jugendwartin:	Sandra Schwinn	Tel.: 06136 / 850695
Gewässerwarte:	Tino Stampf	Tel.: 06249 / 5680
	Tino Valtin	Tel.: 06249 / 7542
Homepage/Facebook:	Georg Schwinn	

Titelbild:

Karl-Heinz Berkessel

Redaktion u. Gestaltung:

Georg Schwinn

Beiträge:

Georg Schwinn
Adelheid Wolcke
Genia Rosellen-Meckel
Michael Meckel

Fotos:

Georg Schwinn
Michael Meckel
Reinhard Mook
Tino Stampf
Sandra Schwinn
Adelheid Wolcke
Heidrun Schwinn
Genia Rosellen Meckel
Otto Herrmann Werner

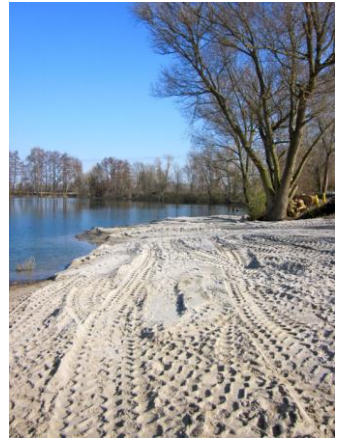
Auflage: 500 Stück

Erscheinungsweise: jährlich

Surf-Club Mainz 1979 e.V. – Oppenheimer Str. 84 – 55130 Mainz - Telefon: 06131 / 87489
Mainzer Volksbank eG - IBAN: DE63 5519 0000 0650 2600 11 - BIC: MVBMD55XXX
www.facebook.com/SurfclubMainz
www.surfclub-mainz.de

Was gibt's Neues im Club?

1. Mehr Parkplätze am Vereinssee
2. Einen größeren Sandstrand
3. Den neuen Schatzmeister, Edgar Frohnmeyer
4. Die neue Schriftführerin, Jutta Eisler-Mook
5. Neue Zeit und neuer Ort für den regelmäßigen Sport. Jetzt montags ab 19:30 Uhr in der Sporthalle der Goetheschule, Mainz
6. Neue Mitglieder:



Ulrich Eiden
Raphael Goerl
Achim Korn
Ralf Müller
Sabine Stenner
Markus Ziegler

Petra Goerl
Manuela Kleefeld
Heinz Manger
Gerd Pötzl
Damaris Zeitler

Herzlich willkommen!



Was zum Lachen

Die hübsche Schülerin zum Lehrer: "Glauben Sie mir, ich würde wirklich alles tun, um die Klasse zu bestehen!"

Der Lehrer hakt nach: "Wirklich alles?"

Sie beugt sich zu ihm und haucht: "Ja, alles!"

Lehrer: "Würdest Du auch lernen?"

.....
Fred ist auf einer Rundreise durch China ein begeisterter Tischtennispieler geworden und schreibt seinem Vater: "Es gibt nichts, was ich jetzt mehr liebe als Pingpong."

Der Vater telegraphiert zurück: "Wenn es nicht anders geht, einverstanden: Heirate sie!"

GERMANY'S NEXT TOPMODEL AM SEE

Am Surfseestrand ist ein neues Mitglied zu sehen, das alle Blicke auf sich zieht.- WOW!!!- Ich setze mich neugierig daneben, um mich bekannt zu machen und um ein bisschen was über diese Augenweide zu erfahren. Kaum gefragt, erzählt sie wie ein Wasserfall:

„Ich bin das letzte „Germany's next Topmodel“ und meine Bekanntheit und die Auftragslage sind bis zum Frühjahr nur gestiegen, gestiegen, gestiegen. Meine Edelfigur mit den Endlosbeinen und mein alabasterfarbenen Edelteint waren der gefragte Hit. Ich hab verdient noch und nöcher und die Karriere boomte und boomte, bis ... bis...(schluchzschluchz) auf einmal zu Beginn des Sommers meine Auftragslage dramatisch einbrach. Ich konnte es mir nicht erklären, hatte kein Gramm zugenommen, stylte mich täglich mehrere Stunden in jeglicher Beziehung. Warum wollten die mich nicht mehr - eben haben sich doch alle noch um meinen so wunderschön modellierter Körper und mein Engelsgesicht gerissen? Sofort wurde natürlich auch getuschelt, geklascht, gemobbt, die dichteten mir alles Mögliche an. Ich war ja so total UNGLÜCKLICH, es war alles so...so... (weinheul) unerklärlich!“

Ich gucke etwas betreten, murmle was Anteilnehmendes und empfehle ihr zum Naseputzen das kleine Handtuch. Sie fängt sich wieder, schnaubt und drückt mir weiter ihre Story ins Ohr:

„Endlich rückte nach der Xten Absage dann einer der Auftraggeber damit raus: „Was glaubst Du eigentlich? Jetzt ist Sommer? Ist da irgendjemand noch an deiner schlohweißen Haut interessiert? Geh in die Arktis, pose auf nem Eisbärenfell, vielleicht hast Du ja da noch ‚ne Chance: Sommermode is‘ nicht!!“

Meine Schneewittchen-Haut! Mein Markenzeichen! Mein ganzer Stolz! Ich war so sauer, so enttäuscht. Was sollte ich tun? Aufgeben, zurückziehen, auf den Winter



warten - oder kämpfen? Was twittern? Was posten?

Da gab mir ein entfernter Cousin aus der Seewartlinie den entscheidenden Tipp. Er empfahl mir Euren ruhigen, kleinen, privaten Badesee in sonnenintensiver Region. Dorthin könnte ich mich unauffällig, ohne den Medien groß Fragen beantworten zu müssen, zurückziehen und an meiner Bräune arbeiten. Na wenigstens hat das dann geklappt. Die lassen mich hier alle in Ruhe, gucken nur mal kurz bewundernd rüber.“

(Ich finde, die grinsen eher.) Weil sie merkt, dass ich etwas irritiert auf ihre Netzstrümpfe schaue, erklärt sie, es sei ihr eben im Wind etwas kühl gewesen und in dieser Strumpfhose bräune es sich noch am besten. Jetzt müsse sie aber weiter an sich arbeiten. Sie liege nämlich hier nicht nur einfach in der Sonne rum, sondern unterstütze den Prozess mit Imagination und flüstere Mantras. Ich geh dann mal lieber!

Heidi



Prüfbericht Wasserqualität Elisabethensee vom Juli 2014



Eurofins Institut Jäger GmbH
Nachmessung Mannheim
Edwin-Relis-Straße 8-10
68229 Mannheim

Telefon: 0621 430 280 42
Fax: 0621 430 280 68

Direktionsbüro, Eurofins Umwelt - Edvin-Relis-Straße 8-10, 68229 Mannheim

Surf-Club Mainz 1979 e. V.
Michael Meckel
Oppenheimer Straße 84

Info: eurofins@eurofins-umwelt.de
www.eurofins.de

55150 Mainz

Telefon: 08151/507953 Fax:

PRÜFBERICHT

Mannheim, 15.07.2014 / 15

Es sei hiermit darauf hingewiesen: Auftragsnummer 0521/150286102

Art des Auftrages: Mikrobiologische Untersuchung nach Badegewässerrichtlinie
Auftragsnummer: M14-03268
Kundennummer: M53286
Tagebuchnummer: PM14-13586
Wasserkörper / Objekt: Nähe Elfer Rhein, In den Elfan, Vereingewässer Elisabethensee
Entnahmestelle: ca. 3 m vom Uferand entfernt
Probenahme / -nehmer: 08.07.2014 / 15:30 Uhr Hick Peter / Eurofins Institut Jäger
Probenzugang: 08.07.2014
Untersuchungsbeginn: 08.07.2014 **Untersuchungsende:** 10.07.2014

ERGEBNISSE

Parameter	Einheit	Prüfergebnis	Prüfverfahren
Untersuchungen vor Ort			
Wassertemperatur bei Probenahme	°C	22,0	DIN 38404-4 (C4)
Mikrobiologische Untersuchung gemäß DIN 19650			
E.coli	MPN/100 ml	202	DIN EN ISO 9309-3
Enterokokken	KBE/100 ml	183	DIN EN ISO 7899-2 (K1)

Je nach Messergebnis unterliegt der Messunsicherheit. Informationen erhalten Sie durch das Qualitätsmanagement unseres Institutes. Das Probenahmeverfahren wurde im akkreditierten Bereich durchgeführt.

Die Untersuchung der mikrobiologischen Parameter erfolgte durch das akkreditierte Kooperationslabor Eurofins Institut Dr. Appel Südwest GmbH, Edwin-Relis-Straße 8-10, 68229 Mannheim.

BEFUND

Die mikrobiologische Untersuchung nach der geltenden Badegewässerrichtlinie 2006/7/EG ergab keine Beanstandungen.

Nico Meckel
Mischfeld von Nico
Prüferin

Mahrfertigung: erfüllt

Dieses Dokument enthält die Ergebnisse der Untersuchung. Die Ergebnisse sind nur für den Auftraggeber bestimmt. Die Ergebnisse sind nur für den Auftraggeber gültig. Die Ergebnisse sind nur für den Auftraggeber gültig. Die Ergebnisse sind nur für den Auftraggeber gültig.

Seite 1 von 1

Eurofins Institut Jäger GmbH
Edwin-Relis-Straße 8-10
68229 Mannheim

Central Office South West
Edwin-Relis-Straße 8-10
68229 Mannheim

Accredited Laboratory
Edwin-Relis-Straße 8-10
68229 Mannheim



Central Office South West
Edwin-Relis-Straße 8-10
68229 Mannheim

70101 Mannheim, Deutschland, Tel: 0621 430 280 42
68229 Mannheim, Deutschland, Tel: 0621 430 280 42
68229 Mannheim, Deutschland, Tel: 0621 430 280 42

21407 Mannheim, Deutschland, Tel: 0621 430 280 42
21407 Mannheim, Deutschland, Tel: 0621 430 280 42
21407 Mannheim, Deutschland, Tel: 0621 430 280 42

Die Heizelmännchen vom See

(frei nach „Die Heizelmännchen zu Köln“
von August Kopisch)



Wie ist am See es doch zudem
mit netten (19!) Helfern so bequem.
Kaum sind sie da, sie tummeln sich
hin zur Liste, hol'n Werkzeug sich.
Da ist alles gemacht,
fast eh man's gedacht.
Die Helfer sie schwärmen
und malen und lärmern,
Die Lust auf Imbiss treibt sie an,
so ist das Tagwerk schnell getan.



Stefan und Timo strecken sich
Rauf auf das Dach und mühen sich.
Indessen kommt die Tinoschar
Und macht den Grillplatz wieder klar.
Nimmt Meißel und Beil
Und die Säge in Eil,
Besprechen
Und rechnen,
Visieren wie Adler,
(Trinken schnell ein Radler)
Kaum haben alle hingeschaut
Klapp, ist alles aufgebaut.



Am Seegestade ist nicht Not
Die Surfclubleute rechen Kot.
Die andren Helfer wischen froh
Den Surfcontainer und das Klo.
Freier Blick für alle Gäste,
Denn Martina schneidet Äste.
Zwei Paddler fahr'n zur Insel hin,
Da macht das neue Tandem Sinn.
Und montieren
Und installieren
Die Hülle ab, die Leiter dran,
Plane schrubben am Ufer dann.





Am Ende machen alle Rast
Sind beim Verein jetzt gern zu Gast:
Brötchen und Fleischwurst
Auch was für den Durst,
Sie schmieren,
Und probieren
Und sitzen auf Bänken
Mit ihren Getränken,
Ein Traum von Likörchen,
Für andere Möhrchen!
Es ist alles getan
Die Freizeit fängt an!,
Und eh der Sommer noch erwacht
Ist alles schon schön und fein gemacht.



Heidi

Meile des Sports



Am 12. Juli 2014 präsentierten sich Mainzer Sportvereine auf der Rathausplattform in Mainz. Wir waren ebenfalls mit einem Info-Stand dabei. Infos und Flyer wurden verteilt und ein Board mit Segel lag bereit für Trockenübungen.

Zahlreiche Info-Gespräche wurden geführt. Die meisten Besucher waren überrascht, dass es in Mainz einen Surf-Club gibt. Hier besteht noch Aufklärungsbedarf.



Schorsch

Port Zeeland am Grevelinger Meer /NL

Für Jeden etwas – würde ich sagen.

Windsurfen, Kitesurfen, Strandsegeln, Tauchen, Kajakpaddeln, Radfahren, Boulen, Klettern, Schwimmen, Wandern, Joggen, Volleyball, Wasserrutschen, Paragleiten ... Bestimmt habe ich das ein oder andere vergessen oder gar nicht gesehen.



Ich fange mal ganz vorne an.

Was ist Port Zeeland?

Das ist im weitesten Sinne ein Center Park mit vielen, vielen Ferienwohnungen, Restaurants, Hallenbad, Volleyballplätzen, Boule-Bahnen, Spielhallen, Fahrradverleih, eigenem Sandstrand am Grevelinger Meer und, und, und. Camper können das gesamte Angebot ebenfalls nutzen, denn Port Zeeland hat einen eigenen Campingplatz.



links das Grevelinger Meer, rechts die Nordsee

Wo finde ich Port Zeeland?

Direkt am Grevelinger Meer auf einer Halbinsel ca. 8 Kilometer entfernt von Renesse . Zum Nordseestrand sind es nur wenige hundert Meter Fußweg über den hohen Schutzdamm. Von Mainz sind es ca. 480 km Fahrtstrecke.



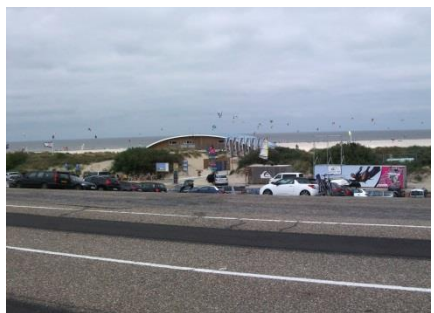
Surfrevier Grevelinger Meer

Was macht man in Port Zeeland?

Steht ja schon weiter vorne, sollte aber noch mal etwas genauer erläutert werden.

Windsurfen - kann man auf dem Grevelinger Meer, einem Binnengewässer hinter dem Damm. Parken ist hier gebührenpflichtig. Man steht aber dafür mit der Stoßstange fast am Wasser. Am Wochenende wird's voll.

- kann man auch auf der Nordsee, in unmittelbarer Nähe. Hier ist Parken gratis und ebenfalls sehr wassernah.



Kitesurfen - ist auf dem Grevelinger Meer nicht erlaubt, aber dafür auf der Nordsee. Surfshops und –schule sind vor Ort.

Strandsegeln - am Nordseestrand flitzen die 3-rädrigen Teile mit Segeln herum.



Wer kein eigenes Gefährt mitbringt kann sich eines leihen.



Tauchen - kann man am gegenüberliegenden Ufer bei Scharendijke. Hier führen Holzstege direkt ins Wasser und große Infotafeln zeigen wo es unter Wasser was zu sehen gibt. Damit es beim Tauchen nicht langweilig wird wurden hier 3 Schiffe versenkt und die Wracks können erkundet werden.



Klettern - im Kletterpark hinter dem Park



Paddelstrecke und Kletterturm
Kajakpaddeln - kann man auf dem Grevelinger Meer
 - kann man aber auch in den künstlich angelegten Wasserstraßen beim Center Park



Radwegekarte
Radfahren - kann man in den Niederlanden sowieso überall. In der Umgebung von Port Zeeland gibt es ein paar besonders schöne Strecken, sogar mit Steigungen von mehr als 10%.



Boulen - 2 Bahnen im Park

Volleyball - im Park auf
Beachvolleyball Plätzen



Schwimmen - kann man im Hallenbad
des Parks, inklusive Wasserrutsche
- im Grevelinger Meer am
Sandstrand des Parks
- in der Nordsee

Wandern - kann man entlang der
Radwege oder auch kleinere Runden auf der
Halbinsel rund um den Park



Joggen - kann man überall wo
keine Autos fahren. Durch den Wald, am Ufer
des Grevelinger Meeres oder am
Nordseestrand.

Wasserrutschen - auf der großen
Rutsche, die einen direkt ins Grevelinger
Meer katapultiert.



Wasserrutsche, Surfschule ...

Paragleiten - kann man im Aufwind,
der an den Dünen entsteht



Was sollte man gesehen haben?

Grevelingen, Brouwershafen, Ouddorp,
Zierikzee, Renesse und Burgh Haamstede
sind nur einige der umliegenden Orte die
man sich unbedingt ansehen sollte.



Wer sich längere Touren zutraut (50 – 70 km)
kann alle Orte mit dem Rad erkunden und
wird auf wunderschönen Radwegen an den
Ufern des Grevelinger Meeres, der
Osterschelde und der Nordsee entlang
fahren. Leuchttürme, Windmühlen, alte

Kirchen, Wildpferde und idyllische Häfen sind nur einige Highlights dieser Touren. Wenn's etwas größer sein soll, Rotterdam ist nur 60 km entfernt vom Park.



In der Nordsee, nordwestlich des Parks bei Oostdijk, befindet sich ein Strandabschnitt an dem jährlich die kleinen und ungefährlichen Hundshaie ihren Nachwuchs zur Welt bringen. Auf Infotafeln ist alles ausführlich erklärt.



Hab ich's nicht gesagt – **für Jeden etwas**

Oh, beinahe hätte ich es vergessen. Es soll ja auch Menschen geben, die im Urlaub einfach mal **nichts** tun möchten.

Nichts tun - geht auch ... überall

Schorsch



Fotoreportage der Surfclubausfahrt nach Kamperland am Veersemeer
vom 28.05. bis 02.06.2014





*Jünger werden die
auch nicht gerade!*



Auf Mädels schnell!
Wiese vollscheißen!



Ja! Ja! Verstärkung,
lasst die Kinder auch mal,
zum Lernen!



Geschafft!
In die Ecke gedrängt!



Macht den Zugang dicht!



Achtung! Hilfe!
Vorsicht! Auaaau!
Die mit den Walkingstöcken
wieder!



Heidi

„Was treiben sie denn sonst noch so...?“

Laufen - von 0 auf 21 trainieren.

Laufen hat mich schon immer begeistert und ich laufe seit ich zurückdenken kann. Das Schöne ist, dass es so einfach auszuüben ist und es immer ein Plätzchen für ein Paar Laufschuhe gibt, so dass man fast überall, wo man gerade ist, zu einem Läuferchen starten kann – sogar auf Reisen oder natürlich auch an unserem Vereinssee.

Ob früh morgens vor der Arbeit oder nach einem anstrengenden Tag, Laufen sorgt für einen guten Start oder hilft den Kopf wieder frei zu bekommen... und gerade im Winter tut man etwas für seine Abwehrkräfte und kommt gesund und fit durch die dunkle Jahreszeit. Im Dunklen und Kalten fällt es aber auch oft schwer, alleine zu laufen, daher hatte ich schon eine Weile im Sinn, mich einer Gruppe anzuschließen. Bewundert habe ich auch immer alle, die einen Marathon laufen können und selbst ein Halbmarathon erschien mir als eine große Herausforderung, denn die Länge meiner bisherigen Läufe überschritt selten die 10 km. Es hat auch eine ganze Weile gedauert, bis ich mir zum Ziel gesetzt hatte, einmal die halbe Marathondistanz anzugehen und am Gutenberg-Marathon teilzunehmen.

So kam ich auf den Kurs „von 0 auf 21“, den der TV Laubenheim bereits seit einigen Jahren anbietet und der jedes Jahr einen großen Zulauf hat. Im Oktober 2011 war es dann soweit und ich meldete mich zunächst für die Anfängergruppe an, zusammen mit etwa 25 anderen, davon überwiegend Frauen, mit dem Ziel, unter Anleitung den Halbmarathon zu schaffen. Der Zeitraum von Oktober bis Mai erschien mir ein guter Rahmen, um behutsam auf die 21 Km vorbereitet zu werden.

In unserer Gruppe gab es sowohl vollkommen untrainierte als auch einige

Teilnehmer mit Lauferfahrung.

Gestartet wurde mit 10 min. walken und 5 min joggen im Wechsel über 40 min. Dazwischen Gymnastik und Treppen laufen, wenn es mal zu heftig regnete. Von Lauf zu Lauf wurde die favorisierte Fortbewegungsart zeitlich ausgedehnt, bis das Walken nur noch auf den letzten 100m nach einem Lauf nötig war und

alle mitkamen. Die Schnelleren hatten die Auflage, zu „schleifen“, d.h. zu den letzten zurückzulaufen und sich wieder hintendran zu hängen. Darauf hat unser Trainer immer sehr viel Wert gelegt, so dass wir als Gruppe zusammenblieben und sich auch jeder zugehörig fühlte.

Trainiert wurde (und wird) nach Trainingsplan immer Donnerstagabend und Sonntagvormittag. Motiviert, wie wir waren, taten wir uns in kleineren Gruppen zusammen, um sogar ein drittes Mal in der Woche zu laufen. Darüber hinaus wurden wir von unserem Trainer per E-Mail regelmäßig mit Informationen zum Thema Laufen versorgt und Seminare zu verschiedenen Themen wie Ernährung, Sicherheit, Motivation etc. rundeten diese ab. Ein Rundum-Sorglos Paket sozusagen...

Dann im November der erste Wettkampf: Der Lindenseelauf des SC Rüsselsheim. Hier galt es 5 km auf Zeit zu laufen und zu erfahren wie es ist, wenn man sich von den schnellen Läufern mitziehen lässt und viel zu schnell startet, zwischendurch denkt, man



schafft es nicht - der Puls zu hoch, die Beine schwer - dann doch noch sein Tempo findet und schließlich der erhebende Moment des Zieleinlaufs. Hier gab es nur Sieger und strahlende Gesichter. Das waren aber trotzdem erst 5 km – wie sollte man denn bloß die 21 km schaffen? Zu dem Zeitpunkt noch undenkbar!

Beim nächsten Wettkampf im Dezember galt es schon eine 10,5 km Distanz zu bewältigen, sogar mit einigen Anstiegen. Das klappte schon wirklich gut und stimmte mich dann doch zuversichtlich. So folgte dann monatlich ein Wettkampf, meist über die 10 km-Distanz und von Mal zu Mal lernte ich dazu und wurde schneller – auch wenn ich heute immer noch viel zu schnell starte. Aber diese Erfahrungen sind enorm wichtig um sich selbst besser einschätzen zu lernen. Nach und nach waren auch 80 – 120 min Läufe kein Problem mehr und selbst 18 km von Oppenheim nach Laubenheim im März haben alle geschafft. Die 3 km mehr..... Man muss auch nicht zwangsläufig die gesamte Distanz vorher gelaufen sein.

Noch ein letzter Wettkampf im April – der 15-km Polderlauf in Laubenheim - und dann kam der große Tag, der 6.5.2012! Regnerisch und kühl, ihhh! Aber das war nur am Anfang abschreckend, pünktlich zum Start hörte der Regen auf und ich lernte die kühlen Temperaturen zu schätzen. Es war ganz schön aufregend nun tatsächlich auch mitten in dieser gewaltigen Läufermenge zu stehen und dem Startschuss entgegenzueifern. Unglaublich, wie lange man braucht, um endlich über die Startlinie zu laufen – natürlich stand ich mit meiner Gruppe auch relativ weit hinten. Der Lauf verlief zum Glück ohne größere Schwierigkeiten, zwar gab es auch kurze Momente des Zweifels, es hat hier und da mal was gezwickelt, aber die gegenseitigen Ermutigungen durch meine Mitläufer und die Anfeuerungen der Zuschauer halfen doch sehr, diese kleinen Krisen zu überwinden. Besonders während der letzten Meter beim

Zieleinlauf wird man davon getragen und holt nochmal alles aus sich heraus. Gleichzeitig fühlt man sich so großartig es geschafft zu haben, dass alle Mühen, die man hatte, in dem Moment wieder vergessen sind und man sich sofort auch wieder ein nächstes Mal vorstellen kann. Mit meiner ersten Zeit von 2:11 konnte ich auch sehr zufrieden sein. Dafür, dass ich mir 8 Monate vorher nicht vorstellen konnte, diese Distanz überhaupt mal zu laufen. Alle aus der Gruppe, die gestartet waren, hatten es übrigens auch geschafft – trotz unterschiedlichster Voraussetzungen.



Mittlerweile habe ich mich zum 4. Mal angemeldet und trainiere mit der fortgeschrittenen Gruppe auf eine verbesserte Zeit unter 2 Stunden. Manche aus meiner Gruppe peilen jetzt auch die volle Marathon-Distanz an – ein Ziel, das ich jedoch wegen des noch größeren Trainingsaufwands nicht anstrebe.

Mir macht das Laufen dadurch aber noch mehr Spaß und ich finde das Training gerade über den Winter - einen tollen Ausgleich. Pünktlich zum Sommer sind dann die Pflichttermine vorbei und man kann sich wieder anderen Outdoor Sportaktivitäten widmen. Natürlich zählt bei mir auch Laufen dazu – nur eben just for fun... und um im Oktober nicht ganz bei 0 anzufangen.

Wer mehr erfahren will, kann sich auch auf der Homepage des TV Laubenheim informieren:

<http://www.tv-laubenheim.de/marathon-kurs-von-0-auf-21.php>

Viel Informatives gibt es auch beim jährlichen Laufkongress des Sportbund Rheinhessen, der voraussichtlich am 07. November 2015 auf der Sportanlage des TV

Laubenheim stattfindet. Die Teilnahme wird durch den SCM gefördert.

Infos unter:

<http://sportbund-rheinhessen.de/veranstaltungen-2/8-mainzer-laufkongress-am-09-november>

Genia



Findet Eure innere Mitte!

Die Befindlichkeit und das Wohlergehen unserer lieben Mitglieder liegen uns vom Vorstand allzeit besonders am Herzen. Aber keine Angst, es handelt sich nicht um ein Therapieangebot, was wir für Euch ausgesucht haben: Wir werden Euch vielmehr in den Sommermonaten an unserem Seestrand ein ganz besonderes, neues, kleines Trainingsgerät zur Verfügung stellen. Mit ihm kann man genial einfach die Voraussetzungen für Surfen und Stand-up-paddling trainieren, sowie den Body shapen (und natürlich auch die innere Mitte finden!). Versierte Windsurfer bereiten sich damit auf die Saison vor, denn es schult Körperspannung und Gleichgewichtsgefühl und Koordination.

Wir stellen vor: **Rola Bola!**

Sein Ursprung geht bis ins Mittelalter zurück und es zählt zur Gruppe der Balancegeräte. Schlicht und ergreifend besteht es nur aus einem zylinderförmigen Rohr auf das ein Brett gelegt wird.

An sich gibt es nicht viel anzuleiten, es ist selbsterklärend! Beim Aufsteigen (**Schuhe sind Pflicht!**) liegt das Gewicht auf dem unteren Fuß, der zweite Fuß setzt in schulterbreitem Abstand auf das hochstehende Brettende auf und man versucht das Brett in der Waagrechten



auszubalancieren. Die ersten Stehversuche sind allerdings erstmal gewöhnungsbedürftig. Bereits minimale Gewichtsverlagerungen bringen das Rola Bola zum Rollen und verlangen schnelle ausgleichende Gegenreaktionen. Daher ist es am Anfang günstig, wenn ein Partner händchenhaltend Hilfestellung gibt. Ziel ist es, das Brett in der Waagrechten zu halten, später spielerisch hin und her zu pendeln. Üben, üben, üben!

Kleine Könnner lassen sich dann während des Ausbalancierens Bälle zu werfen, große Könnner kombinieren mit Jonglage (Bälle/Keulen/Diabolo) oder drehen sich hochspringend um 180°.

Wer es genauer wissen will und schon weitere Tipps sammeln möchte, kann es sich anschauen, zum Beispiel unter

www.erleb-bar.de/anleitungen/zirkusanleitungen-fuer-einsteiger-einfuehrung-ins-rola-bola

Heidi

Brauche ich ein neues Board?

Als „Urlaubssurfer“ kam ich so auf ca. 20 Surftage im Jahr. Dann mussten aber auch alle Urlaube am Wasser verbracht werden. Zum Glück zieht meine bessere Hälfte da mit.

Aber immer wieder kam es vor, dass da eine Hand voll Surfer am Gleiten war und ich mit meinem 7,0er Segel nur frustriert auf dem Wasser rum dümpelte.

Beim genaueren Hinsehen habe ich dann den Unterschied gerafft. Die Surfer waren meist Jugendliche, locker 10 – 20 Kilogramm jünger als ich oder es waren Segel von 8 qm aufwärts im Einsatz. Ich wollte aber auch bei ganz knappen 4 Bft. surfen. Ich wollte mehr als 20 Surftage im Jahr. Aber 8 qm auf meinem alten 115 Liter-Board funktionierte nicht. Im Surf-Magazin habe ich alle Tests gelesen. Es war im Jahr 2000. Es gab eine



neue Brettklasse, die „Frühgleiter“. Eines war die Bee von Fanatic. Ein Surfshop in Mannheim bot das Board zum Sonderpreis an. Gleich am nächsten Wochenende - Mannheim, Board angeschaut, gekauft. Das ging ganz schnell. Und weil man mir einen sehr guten Preis gemacht hat, habe ich gleich ein 8,1er camperloses Segel von Arrows dazu genommen.

Die Bee war 2,89 m lang, hatte 144 l Volumen und eine Finne von 44 cm Tiefgang. Die Fußschlaufen waren ganz außen am Rand montiert.

Schon bei der ersten Fahrt auf dem Veerse Meer bei Kamperland stellte sich heraus, dass wir beide zusammenpassen. Das Board war so unkompliziert, wie ich es bis dahin

noch nie erlebt hatte. Draufstellen, einhängen, in die Schlaufen schlüpfen und schon ging's los. Absolut komfortabel. Ich hatte den Eindruck das Teil läuft auf Schienen. Die Beschleunigung war zwar etwas träge, aber die Endgeschwindigkeit absolut zufriedenstellend. Aber das Beste an der Bee war das Ignorieren von Windlöchern. Wenn die anderen schon anfangen hektisch am Rigg zu zappeln und zu pumpen wie die Weltmeister, dann war die Bee immer noch seelenruhig am Durchgleiten. Häufig wurde die Board-/Segelkombination an Land bewundert und befragt.



Jetzt hatte ich den ein oder anderen Surftag mehr. Zwischenzeitlich hatte ich sogar auf 8,7 qm aufgerüstet, aber nicht lange. Das war dann doch eine Nummer zu groß und zu unhandlich. Als das 8,1er Arrows-Segel nach knapp 10 Jahren kaputt ging kaufte ich ein Neil Pryde V6 mit 8,0 qm. Auch ein Supersegel, das ich immer noch fahre. Die Bee bereitete mir viel Freude, aber nach 10 Jahren stellte ich fest, dass Wasser aus dem Board tropfte, als es im Halter in der Garage hing. Oh je, die Bee war undicht. Was tun?

Ein 2-Komponentenlack für Sportboote aus dem Internet. Damit habe ich die Boardkante rundum mehrfach eingestrichen. Sah nicht schön aus aber es war dicht. Die Bee war gerettet.

Trotzdem stellte ich mir gelegentlich die Frage „Brauche ich ein neues Board?“. Die meisten Surfer fuhren mittlerweile Boards der

neuen Generation. Die waren nur noch um die 2,5 m lang aber dafür viel breiter. Aber schneller als meine Bee waren die auch nicht. Also kein Grund meine Bee zu entsorgen, obwohl sie ja zwischenzeitlich schon 13 Jahre alt war.

Sommer 2013 - Grevelinger Meer. Bei guten 4-5 Bft. war ich mit der Bee und dem 7,0er auf dem Wasser. Schon einige Stunden fuhr ich immer den gleichen Kurs mit vielen anderen Surfern gemeinsam. Alles war gut. An einer Stelle, in Ufernähe, markierte ein kleines Fähnchen eine Untiefe oder ein Hindernis. Ich weiß es nicht genau, War ja weit genug davon entfernt.

Doch plötzlich, weit weg von diesem Fähnchen, tat es bei voller Fahrt einen heftigen Schlag, das Board wurde abrupt langsamer, ich nicht. Nach einem traumhaften Schleudersturz schwamm ich zurück zu meiner Bee. Im Hinterkopf wusste ich schon was passiert war. Kontakt zwischen Finne und Irgendetwas. Beim Board angekommen stellte ich fest, dass meine 44 cm Finne sich in eine Seegrassfinne verwandelt hatte, die weit nach hinten ragte. Der Finnenschaft, samt Finnenkasten schaute oben aus dem Board heraus. Bei einem 13 Jahre alten, schon geflickten Board bedeutete das Totalschaden.

Ich hätte heulen können. Nicht nur, dass meine geliebte Bee kaputt war. Ich hatte noch 2 Wochen Urlaub vor mir und kein großes Board mehr.

Jetzt stellte sich wieder die Frage „Brauche ich ein neues Board?“. Natürlich brauchte ich jetzt ein neues Board, aber sollte ich jetzt hier mitten im Surf-Eldorado ein Board kaufen? Ohne mich vorher über die Eigenschaften schlau zu machen? Und vor allen Dingen – zu Surf-Eldorado Preisen? Nein, ich blieb geduldig, surfte mit meinem kleineren Board und fuhr Rad, wenn weniger als 5 Bft. bliesen.

Zu Hause angekommen kramte ich wieder die Surf-Magazine hervor. Informierte mich im Internet und schaute mir die Angebote der Online-Händler an.

F2 Vegas, 126 l Volumen, 2,50 m Länge, 72 cm Breite, 46er Finne – geeignet für Segel von 6 – 9 qm. Und das Ganze zu einem akzeptablen Preis. Ich hatte noch nie was von diesem Board gehört.



Alle Test und Beurteilungen waren positiv. Der Preis sehr angenehm, also schlug ich zu. Eine Woche später lag es in meiner Garage. Sah schön aus, ganz neu, keine Kratzer, keine Beulen. Das Einschrauben der Fußschlaufen war wie Weihnachtsgeschenke auspacken.

Im August die erste Wasserung. Saaler Bodden in Mecklenburg-Vorpommern. Komme ich mit diesem neuen Board klar? Wird es so gut fahren wie meine Bee?

Der 6er Wind hätte auch ein kleineres Board zugelassen, aber ich wollte ja das Neue testen. Mit dem 6,0er Segel ging ich raus. Der Bodden ist am Rand sehr flach und mit der 46er Finne musste ich erst ein paar Meter waten bevor ich aufsteigen konnte.

Jetzt war es endlich soweit – was dann passierte kam mir irgendwie bekannt vor. Draufstellen, einhängen, in die Schlaufen schlüpfen und losfahren. Ganz easy, aber direkt schnell und trotzdem leicht zu kontrollieren. Mir fiel ein Stein vom Herzen, alles war gut.

Im Herbst hatte ich meinen Spaß auf dem Veerse Meer. Nur auf dem IJsselmeer kam das Vegas noch nicht zum Einsatz. Hier ballerte es im Mai diesen Jahres so stark, dass nur die kleinen Boards auf's Wasser durften.

Trotzdem - Ich habe einen neuen Freund – mein F2 Vegas. Schorsch

Musikalischer Bericht vom Jahresabschlussfest des SCM am 08.11.2014

(Von Heidi Wolcke auf Basis von Ludwig Gröschels Wunschzettel an „unseren“ DJ)

Sweet home Nackenheima!

(Sweet home Alabama LYNRYD SKYNYRD)

When a bright moon is rising

(Bad moon rising CREEDANCE CLEARWATER REVIVAL)

in the winter of twentyfourteen

(Summer of 69 BRYAN ADAMS)

the Sans Lorch gives shelter.

(gimme shelter STONES)

Clean shirt, new shoes

and they really know,

where they were going to

silk suit, black tie,

they have a great reason why

girls come running just as fast as they can

cause every girl 's crazy 'bout a sharp dressed man.

(Sharp dressed man ZZ TOP)

They can't leave their hat on,

(You can leave your hat on JOE COCKER)

Can't get enough of the wine.

(Can't get enough of your love BAD COMPANY)

Another one bites the food.

(Anotherone bites the dust QUEEN)

Gimme some feeding.

(Gimme some lovin' SPENCER DAVIS GROUP)

She's a sweeteater.

(She's a maneater NELLY FURTADO)

And now listen to the music!

(Listen to the Music DOOBIE BROTHERS)

On the floor,

(On the floor JENNIFER LOPEZ)

Keep on dancing,

(Keep on runnin' SPENCER DAVIS GROUP)

Soles are burning,

(Beds are burning MIDNIGHT OIL)

Locomotive breath!

(Locomotive breath JETHRO TULL)

(But never ever „Atemlos“)

Allright now

(Allright now FREE)

We thank you Sans-Lorch

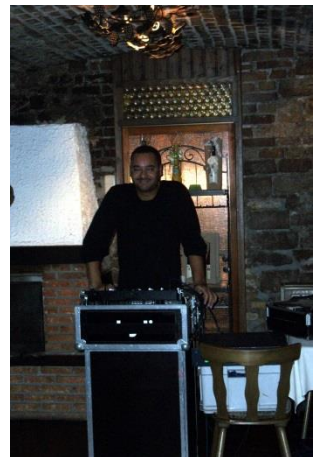
(I thank you ZZ TOP)

Back in this winery?

(Back in the USSR BEATLES)

New room!

(White room CREAM)





Surfausfahrt 2015 nach Kamperland

Hallo alle zusammen,
auch 2015 findet wieder eine Surfausfahrt nach Kamperland statt. Wer sich etwas genauer über den Zielort informieren will, findet Informationen unter <http://www.rcn.nl/centra/deschotsman/index.aspx>

Dieses Jahr stehen uns 5 Appartements , Nummer 1 bis 5, zur Verfügung, alle neben- oder übereinander. Alle Appartements (Typ 4S) liegen am Ufer des Veerse Meer und haben 2 Schlafzimmer, Spülmaschine, Mikrowelle und eine voll eingerichtete Küche.



Revierinfo:
Das Revier ist leider kein Stehrevier, die Makkum-Halse ist nicht möglich. Wer möchte, kann aber auch auf der Nordsee surfen, es ist in wenigen Minuten mit dem Auto zu erreichen.

Unsere Reservierung geht von bis

Mittwoch, 13.Mai 2015; 15:00 Uhr
Montag, 18.Mai 2015; 10:00 Uhr

Jeder kann also ohne Stress am Sonntag spät oder sogar am Montag zurückfahren. Nichtmitglieder können nur berücksichtigt werden, wenn noch Plätze frei sind.

Meldeanschrift: Michael Meckel, Oppenheimer Str. 84, 55130 Mainz
Keine telefonische Reservierung!
Anmeldeschluss ist der 12.April 2015.

Die Reisesumme ist sofort nach eurer Anmeldung auf das Konto des SCM bei der

Mainzer Volksbank eG
IBAN: DE63 5519 0000 0650 2600 11
BIC: MVBMDE55

zu überweisen. Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die Überweisung eingetroffen ist.
Namen und Verwendungszweck nicht vergessen.

Bitte denkt daran: First come, first surf, es geht nach Reihenfolge der Anmeldung.

Der Clubzuschuss (32.- €/Mitglied) wird nach der Reise an die Teilnehmer überwiesen. Die endgültige Belegung kann erst nach Abschluss der Meldefrist erfolgen, so dass es teilweise zu einer Anpassung der Reisekosten kommen kann.

Falls ihr noch Fragen dazu habt, bitte anrufen oder mailen.
Das Anmeldeformular steht euch auch auf unserer Homepage zur Verfügung



Anmeldung zur Kamperland- Fahrt 2015 des Surf-Club Mainz

Name:..... Vorname:.....

Anschrift:.....

Telefon:.....E-Mail:.....

Buchung bitte ankreuzen

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------|-------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Appartement komplett | 420 € | |
| <input type="checkbox"/> | 1 Zimmer im Appartement | 210 € | |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 Zimmer im Appartement | 105 € | (wenn nach Buchungsstand möglich) |

weitere Namen:

.....

.....

.....

Datum

Unterschrift

Vollständig ausgefüllt senden an:
Surf-Club Mainz 1979 e.V., Oppenheimer Straße 84, 55130 Mainz

Was gibt's Neues bei Euch?



Neue Anschrift?

Neue Bankdaten?

Neue E-Mail Adresse?

Ab _____ habe(n) ich / wir folgende neue Anschrift / Bankverbindung / E-Mail

Adresse:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Bankdaten:

IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

(Unterschrift Kontoinhaber)



Neuer Boule Meister



Robby Steinborn gewann als Bester von 11 Teilnehmern das 11. Boule Turnier.

Platz 2 Sandra Schwinn

Platz 3 Tino Stampf

Herzlichen Glückwunsch

sieht man jetzt immer öfter auf dem Wasser - das Vereins-Tandem



sieht man auch immer öfter - einen vollkommen überlasteten Grill



Ein Kölsch-vertreter, ein Altbier-vertreter und ein Pils-vertreter treffen sich nach einem harten Arbeitstag in der Kneipe. Der Kölschvertreter bestellt sich ein kühles Dom-Kölsch, der Altbiermensch ein Alt und der Pils-vertreter lediglich ein Wasser. Fragen die anderen Beiden warum er denn nicht sein Bier bestellt. Daraufhin dieser: "Wenn Ihr kein Bier trinket, trink ich auch keins!"

und dann war da noch ...

Das Volleyballturnier mit 5 Mannschaften, das die Lehrer des Gutenberg-Gymnasiums Mainz gewannen





Das Sommer-Picknick



Surf-Club Mainz 1979 e.V.



Termine 2015

16. Januar 2015	Surfer Stammtisch
06. März 2015	Jahreshauptversammlung
26. April 2015	Seereinigung, Ansurfen und Sport-Flohmarkt
13. - 18. Mai 2015	Clubfahrt nach Kamperland/NL
26. Juli 2015	12. Boule-Turnier am See
05. September 2015	Picknick am See
06. September 2015	Volleyball-Turnier am See
27. September 2015	Absurfen bei Federweißer + Zwiebelkuchen
07. November 2015	Jahresabschluss
07. Dezember 2015	Sportleressen (Montagssportler)
22. Dezember 2015	Treffen auf dem Weihnachtsmarkt



Montags von 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Gymnastik in der Sporthalle der Goetheschule Mainz,
Scheffelstraße 2.

Anschließend Volleyball bis 21.45 Uhr.

Während der Ferien kann die Halle geschlossen sein. Bitte vorher anfragen!

Änderungen möglich



www.surfclub-mainz.de