

Mit und ohne Schnee:

Sport und Spaß sind garantiert Volles Programm im Ski-Club Erlenbach

„Eine Woche Ski-Urlaub, das bringt unglaublich viel Erholung für den gesamten Körper – und man kann die Seele dabei so richtig baumeln lassen.“ Das können viele

mitempfinden. Aber irgendwie passt das Skifahren nicht so richtig in die Gegend zwischen Odenwald und Spessart. Schneearme Winter – selbst im Hochspessart und in der nahen

Rhön stehen die Lifte oft still. Im Maintal ist derjenige, der Skifahren möchte, meist auf Eigeninitiative angewiesen.

Aber in Erlenbach gibt es einen Verein, der sich schwerpunktmäßig dem „weißen Sport“ (alpin, nordisch, Snowboard) verschrieben hat. Und wenn die Winterzeit außerhalb der Saison liegt, bietet der Ski-Club darüber hinaus noch weitere Sportarten an, die mit dem Skisport fast nur über die erforderliche Ausdauer in Beziehung stehen. Sport und Training während des ganzen Jahres lautet demnach die Devise. Das Alter spielt dabei keine Rolle.

Generationsübergreifende Familienverbände sind keine Seltenheit im SCE, z. B. ist die Familie Wahl vom Uropa bis zum Urenkel voller Begeisterung im weißen Element dabei. Seit 50 Jahren fährt der rührige Verein mit seinem Programm auf der Erfolgsschiene.

Ski-Freizeiten für jede Altersgruppe

Zum Standard-Programm gehören vor allem Ski-Freizeiten für alle Altersgruppen. Bereits seit September ausgebaut ist das alljährliche betreute Wintercamp für Jugendliche (zehn bis 18 Jahre) in den Weihnachtsferien. Auch das Winter-Weekend führt über 18-Jährige 2008 in's beliebte und schneesichere Kaltenbach im Zillertal mit einer kolossalen Auswahl an Skipisten. Großen Wert legt der Ski-Club bei seiner Sportausübung auf umweltfreundliches Verhalten (z. B. An- und Abreise möglichst mit Bus, Skifahren nur auf freigegebenem



Vor dem Start beim Ski-Rennen in Leogang.



Fahrtenleiter Kurt Arzt.



Lui-Bäcker-Flitzer
Bäckerei Kirchgäßner

Stammhaus:
Bäckerei-Konditorei Kirchgäßner
Bahnstraße 21 • 63906 Erlenbach/Main
Tel. 09372-9889-0

Filiale in Großostheim:
Backshop Kirchgäßner
Bahnhofstraße 11 • 63762 Großostheim
Tel. 06026-8415



Auch die Bäckerei Kirchgäßner war beim letzten „Barbarossalauf“ des Ski-Clubs Erlenbach dabei.

Hier gibt es das gute Brot vom Lui-Bäcker:

Backshop im REWE-Markt
Oberburg-Eisenbach:
Im Weidig 24
63785 Oberburg
Tel. 06022-72133

Filiale in Trennfurt
Schulstraße 1
63911 Trennfurt
Tel. 09372-921139

Brotverkauf
Metzgerei Schmid
Erlenbacher Str. 25
63820 Eisenfeld
Tel. 06022-8515

INTERSPORT® Rent

Sicher mieten- faire Preise

Aktuelles Wintersport-Equipment
zu top Miet-Konditionen.

- Für jeden was dabei:
Große Auswahl an Ski,
Snowboards und Zubehör
- Einwandfrei gewartet
- Top Beratung
- Eine von vielen Service-
leistungen, die wir Ihnen
rund ums Jahr bieten

www.intersportrent.de

ATOMIC

HEAD



SALOMON

TECNO^{PRO}

VOLKE

WINTERSTEIGER

INTERSPORT®
WOLFSTETTER
OBERNBURG

INTERSPORT®
PROFIMARKT
MÖMLINGEN

Starten Sie durch mit der Nr.1*



Maximale Power für Ihre Altersvorsorge mit der Förder Renteinvest DWS Premium.

Ein neuer „Star am Riesterhimmel“ ist geboren. Sie können nur gewinnen mit dem Marktführer für fondsgebundene Riester-Rentenversicherungen.

*) DWS Investments ist nach verwaltetem Fondsvermögen die größte deutsche Fondsgesellschaft. Quelle: BVI, Stand: Ende März 07.



Bonnfinanz

Beratung und Vermittlung durch:

Michael Witte
Geschäftsstellenleiter für Bonnfinanz Sparkassenbetriebswirt

Lindenstraße 27
63906 Erlenbach
Telefon 09372 944254
Telefax 09372 944255
michael.witte@bonnfinanz-erlenbach.de
www.bonnfinanz-erlenbach.de



Ein Unternehmen der  ZURICH Gruppe

Gelände usw.) – und natürlich auf das Einhalten der bekannten FIS- und DAV-Regeln auf den Pisten (siehe www.skiclub-erlenbach.de).



Fahrtenleiter Richard Salzer bei der Ski-Freizeit Lermoos 2006.

Dem Skisport frönen die SCE-Mitglieder außerdem bei einer Sportwoche am Arlberg, in den Kitzbühler Alpen, bei einer Faschings-Freizeit in Portes du Soleil und/oder bei der Oster-Freizeit im französischen Skigebiet Les Sybelles. Für die Teilnehmer sind dabei die traditionellen Clubrennen auf riesenslalomartig gestecktem Parcours eine sportliche Herausforderung, und am Abend entspannt man sich in der Sauna des Hotels.

Doppelstock-Schwünge bei der Ski-Gymnastik

Gemeinsam Skifahren ist eine tolle Sache, aber schon die gemeinsame Skigymnastik

Zukunftsweisend wohnen in Energiesparhäusern



Suchen Sie den richtigen Partner für Ihr Wohnhaus? Auf eigenem oder fremdem Grundstück? Sie haben ihn gefunden: einfach anrufen!

mit innovativer Haustechnik, wie Wärmepumpe, Abluftanlage, Fußbodenheizung etc.

Besuchen Sie unsere Webseiten!

NEUBER WOHNBAU

Tel. 0 93 72/98 90-0 • Fax 98 80-2 • Kiefernweg 5 • 63906 Erlenbach
www.neuber-wohnbau.de • info@neuber-wohnbau.de

Beenden Sie Ihre Suche! Wir haben das passende Objekt:

Elsenfeld

- Kauf: 1 Zi., ca. 33 qm, zentral **52.000 €**
- Kauf: 2 Zi., ca. 50 qm, Ortsteil **62.000 €**

Erlenbach

- Miete: 1 Zi., ca. 42 qm **mtl. 250 € + NK**
- Miete: 3 Zi., ca. 73 qm **mtl. 400 € + NK**
- Kauf: 2 Zi., ca. 50 qm, EG **77.000 €**

Klingenberg

- Miete, 1 Zi., ca. 30 qm, möbl. **mtl. 300 € + NK**
- Kauf: Grundstück, ca. 448 qm **45.000 €**

Laudenbach

- Miete: 3 Zi., ca. 63 qm **mtl. 320 € + NK**

Miltenberg

- Kauf: 2 Zi., ca. 59 qm, DG **80.000 €**

ELK

IMMOBILIEN

... WIR KÜMMERN UNS DRUM!

Elk und Waltraud Rittger
Am Marktplatz • 63820 Elsenfeld

Tel. 06022/1221 - FAX 1242
mail: elk-immobilien@t-online.de
net: www.elk-immobilien.de

dient der Vorbereitung darauf – in sportlicher wie in geselliger Hinsicht. Um auf der Piste fit zu sein und den Schnee richtig genießen zu können, wird die Ski-Gymnastik seit der Vereinsgründung im Jahr 1958 im Winterhalbjahr von besonders geschulten Übungsleitern angeboten. Ohne diese körperliche Vorsorge wären schnelle Ermüdung und Verletzungen vorprogrammiert. So aber kann man mit einem guten Gefühl auf die Piste gehen, und auch die Ausdauer und Freude am Sport sind größer. Gute Kondition ist für den Ski-Langlauf ausschlaggebend.



2006 im Schnee von Lermoos.

Für den alpinen Skisport sollte der ganze Körper gut vorbereitet sein. Nach der Aufwärmphase folgt der Aerobic-, dann der Ausdaueranteil. Dabei bereiten die Übungsleiterinnen Jutta Brandner und Doris Patzelt den Körper gezielt auf das Skifahren vor: Doppelstock-Schwünge, Umsteigen, Langlauf-Sprünge ... Während der Lockerungsphasen wird die Muskulatur in Beinen und Armen gekräftigt, die Beweglichkeit im Hüftbereich sowie der Gleichgewichtssinn verbessert.

Doch es muss sich niemand verausgaben. Das Tempo ist den Teilnehmern angepasst. Die Musik zu den Übungen lässt jegliche Anstrengung vergessen. Ja, es wird dabei sogar gelacht!!!

Teilnehmen an den Skigymnastik-Stunden wie auch an den Freizeiten für Jugendliche und Erwachsene können selbstverständlich alle Mitglieder, aber auch alle anderen daran Interessierten.

Walken und Laufen

Doch was macht in den hiesigen Breitengraden ein Ski-Club im Sommer? Der Erlenbacher Verein hat hier bestens vorgesorgt und bietet seinen Mitgliedern eine breite Palette an Bewegungsmöglichkeiten. So kommen die Muskeln gar nicht erst auf die Idee, einzurosten.

Beim **Lauf- und Walkingtreff** üben sich die Teilnehmer im Ausdauersport. Laufstrecken von ca. 4 km, 7 km und 10 km werden angeboten. Bei einer Laufzeit von etwa 50 Minuten - die einen langsamer, die anderen schneller - führen die Teilnehmer ihrem Körper vermehrt Sauerstoff zu, steigern dadurch ihr Wohlbefinden und belohnen sich mit erhöhter Vitalität.



Auch eine Verpflegungsstation steht im Wald.

Treffpunkt für das Lauf- und Walking-Training ist während der Sommermonate Mai bis September jeweils donnerstags am Haupteingang des Waldfriedhofes. Ansprechpartner sind Uschi Knogl (Tel. 09372-8504) und Hans-Joachim Wasse (Tel. 09372-72966).

Eine ganze Anzahl dieser fleißigen Läufer bereitet sich dabei auch auf ihr alljährliches großes Heim-Event vor, den **Barbarossa-Lauf**. Seit 2006 zeichnet der Verein gemeinsam mit der Bayerischen Sportjugend, Kreis Miltenberg, für diese





**Qualität
und Frische aus
eig. Schlachtung**

Bahnstraße 31
63906 Erlenbach
Tel. (0 93 72) 53 34
Fax (0 93 72) 94 49 85

Filiale:
Friedenstr. 33
63924 Kleinheubach
Tel. (0 93 71) 6 76 51

Das schmeckt man!!!

Guten Appetit
wünscht Ihnen

METZGEREI

A. Schüßler

Metzgerei und Partyservice

Veranstaltung verantwortlich. Über 500 Teilnehmer waren 2007 am Start. Den nächsten Termin sollten sich Interessierte schon jetzt vormerken: 20. Juli 2008. Die Ausschreibung wird bereits ab Februar 2008 auf der Website des SC Erlenbach zur Verfügung stehen.

einem Halbmarathon von 21,1 km ist dabei ein Höhenunterschied von etwa 50 Metern zu überwinden. Die natürlichen Waldpfade, auf denen gelaufen wird, stellen für manch einen eine besondere Herausforderung dar. Der nächste Termin für den Waldlauf ist Sonntag, der 19. Oktober 2008.

Noch weitere **Laufveranstaltungen** (auch Halbmarathon und Marathon) in der näheren Umgebung stehen für die ambitionierteren Läufer des SC Erlenbach während des Jahres auf dem Terminkalen-



Gut 500 Läufer drängen sich am Start.



Eine Berühmtheit beim Waldlauf: Heidi Jessberger, Mannschafts-Weltmeisterin im Triathlon zwischen Protokollführer Christian (links) und 1. Vorsitzenden Alexander Patzelt.

Ein weiterer Höhepunkt findet alljährlich im Oktober statt, wenn der SCE seinen traditionellen **Waldlauf** ausrichtet. Auf Strecken zwischen 1,6 km (Schüler) und

- Deftige Küche mit bayerischen Schmankerln
- Ideal für Familien- und Firmenfeiern
- Kinderspielecke für die Kleinen
- Gemütlicher Biergarten im Sommer-Halbjahr
- Jeden ersten Mittwoch im Monat Schlachttag
- Hausmacher Wurst und Schinken aus eigener Herstellung

Auf Ihren Besuch freuen sich die Familien Berninger
Eisenfelder Straße 2, 63906 Erlenbach am Main
Telefon 0 93 72 / 51 59



Das Traditions-Gasthaus mit der gemütlichen Atmosphäre in Erlenbach

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do und Fr ab 15.00 Uhr; So und Feiertage ab 17.00 Uhr; Di und Sa Ruhetag

der. Für den Wettbewerb bei Kreis- und Bezirksmeisterschaften ist allerdings der Besitz eines Startpasses erforderlich.

Ausdauersport im Fahrradsattel und im Wasser

Wenn sich genügend Mitglieder beteiligen, bietet Hans-Joachim Wasse (Tel. 09372-72966) von Mai bis September donnerstags auch einen **Radfahr-Treff** an. Das Sitzen im Sattel schont Wirbelsäule und Gelenke, ist aber dennoch eine hervorragende Möglichkeit zum Ausdauertraining.

Ihre vielseitige Sportlichkeit stellen die Mitglieder des SCE aber auch im kühlen Nass unter Beweis. Am **Marathon-Schwimmen**, veranstaltet durch die Wasserwacht-Ortsgruppe Erlenbach, nimmt der Ski-Club ebenfalls regelmäßig teil. Sieger ist der Verein/die Gruppe, die in einem Zeitraum von vier Stunden die meisten Schwimm-Meter zurückgelegt hat. Stolz präsentiert der SCE seine Urkunde aus dem Jahr 2007 über den 8. Platz mit 11.048 geschwommenen Metern auf seiner Homepage.

Information wird im Ski-Club Erlenbach groß geschrieben: Die Website ist übersichtlich gestaltet, stets aktuell und gut gepflegt. Und zusätzlich gibt der Verein für seine Mitglieder im Halbjahres-Rhythmus eine umfangreiche Vereinszeitung mit den jeweils aktuellen Vereinsangeboten heraus.

Dass bei all den sportlichen Angeboten die **Geselligkeit** nicht zu kurz kommt, ist ein Anliegen des Vorstandes und der Mitglieder. Mit dem fröhlichen **Hüttenabend** mit Musik, Tanz und Tombola eröffnet der SC Erlenbach regelmäßig die Wintersaison. Doch genießen lassen sich auch die **Mai- und Herbstwanderungen** des Vereins, fachkundig geführte Touren, bei denen man die Umgebung auf Schusters Rappen kennen lernt.

Im Jahr 2008 steht dem Ski-Club eine zu-

Verschenken Sie Persönlichkeit
... mit einem schönen Foto
in einem individuellen Rahmen

FOTO ZIEMLICH
MEHR ALS GUTE FOTOS
und LOTTO - Fachgeschäft
Erlenbach - Hauptstr. 1 - Tel. 0 93 72 / 68 45

sätzliche Herausforderung ins Haus: Am 11. Oktober feiert er in der Frankenhalle Erlenbach sein 50-jähriges Bestehen. Die Vorbereitungen zu diesem Fest haben bereits begonnen.

Ski-Gymnastik (für die Bodenübungen wird das Mitbringen einer ISO-Matte empfohlen):

Montags, 18 - 19 Uhr, in der Dr.-Vits-Halle in Erlenbach,

Leitung: Jutta Brandner, Tel. (09372) 94 43 33, und Doris Patzelt, Tel. (09372) 94 12 57

Donnerstags, 20 - 21 Uhr, in der Barbarossa-Sporthalle in Erlenbach,

Leitung: Edelgard Maatsch, Tel. (06022) 71 26 7

Egal, ob Skifahren, Laufen, Radfahren, Wandern, Schwimmen - immer ist die richtige Betreuung gefordert. Der Verein nimmt seine Verantwortung für seine gut 650 Mitglieder sehr ernst. Deshalb nimmt die Aus- und Fortbildung der **Übungsleiter** einen besonderen Stellenwert ein. Gegenwärtig stehen dem SCE neun Fach-Übungsleiter (alpin, Snowboard und nordisch) sowie sechs Übungsleiter Allgemein und Jugend zur Verfügung. Einige dieser Übungsleiter verfügen über Zusatzausbildungen ÜL-Koronar, Seniorensport oder Sport als Prävention.

Infos: I. Vorsitzender Alexander Patzelt, E-Mail: info@skiclub-erlenbach.de, Tel. (09372) 947728

Die Homepage www.skiclub-erlenbach.de gibt Informationen über das komplette Sportangebot des Vereins, Termine und Veranstaltungen und klärt auf über die FIS- und DAV-Verhaltensregeln.