



INFORMATIONEN



Inhaltsverzeichnis

AKTUELLES

Rückblick	1
Termine	2

AUSSCHREIBUNGEN

52. Dr. Christian Pfeil Gedächtnislauf	3
BM Rollski-Langstrecke 2017	4
Berliner Hallenmeisterschaft Alpin 2017	7
Berliner Meisterschaft Alpin 2018	12
Berliner Meisterschaft Nordisch 2018	18
BM Nordisch lange Strecken	22

BERICHTE

Winter meets Summer	25
Kurznachrichten der Rollski-Bären	26
Ausdauerdreikampf trifft Teamtriathlon	27
Mit den Schneehasen Pfingsten in Ratzeburg	28
Herbstradeln mit den Schneehasen	30
Nordic Walken im Schmöckwitzer Werder	32
Der 34. Avon-Frauenlauf 2017	34
Coaching im Skirennsport	36

AUSBILDUNG

Aus- und Fortbildungs-Programm des SVB	42
--	----

BERLINER SCHNEEHASEN

Infoheft der Berliner Schneehasen, 2/2017	54
---	----

VEREINE

Sportangebote des SC-Pallas	67
Sportangebote des Berlin Telemark Produkt e.V.	68
Adressen der Vereine	69

IMPRESSUM	75
-----------	----

Redaktionsschluss
für Heft 1-2018
ist der 18. März 2018



Liebe Leserinnen und Leser der Verbandsinformationen des Skiverbandes Berlin,

jetzt im September, wo bei herrlichem Spätsommerwetter die Tage immer kürzer werden, gilt es nun langsam den Blick auf den anstehenden Winter zu richten.

Da gibt es sicher noch einige offene Fragen:

- Wohin geht diesmal die Schneesportreise? Gibt es Fahrten mit qualifizierten Kursangeboten?
Bestimmt finden Sie interessante Reiseangebote auf den folgenden Seiten.
- Bin ich eigentlich körperlich richtig fit, um mit Freude das Gleiten im Schnee zu genießen? Besuchen Sie doch einen unserer Winter-Fit-Kurse, die wir in vielen Berliner Bezirken anbieten oder suchen Sie sich doch eines der vielfältigen Bewegungsangebote unserer Mitgliedsvereine aus. Mehr Information gibt es auch in diesem Heft.
- Bietet der Skiverband Berlin auch Ausbildungsveranstaltungen für angehende Skilehrer in der kommenden Wintersaison an?
Die Aus- und Fortbildungsbroschüre des Verbandes ist Teil dieses Heftes.
- Welche Wettkämpfe sind für Vereinssportler vom Verband in der nächsten Zeit geplant.
Einen Überblick über alle Wettkampftermine und die ersten Ausschreibungen erhalten Sie ebenfalls auf den folgenden Seiten.

Auf alle diese Fragen finden Sie Antworten in diesem Ihnen vorliegenden Heft.

Eine Frage kann auch ich nicht beantworten: Reicht der Schnee auch wieder für Schneesportaktivitäten in Berlin. Bei guten Schneebedingungen stellen wir aktuelle Angebote des Skiverbandes auf unserer Homepage www.skiverband-berlin.de ein. Hier finden Sie auch viele weitere Informationen rund um das Thema Skisport in Berlin. Schauen Sie doch mal rein.

Vielleicht steigt bei Ihnen bei der Lektüre dieses Heftes die Vorfreude auf den Winter. Das wünsche ich Ihnen ganz herzlich, ihr

Matthias Mikolajski-Kusche

1. Vorsitzender des Skiverbandes Berlin

Termine

08. Oktober 2017- Dr. Christian Pfeil Gedächtnislauf

15. Oktober 2017 - Berliner Meisterschaft Rollski Langstrecke

11. November 2017– Berliner Hallenmeisterschaft Alpin

17. - 18. Februar 2018 - Berliner Meisterschaft Alpin

24. - 25. Februar 2018 - Berliner Meisterschaft Nordisch

10. - 11. März 2018 - Berliner Meisterschaft Nordisch, lange Strecken



H E I S E

Werbung und Organisationsmittel GmbH

Herstellung von Folien-, Karton- und Siebdruckerzeugnissen
SONDERANFERTIGUNGEN individuell nach Ihren Wünschen

IHR PARTNER FÜR INDUSTRIE, HANDEL UND WERBUNG

Fragen Sie uns – nutzen Sie unser Know-how.

Sport- und Ehrenpreise

Pokale • Medaillen • Urkunden • Abzeichen

www.heise-werbung.de

Bitte Katalog anfordern!

Am Bohldamm 4 • 14959 Trebbin bei Berlin

Telefon: 033 731-31 82-0 oder 030-745 49 05

Telefax: 033 731-318 222 oder 030-745 10 19

E-Mail: info@heise-werbung.de



S K I - C L U B B E R L I N E . V .

**Ausschreibung zum 52. Dr. Christian Pfeil Gedächtnislauf
des Skiverbandes Berlin e.V.:**

Datum/Ort:	08.10.2017 Grünwald, am Fuße des Teufelsberges, kleine Rodelbahn
Start:	10:00: Schüler, Jugend und Erwachsene 10:01: Walking / Nordic-Walking 11:00: Kinder Parallel zu den Läufen: Rahmenprogramm für die Kinder
Start-Nr. Ausgabe:	ab 09:30 Uhr am Start
Meldung:	Schriftlich bis zum 30.09.2017 (Poststempel) bei der Geschäftsstelle des SCB oder im Internet unter: www.skiclubberlin.de Die Meldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Geschlecht, Jahrgang, Verein und Klasse (s.u.). Bitte meldet Euch termingemäß.
Nachmeldung:	Unter der o.g. Adressen bis zum 06.10.2017 oder am Starttag bis 9:30 bei der Rennleitung werden als Nachmeldung gegen einen Zuschlag (außer für Kinder) von 2,50 Euro angenommen. Die Nachmeldegebühr ist am Startplatz zu entrichten.
Wertung:	In den Klassen Kinder, Schüler, Jugend, Erwachsene (3 Altersgruppen) jeweils M / W. Einzelwertung nur bei mindestens 5 Teilnehmern in einer Klasse. Die Meldung in einer höheren Klasse ist zulässig. Als Ergänzung: Walking / Nordic-Walking (ohne Zeitnahme). Neu: Alle Teilnehmer nehmen am Hajo Achtert Gedächtniscup teil. Zusätzlich erhält der Verein mit den meisten Teilnehmern einen Preis
Teilnahmeberechtigte:	Alle Mitglieder der Vereine des SVB und deren Gäste.
Startgebühr:	2,00 €: Kinder 4,00 €: Schüler, Jugend und Erwachsene 2,00 €: Walking / Nordic-Walking
Haftung:	Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle oder sonstige Schäden.
Siegerehrung:	Im Anschluss an den Kinderlauf.
Sanitätsdienst:	Durch das Deutsche Rote Kreuz.

Klasseneinteilung	Alter	Geburtsjahr	Bemerkung	Strecke	Kosten (€)	Nachmeldegebühr (€)
M 0 / W 0	< 12	jünger als 2005	Kinder m / w	~ 1,1 km (1 x kleine Runde)	2,00	keine
M 1 / W 1	12 - 15	2002 - 2005	Schüler m / w	~ 2,4 km (1 x große Runde)	4,00	2,50
M 2 / W 2	16 - 20	1997 - 2001	Junioren m / w	~ 4,7 km (2 x große Runde)	4,00	2,50
M 3 / W 3	21 - 39	1978 - 1996	Herren / Damen	~ 4,7 km (2 x große Runde)	4,00	2,50
M 4 / W 4	40 - 55	1962 - 1977	Herren / Damen	~ 4,7 km (2 x große Runde)	4,00	2,50
M 5 / W 5	> 55	älter als 1962	Herren / Damen	~ 4,7 km (2 x große Runde)	4,00	2,50
Walking Nordic-Walking	keine Beschränkung	alle Jahrgänge	beliebig	~ 4,7 km (2 x große Runde)	2,00	2,50

Die Strecke befindet sich, wie in den vergangenen Jahren, am Teufelsberg in der Nähe des S-Bahnhofes Heerstraße. Der Startplatz ist am Auslauf der Rodelbahnen. Der kürzeste Zugang ist von der Johannisburger Allee, hier gibt es allerdings kaum Parkplätze. Vom Parkplatz an der Teufelsseechaussee sind es etwa 10 Minuten Fußweg.

Ski-Club Berlin, Forststraße 12, 14163 Berlin, Tel. 80 58 29 70, Geschaeftsstelle@skiclubberlin.de
Bankverbindung: Postbank Berlin, BLZ 100 100 10, Konto 57 404-103



Ausschreibung - 26. Berliner Rollski - Langstreckenrennen



mit 22. Berliner Rollski-Langstrecken-Meisterschaft

- Termin:** Sonntag, 15. Oktober 2017
- Austragungsort:** Bundesleistungszentrum Kienbaum, Kageler Str.2, 15537 Grünheide
- Veranstalter:** Skiverband Berlin e.V. (SVB)
- Ausrichter:** Sportgemeinschaft Einheit Berliner Bär - Abteilung Ski (SG EBB)
- Rennleiter:** Uwe Ruppin
- Zeitnahme:** Kampfgericht des SVB
- Sanitätsdienst:** vor Ort
- Teilnahmeberechtigte:** Mitglieder der Landesverbände des DSV
- Regelwerk:** Es gilt die Wettkampfordnung (DWO) des DSV. **Helm- und Brillenpflicht !**
- Rollski:** Durch die Fa. DMS werden einheitliche Rollski ab AK 17 bereitgestellt. Bei der Meldung ist das Bindungssystem Salomon SNS oder Rottafeller NNN anzugeben. Schuhgröße ab 47 gesondert angeben.
- Stilart:** freie Technik
- Startmodus:** Massenstart (in Altersgruppen)
- Strecke:** 2500 m lange Runde, Asphalt, 3,2 m breit, Rand- und 100 m-Markierungen. Weitere Info unter [Bundesleistungszentrum Kienbaum > Anlage > Bitumen-Rundbahn](#)

Klassen:	Altersklasse	AK	Jahrgänge	Strecke	Runden
	Schüler 12-15	M15	2005-2002	5,0 km	2
	Schülerinnen 12-15	W15	2005-2002	5,0 km	2
	Jugend 16-18m	M17	2001-1999	15,0 km	6
	Jugend 16-18w	W17	2001-1999	15,0 km	6
	Juniorinnen	W19	1998-1997	15,0 km	6
	Damen allg.	W21	1996-1987	15,0 km	6
	Damen A1/2	W31	1986-1977	15,0 km	6
	Damen A3/4	W41	1976-1967	15,0 km	6
	Damen A5/6	W51	1966-1957	15,0 km	6
	Damen A7....	W61	1956 u. älter	15,0 km	6
	Junioren	M19	1998-1997	30,0 km	12
	Herren allg.	M21	1996-1987	30,0 km	12
	Herren A1/2	M31	1986-1977	30,0 km	12
	Herren A3/4	M41	1976-1967	30,0 km	12
	Herren A5/6	M51	1966-1957	30,0 km	12
	Herren A7/8	M61	1956-1947	30,0 km	12
	Herren A9....	M71	1946 u. älter	30,0 km	12

- Zeitplan:** 9.00 Uhr Ausgabe der Startunterlagen
9.30 Uhr Start Herren + Junioren 30 km
11.00 Uhr Start Jugend + Juniorinnen + Damen 15 km
12.00 Uhr Start Schüler 5 km
13.00 Uhr Siegerehrung in der Laufhalle Bundesleistungszentrum
- Startgeld:** wird bei der Ausgabe der Startunterlagen kassiert
Schüler 5,00 EUR, alle anderen 8,00 EUR, Nachmeldungen wegen Rollerbestellung vermeiden! Zusatzgebühr 5,00 EUR
- Meldungen:** vereinsweise formlos mit Angabe von **Verein, Verband, Anschrift, Name, Geburtsjahr, Bindungssystem, Schuhgröße ab 47 cm**, evtl. **E-Mail-Adresse**
- Meldeschluss:** 09.10.2017 Eingang!!
- Meldeanschrift:** Uwe Ruppin Telefon: +49-30-5375867
Silbergrasweg 11 Fax: +49-30-367383
12439 Berlin E-Mail: U.Ruppin@gmx.de
- Infos:** www.einheit-berliner-baer.de
- Hinweise:** Vom Ausrichter werden wegen der erhöhter Unfallgefahr während des Wettkampfes keine Getränke gereicht.
Keine Trainingsläufe während des Wettkampfes.
Einlaufen ist nur außerhalb der Strecke auf einer wenig befahrener öffentlicher Straße möglich.

Auf dem Weg zur Laufhalle bitte die Pforte am Parkplatz benutzen. **Das Befahren des Geländes mit Pkw ist nicht gestattet.**
- Ergebnisse:** Die kompletten Ergebnisse erscheinen im Internet (www.einheit-berliner-baer.de/Langstreckenpokal). Auf Wunsch werden sie auch per Fax oder per Post zugesendet.
- Ehrungen und Preise :** Siegerepokale in allen Klassen
Urkunden für die Plätze 1-3
Wanderpokal für die schnellste Dame 15 km und den schnellsten Herren 30 km
Sisu-Wanderpokal für den vorletzten Herren
Wanderpokal für den ersten Platz der Altersklassenausgleichswertung
- Titel:** **Berliner Meister** nur für Mitglieder des SVB, für die Zeitschnellsten der Damen, Herren, Jugendliche m/w, Schüler m/w bei jeweils mindestens 3 Teilnehmer in der Wertung.
- Anreise:** Aus Richtung Berlin: B1/5, 2 km hinter Lichtenow rechts nach Kienbaum einbiegen, an der Einfahrt Bundesleistungszentrum vorbei, nächste Straße rechts und dann noch 20 m.
Von Süden kommend: A10 Abzweig Freienbrink, geradeaus bis Hangelsberg, dort links nach Kienbaum, Kienbaum-Dorf durchfahren, in Höhe der Plattenbauten links zur Wettkampfstrecke.
GPS Koordinaten 52.461227, 13.952356
- Übernachtungen:** Quartieranforderungen an Sekretariat Bundesleistungszentrum (Tel: 033434 760, Fax: 033434 70204)

Haftung:**1. Risikobeurteilung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer:**

In der DSV-Aktivenerklärung für den Erhalt ihres Startpasses haben die Teilnehmer detailliert erklärt, Kenntnis zu haben von den wettkampfspezifischen Risiken und Gefahren sowie diese zu akzeptieren. Weiter, darüber informiert zu

sein, dass sie insoweit bei der Ausübung der von ihnen gewählten Skidisziplin Schaden an Leib oder Leben erleiden können. Schließlich haben sie sich verpflichtet eine eigene Risikobeurteilung dahingehend vorzunehmen, ob sie auf Grund ihres individuellen Könnens sich zutrauen, die Schwierigkeiten der Strecke bzw. Anlage sicher zu bewältigen und sich zudem verpflichtet, auf von ihnen erkannte Sicherheitsmängel hinzuweisen.

Durch ihren Start bringen sie zum einen die Geeignetheit der Strecke zum Ausdruck sowie zum anderen deren Anforderungen gewachsen zu sein. Zudem haben sie in der Aktivenerklärung ausdrücklich bestätigt für das von ihnen verwendete Material selbst verantwortlich zu sein.

Diese Erklärungen sind gerade auch für diesen Wettkampf verbindlich.

2. Verschulden des Organizers und seiner Erfüllungsgehilfen:

Der Teilnehmer am Wettkampf akzeptiert, wenn er im Wettkampf einen Schaden erleidet und der Meinung ist, den zuständigen Organisator bzw. dessen Erfüllungsgehilfen treffe hierfür ein Verschulden, dass diese im Hinblick auf Sachschäden nur bei Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit haften. Diese Erklärung gilt auch für den Rechtsnachfolger des Athleten.

Der Teilnehmer erklärt sich weiter bereit, sich mit den jeweiligen Wettkampfbestimmungen vertraut zu machen.

Wenn durch seine Teilnahme am Wettkampf ein Dritter Schaden erleidet, akzeptiert er, dass eine eventuelle Haftung allein ihn treffen kann. Es dient deshalb seinem eigenen Interesse, ausreichenden Versicherungsschutz zu haben.

**Ausschreibung zu den
5. Berliner Hallenmeisterschaften alpin 2017**

Wettkampfdisziplin:	Riesenslalom mit verkürzten Radien, Vielseitigkeits-Slalom (Kinder)
Termin:	Samstag, 11. Nov. 2017
Austragungsort:	Alpincenter Wittenburg, Wittenburg
Veranstalter:	Skiverband Berlin e.V.
Ausrichter:	SC Pallas
Wettkampftelefon:	
Teilnahmeberechtigung:	Mitglieder der Vereine des Skiverbandes Berlin, Teilnehmer der SVB-Hallentrainings 2017 und anderer Verbände auf Einladung (offene Wertung)
An- und Abreise / Unterkunft:	Die An- bzw. Abreise sowie die Beschaffung einer Unterkunft ist von jeder Wettkämpferin und jedem Wettkämpfer individuell selbst zu regeln.
Chef des Wettkampfes:	N. N.
Kampfgericht / Zeitnahme:	Kampfgericht des SVB.
Jury:	Wird auf der Mannschaftssitzung bekannt gegeben.
Kurssetzer:	Rainer Siegel
Torrichter:	Die Berliner Vereine stellen ab 5 Startern einen Torrichter/ eine Torrichterin zur Unterstützung des ausrichtenden Vereins. Die Ausfallgebühr beträgt pro Verein € 50,00 und ist mit Abholung der Startnummern zu entrichten.
Streckenverantwortlicher:	AC Wittenburg.
Sanitätsdienst:	N.N.
Regelwerk:	Es gilt die Wettkampfordnung des DSV (DWO). Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung für Schäden ab, die in der Nichtbeachtung der DWO begründet sind. Der Veranstalter behält sich vor, Wettkämpfer/-innen zu disqualifizieren, die zu ihrer Startzeit noch nicht startbereit sind und solche, welche die vorbereitete Strecke und/ oder einzelne Tore oder das Ziel vor dem Start befahren haben.
Siegerehrung:	Ca. 17:30 im AC Wittenburg.

Meldungen:	<p>Vorzugsweise online über Internet (ab 01.10.2017) unter</p> <p style="padding-left: 40px;"> www.skiverband-berlin.de www.berliner-schneehasen.de www.scpallas.de </p> <p>oder</p> <p>vereinsweise mit Meldebogen unter Angabe von Wettbewerb, Name, Vorname, Geburtsjahr, Startpass-Nr. , Verein und Landesverband an</p> <p style="padding-left: 40px;"> Skiverband Berlin e.V. Jesse-Owens-Allee 2 14053 Berlin Fax: (030) 8 91 97 99. </p> <p>Meldeschluss: 10.11. 2017, 12:00 Uhr, Nachmeldungen online sind nicht möglich. Die Nummer des Startpasses muss bei Meldung verpflichtend angegeben werden. Ohne diese wird keine Meldung möglich sein. Nachmeldungen vor Ort bis jeweils 30 Min. vor dem ersten Start am Ziel. Nach gemeldete Teilnehmer starten am Ende des gesamten Teilnehmerfeldes.</p>
Startgeld:	<p>Für alle Teilnehmer/innen 5,00 EUR pro Wettkampfdisziplin.</p> <p>Für Mitglieder des SVB wird das Startgeld vom jeweiligen Verein per Rechnung erhoben, Gaststarter/innen können das Startgeld bar im Zielraum bezahlen.</p>
Mannschaftsführersitzung:	<p>Fr, 10.11.2017 – gegen 20:00 Uhr im AC Wittenburg</p>

Zeitplan und Klasseneinteilung

		GS 1.DG Besichtigung 12:30 Uhr	GS 2.DG Besichtigung 14:00	Kids‘ Cross- Slalom 1. DG Besichtigung 12:30 Uhr	Kids‘Cross Slalom 2. DG Besichtigung 12:30 Uhr
Klasseneinteilung		Start 13:00Uhr	Start Ca. 14:30	Start 13:45 Uhr	Start ca. 14:45Uhr
weibl. Kinder männl. Kinder	U10 U10	2007 und jünger	2007 und jünger	2007 und jünger	2007 und jünger
weibl. Kinder männl. Kinder	U12 U12	2006 -2005	2006 -2005	2006 - 2005	2006 - 2005
Schülerinnen Schüler	U14 U14	2004 – 2003	2004 – 2003	--	
weibl. Jugend männl. Jugend	U18 U18	2002 – 1999	2002 – 1999	--	
Damen/ Herren 21	U21	1998 – 1996	1998 – 1996	--	
Damen/ Herren 36	U36	1995 – 1981	1995 – 1981	--	
Damen/ Herren 55	U55	1980 - 1962	1980 – 1962	--	
D/ H Old-Stars	Ü55	1961 und älter	1961 und älter		

Für alle Disziplinen ist das Tragen eines Sturzhelmes und eines Rückenprotektors obligatorisch. Verstöße werden mit Startverbot belegt oder führen zur Disqualifikation!

Die angegebenen Anfangszeiten für die einzelnen Wettbewerbe/ Siegerehrungen sind Planungszeiten. Ggf. erforderliche Aktualisierungen zu den Anfangszeiten werden auf der Mannschaftsführersitzung bekannt gegeben. Kurzfristige organisatorisch bedingte Verschiebungen/ Absagen sind möglich. Startklassen mit nur max. zwei gemeldeten Teilnehmer/innen werden der nächst leistungstärkeren Startklasse (bei Kindern Schülern und Jugendlichen ist dies die nächst ältere Leistungsklasse, bei Damen und Herren die nächst jüngere Leistungsklasse) zugeordnet. Sofern in den Klassen Damen/ Herren 21 weniger als drei Teilnehmer am Start sind, kann der Titel des Berliner Meisters für diese Klasse nicht vergeben werden, weil eine Zuordnung in eine leistungstärkere Klasse nicht möglich ist. Bei genügend Teilnehmer/innen in einer Startklasse werden diese ggf. geteilt. Die endgültige Festlegung der Altersklassen erfolgt auf der Mannschaftsführer-Sitzung. Auf homogene Klasseneinteilung wird Wert gelegt.

Die Austragung des Vielseitigkeits-Slaloms ist auf dem oberen Pistenabschnitt geplant. Dieser wird mit Kniekippern gesteckt. Startberechtigt sind die Klassen Kinder U 12 und jünger. Es werden zwei Durchgänge gefahren. Der Vielseitigkeitsslalom ist vor allem für die jüngsten Teilnehmer gedacht, um einen sicherheitsorientierten Bewerb durchzuführen.

Der GS wird auf der gesamten Länge der Skihalle auf einer für Wettkampf und Training präparierten Piste ausgetragen. Die Tore werden mit SL-Kippstangen gesetzt. Verkürzter Torabstand (ca. 11m).

In den Damen- und Herren-Klassen starten die ältesten Teilnehmer zuerst und die jüngsten (U21) am Ende des jeweiligen Starterfeldes. Die Startreihenfolge sieht im Seniorenbereich so aus: Damen U36 und älter, Damen U21, Herren Old-Stars (ü55), Herren U55, Herren U36, Herren U21.

Die maximale Zahl der Teilnehmer wird auf 120 Läufer begrenzt.

Empfohlen werden SL-Ski bzw. Ski mit kurzen Radien und möglichst frisch geschliffenen Kanten. Je nach Fahrtechnik und Leistung wird das Tragen von Hand- und Schienbeinprotektoren empfohlen.

Anmeldung unter

Die Skipässe (Empfehlung „All-Inclusive“, einschließlich Restaurant, Café und Bar) sind von den Teilnehmern selbst zu lösen.

NEU: Skiservice auf Top-Niveau: Unser Servicemann Philipp schleift und wachst Eure Ski auf Wettkampfniveau. Abgabe bis 4.11.2017, Kosten € 12,-- pro Paar – Chancengleichheit für alle TN garantiert! Abgabeort und Details auf Anfrage unter info@skiverband-berlin.de.

Haftungsausschluss
gültig für alle vom SVB durchgeführten Rennen

1. Risikobeurteilung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer:

In der DSV-Aktivenerklärung für den Erhalt ihres Startpasses haben die Teilnehmer detailliert erklärt Kenntnis zu haben von den wettkampfspezifischen Risiken und Gefahren sowie diese zu akzeptieren. Weiter darüber informiert zu sein, dass sie insoweit bei der Ausübung der von ihnen gewählten Skidisziplin Schaden an Leib oder Leben erleiden können. Schließlich haben sie sich verpflichtet eine eigene Risikobeurteilung dahingehend vorzunehmen, ob sie auf Grund ihres individuellen Könnens sich zutrauen die Schwierigkeiten der Strecke bzw. Anlage sicher zu bewältigen und sich zudem verpflichtet auf von ihnen erkannte Sicherheitsmängel hinzuweisen.

Durch ihren Start bringen sie zum einen die Geeignetheit der Strecke zum Ausdruck sowie zum anderen deren Anforderungen gewachsen zu sein.

Zudem haben sie in der Aktivenerklärung ausdrücklich bestätigt für das von ihnen verwendete Material selbst verantwortlich zu sein.

Diese Erklärungen sind gerade auch für diesen Wettkampf verbindlich.

2. Verschulden des Organisators und seiner Erfüllungsgehilfen:

Der Teilnehmer am Wettkampf akzeptiert, wenn er im Wettkampf einen Schaden erleidet und der Meinung ist, den zuständigen Organisator bzw. dessen Erfüllungsgehilfen treffe hierfür ein Verschulden, dass diese im Hinblick auf Sachschäden nur bei Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit haften. Diese Erklärung gilt auch für den Rechtsnachfolger des Athleten.

Der Teilnehmer erklärt sich weiter bereit mit den jeweiligen Wettkampfbestimmungen vertraut zu machen.

Wenn durch seine Teilnahme am Wettkampf ein Dritter Schaden erleidet, akzeptiert er, dass eine eventuelle Haftung allein ihn treffen kann. Es dient deshalb seinem eigenen Interesse, ausreichenden Versicherungsschutz zu haben.

Der SVB sowie der durchführende Verein lehnt jede Haftung für Unfälle und Schäden jeder Art bei Wettkämpfern, Offiziellen und Zuschauern ab.

**Ausschreibung zu den
Berliner Meisterschaften Ski Alpin 2018**

	Vielseitigkeits-Lauf „Kids’Cross“ (Kinder), Min-Max-Kombination
Termin:	Samstag, 17.2.18 – Sonntag, 18.2.18
Austragungsort:	Skiarena Silbersattel, Steinach/Thüringen
Veranstalter:	Skiverband Berlin e.V.
Ausrichter:	SC Pallas
Wettkampftelefon:	
Teilnahmeberechtigung:	Mitglieder der Vereine des Skiverbandes Berlin, Teilnehmer der SVB-Hallentrainings 2017 und anderer Vereine und Verbände auf Einladung (offene Wertung)
An- und Abreise / Unterkunft:	Die An- bzw. Abreise sowie die Beschaffung einer Unterkunft ist von jeder Wettkämpferin und jedem Wettkämpfer individuell selbst zu regeln.
Chef des Wettkampfes:	N. N.
Kampfgericht / Zeitnahme:	Kampfgericht des SVB.
Jury:	Wird auf der Mannschaftssitzung bekannt gegeben.
Kurssetzer:	Rainer Siegel, Robert Grellmann
Torrichter:	Die Berliner Vereine stellen ab 5 Startern einen Torrichter/ eine Torrichterin zur Unterstützung des ausrichtenden Vereins. Die Ausfallgebühr beträgt pro Verein € 50,00 und ist mit Abholung der Startnummern zu entrichten.
Streckenverantwortlicher:	Skiarena Silbersattel.
Sanitätsdienst:	N.N.
Regelwerk:	Es gilt die Wettkampfordnung des DSV (DWO). Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung für Schäden ab, die in der Nichtbeachtung der DWO begründet sind. Der Veranstalter behält sich vor, Wettkämpfer/-innen zu disqualifizieren, die zu ihrer Startzeit noch nicht startbereit sind und solche, welche die vorbereitete Strecke und/ oder einzelne Tore oder das Ziel vor dem Start befahren haben.
Siegerehrung:	RS und Kids’Cross: Sa, 17.2.17, ca. 16:00 im Zielbereich Slalom: Sonntag, 18.2.17, ca. 12:00, Zielbereich

Meldungen:	<p>Vorzugsweise online über Internet (ab 01.01.2018) unter</p> <p>www.skiverband-berlin.de www.berliner-schneehasen.de www.scpallas.de</p> <p>oder</p> <p>vereinsweise mit Meldebogen unter Angabe von Wettbewerb, Name, Vorname, Geburtsjahr, Startpass-Nr. , Verein und Landesverband an</p> <p>Skiverband Berlin e.V. Jesse-Owens-Allee 2 14053 Berlin Fax: (030) 8 91 97 99.</p> <p>Meldeschluss: 16.02. 2018, 12:00 Uhr, Nachmeldungen online sind nicht möglich. Die Nummer des Startpasses muss bei Meldung verpflichtend angegeben werden. Ohne diese wird keine Meldung möglich sein. Nachmeldungen vor Ort bis jeweils 30 Min. vor dem ersten Start am Ziel. Nach gemeldete Teilnehmer starten am Ende des gesamten Teilnehmerfeldes.</p>
Startgeld:	<p>Für alle Teilnehmer/innen 5,00 EUR pro Wettkampfdisziplin. Für Mitglieder des SVB wird das Startgeld vom jeweiligen Verein per Rechnung erhoben, Gaststarter/innen können das Startgeld bar im Zielraum bezahlen.</p>
Mannschaftsführersitzung:	<p>Fr, 16.2.2018 – gegen 19:00 Uhr in der „Schönen Aussicht“, Steinach</p>

Zeitplan und Klasseneinteilung

Samstag, 17.02.2018		GS 1.DG Besichtigung 08:30 Uhr	GS 2.DG Besichtigung 09:30	Kids' Cross- Besichtigung 14:00 Uhr	Min-Max Besichtigung 14:00
Klasseneinteilung		Start 09:00Uhr	Start Ca. 10:00	Start 14:30 Uhr	Start ca. 14:30Uhr
weibl. Kinder männl. Kinder	U10 U10	2008 und jünger	2008 und jünger	2007 und jünger	2007 und jünger
weibl. Kinder männl. Kinder	U12 U12	2007 -2006	2007 -2006	2006 - 2005	2006 - 2005
Schülerinnen Schüler	U14 U14	2003 – 2002	2003 – 2002	--	2003 – 2002
weibl. Jugend männl. Jugend	U18 U18	2008 – 2000	2008 – 2000	--	2008 – 2000
Damen/ Herren 21	U21	1999 – 1997	1999 – 1997	--	1999 – 1997
Damen/ Herren 36	U36	1996 – 1982	1996 – 1982	--	1996 – 1982
Damen/ Herren 55	U55	1981 - 1963	1981 – 1963	--	1981 – 1963
D/ H Old-Stars	Ü55	1962 und älter	1962 und älter		1962 und älter

Zeitplan und Klasseneinteilung

Sonntag, 18.02.2018		SL 1.DG Besichtigung 08:30 Uhr	SL 2.DG Besichtigung 09:30		
Klasseneinteilung		Start 09:00Uhr	Start Ca. 10:00		
weibl. Kinder männl. Kinder	U10 U10	2008 und jünger	2008 und jünger		
weibl. Kinder männl. Kinder	U12 U12	2007 -2006	2007 -2006		
Schülerinnen Schüler	U14 U14	2003 – 2002	2003 – 2002		
weibl. Jugend männl. Jugend	U18 U18	2008 – 2000	2008 – 2000		
Damen/ Herren 21	U21	1999 – 1997	1999 – 1997		
Damen/ Herren 36	U36	1996 – 1982	1996 – 1982		
Damen/ Herren 55	U55	1981 - 1963	1981 – 1963		
D/ H Old-Stars	Ü55	1962 und älter	1962 und älter		

Die angegebenen Anfangszeiten für die einzelnen Wettbewerbe/ Siegerehrungen sind Planungszeiten. Ggf. erforderliche Aktualisierungen zu den Anfangszeiten werden auf der Mannschaftsführersitzung bekannt gegeben. Kurzfristige organisatorisch bedingte Verschiebungen/ Absagen sind möglich. Startklassen mit nur max. zwei gemeldeten Teilnehmer/innen werden der nächst leistungsstärkeren Startklasse (bei Kindern Schülern und Jugendlichen ist dies die nächst ältere Leistungsklasse, bei Damen und Herren die nächst jüngere Leistungsklasse) zugeordnet. Sofern in den Klassen Damen/ Herren 21 weniger als drei Teilnehmer am Start sind, kann der Titel des Berliner Meisters für diese Klasse nicht vergeben werden, weil eine Zuordnung in eine leistungsstärkere Klasse nicht möglich ist. Bei genügend Teilnehmer/innen in einer Startklasse werden diese ggf. geteilt. Die endgültige Festlegung der Altersklassen erfolgt auf der Mannschaftsführer-Sitzung. Auf homogene Klasseneinteilung wird Wert gelegt.

Die Startreihenfolge der einzelnen Klassen wird auf der Ma-Fü-Sitzung festgelegt. Die maximale Zahl der Teilnehmer wird auf 120 Läufer begrenzt.

Die Skipässe sind von den Teilnehmern selbst zu lösen.

Austragung:

Die Austragung des Vielseitigkeits-Slaloms „Kids’Cross“ ist auf dem obersten Pistenabschnitt geplant. Startberechtigt sind die Klassen Kinder U 12 und jünger. Es wird ein Durchgang gefahren. Der Vielseitigkeitsslalom ist vor allem für die jüngsten Teilnehmer gedacht, um einen sicherheitsorientierten Bewerb durchzuführen. Jugendliche Ü 12 sowie Erwachsene nehmen im Team mit einem U12 Starter in der Min-Max-Kombination teil.

GS und SL werden auf einer für den Wettkampf präparierten Piste ausgetragen.

Ausrüstung:

GS: keine Begrenzung auf Längen und Radien. Die Kurssetzung hängt von den tatsächlichen örtlichen Begebenheiten ab und kann daher unterschiedliche Skiradien/-längen erfordern.

SL: Empfohlen werden SL-Ski bzw. Ski mit kurzen Radien und möglichst frisch geschliffenen Kanten. Je nach Fahrtechnik und Leistung wird das Tragen von Hand- und Schienbeinprotektoren empfohlen.

NEU: Skiservice für den SVB: Unser Servicemann Philipp schleift und wachst Eure Ski auf Wettkampfniveau. Details auf Anfrage unter info@skiverband-berlin.de.

Für alle Disziplinen ist das Tragen eines Sturzhelmes und eines Rückenprotektors obligatorisch. Verstöße werden mit Startverbot belegt oder führen zur Disqualifikation!

Haftungsausschluss gültig für alle vom SVB durchgeführten Rennen

1. Risikobeurteilung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer:

In der DSV-Aktivenerklärung für den Erhalt ihres Startpasses haben die Teilnehmer detailliert erklärt Kenntnis zu haben von den wettkampfspezifischen Risiken und Gefahren sowie diese zu akzeptieren. Weiter darüber informiert zu sein, dass sie insoweit bei der Ausübung der von ihnen gewählten Skidisziplin Schaden an Leib oder Leben erleiden können. Schließlich haben sie sich verpflichtet eine eigene Risikobeurteilung dahingehend vorzunehmen, ob sie auf Grund ihres individuellen Könnens sich zutrauen die Schwierigkeiten der Strecke bzw. Anlage sicher zu bewältigen und sich zudem verpflichtet auf von ihnen erkannte Sicherheitsmängel hinzuweisen.

Durch ihren Start bringen sie zum einen die Geeignetheit der Strecke zum Ausdruck sowie zum anderen deren Anforderungen gewachsen zu sein.

Zudem haben sie in der Aktivenerklärung ausdrücklich bestätigt für das von ihnen verwendete Material selbst verantwortlich zu sein.

Diese Erklärungen sind gerade auch für diesen Wettkampf verbindlich.

2. Verschulden des Organitors und seiner Erfüllungsgehilfen:

Der Teilnehmer am Wettkampf akzeptiert, wenn er im Wettkampf einen Schaden erleidet und der Meinung ist, den zuständigen Organisator bzw. dessen Erfüllungsgehilfen treffe hierfür ein Verschulden, dass diese im Hinblick auf Sachschäden nur bei Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit haften. Diese Erklärung gilt auch für den Rechtsnachfolger des Athleten.

Der Teilnehmer erklärt sich weiter bereit mit den jeweiligen Wettkampfbestimmungen vertraut zu machen.

Wenn durch seine Teilnahme am Wettkampf ein Dritter Schaden erleidet, akzeptiert er, dass eine eventuelle Haftung allein ihn treffen kann. Es dient deshalb seinem eigenen Interesse, ausreichenden Versicherungsschutz zu haben.

Der SVB sowie der durchführende Verein lehnt jede Haftung für Unfälle und Schäden jeder Art bei Wettkämpfern, Offiziellen und Zuschauern ab.



Veranstalter:
Skiverband Berlin e.V.
Jesse-Owens-Allee 2,
14053 Berlin, Tel.: 030-891 97 98

Ausrichtender Verein:
Ski Club Pallas e.V.
Jesse-Owens-Allee 2
14053 Berlin, Tel.: 030-891 97 98

**Einladung und Ausschreibung zu den offenen
Berliner Meisterschaften 2018**

Skilanglauf – kurze Strecke

Termin:

Sonnabend, den 24.02.2018

10.00 Uhr klassisch

14:00 Uhr freie Technik, Damen 5 km / Herren 7,5 km

Sonntag, den 25.02.2018

10:00 Uhr Staffelläufe – Frauen-, Männer- und **Mix-Staffeln**

Bei den Mix-Staffeln muss mindestens eine

Staffelläuferin mit am Start sein

Die Techniken bei der Staffel: 1. und 2. Läufer „**Klassisch**“

3. Läufer „**Freie Technik**“

In den Schüler und Jugendklassen kann auch nur in der „**Freien Technik**“ gelaufen werden.

Austragungsort:

Skistadion am Kiel – Mühlleithen

Veranstalter:

Skiverband Berlin e.V.

Ausrichter:

Ski Club Pallas e.V.

Wettkampftelefon: Mobile: **+49157-59335881**

Teilnahmeberechtigung:

Mitglieder der Vereine im Skiverband Berlin e.V. (für die Berliner Meisterschaft) **mit gültigem Startpass!**

Den Antrag zur Ausstellung des Startpass findet man unter www.skiverband-berlin.de

Als Gäste sind startberechtigt: Alle Mitglieder von Vereinen der Landesskiverbände des DSV.

Chef des Wettkampfes:

Wolfgang Schley

Kampfgericht:

Kampfgericht SVB

Chef der Zeitnahme:

Günter Achtert SVB

Jury:

Wird bei der Mannschaftssitzung bekannt gegeben

- Streckenverantwortlicher: VSC Klingenthal
- Strecke: Es wird auf der 2,5 km Runde gelaufen. Für die ordnungsgemäße Anzahl der zu laufenden Runden ist der Wettkämpfer selbst verantwortlich.
- Startnummernausgabe: Vereinsweise. Die Nummern sind nach dem Wettkampf wieder Vereinsweise zurückzugeben.
- Sanitätsdienst: Bergwacht Klingenthal
- Streckenposten: Es wird nur ein Streckenposten auf der Wettkampfloipe vom SC Pallas gestellt. Jeder Läufer hat sich selbst über die Streckenführung zu informieren.
- Regelwerk: Es gilt die Wettkampfordnung des Deutschen Skiverbandes (DWO) Durchführung laut DWO und nur mit gültigem Startpass. (Startpasskontrolle!)
- Siegerehrungen: **ca. 45 Minuten nach Ende der einzelnen Wettkämpfe im Skistadion** (wird vor Ort festgelegt)
- Meldungen: Unter Angabe von Wettbewerb, Name, Geburtsjahr, Verein über das Meldesystem des Skiverbandes Berlin unter www.skiverband-berlin.de
Meldeschluss bis zum Donnerstag, den 22.02.2018
- Startgeld: Schüler: **3,00 €**, alle anderen Klassen: **6,00 €**, Staffeln: **7,50 €** (Für jeden Wettbewerb: Einzellauf klassisch und freie Technik sowie Staffeln sind Startgelder zu entrichten)
- Mannschaftssitzung: **Freitag, den 23.02.2018 um 20:00 Uhr im Giebelstübel Ferienhotel Mühleithen, Waldstrasse 4 08248 Klingenthal / OT Mühleithen Tel: +49 (0) 37465 2201 Fax: +49 (0) 037465 2202**

Sonnabend / Einzelwettbewerbe / Technik: klassisch / Start: 10:00 Uhr

Kinderklasse	K 1	2006 und jünger	2,5 km
Schüler/innen 12 - 15	U15	2006 - 2003	5 km
Jugend weiblich 16 - 18	U18	2002 – 2000	5 km
Juniorinnen / Damen	D21	1999 – 1988	5 km
Damen 31	D31	1987 – 1983	5 km
Damen 36	D36	1982 und älter	5 km
Jugend männlich 16 - 18	U18	2002 – 2000	10 km
Junioren	U20	1999 – 1998	10 km
Herren 21 / 36	H21 / H36	1997 – 1978	15 km
Herren 41	H41	1977 – 1968	15 km

Herren 51	H51	1967 - 1958	15 km
Herren 61...	H61	1957 und älter	10 km

Zeitplan: Wird endgültig bei der Mannschaftsführersitzung festgelegt

Achtung: Alle Wettbewerbe starten gestaffelt nach Altersklassen um 10:00 Uhr

Sonnabend / Einzelwettbewerb / freie Technik: FT / Start 14:00 Uhr

Schüler/innen	U15	2006 – 2003	2,5 km
Jugend weiblich	U18	2002 – 2000	5,0 km
Juniorinnen / Damen	D21	1999 – 1988	5,0 km
Damen 31 ...	D31	1987 und älter	5,0 km
Jugend männlich	U18	2001 – 2000	7,5 km
Junioren / Herren	H21	1999 – 1988	7,5 km
Herren 31 ...	H31	1987 und älter	7,5 km

Der Veranstalter behält sich vor mehrere Altersgruppen je nach dem Meldeergebnis zusammenzufassen bzw. zu trennen. Die endgültige Entscheidung wird bei der Mannschaftssitzung am Freitag getroffen.

Sollten in den einzelnen Klassen nicht genügend Wettkämpfer an den Start gehen wird der Zeitschnellste bei der Jugend weiblich/männlich, den Damen, Herren und den Damen und Herren 51 zum Berliner Meister geehrt.

Sonntag / Staffelwettbewerbe / Start 10:00 Uhr

Schüler/innen	U12 / 15	2006 – 2003	3 x 5 km
Jugend weibl. / Juniorinnen	U17 / U20	2002 – 1998	3 x 5 km
Damen	W21	1996 und älter	3 x 5 km
Jugend männl. / Junioren	U17 / U20	2002 – 1998	3 x 5 km
Herren 21 / 41	H21 / H41	1997 – 1973	3 x 5 km
Herren 46	H46	1972 und älter	3 x 5 km

Mix-Staffeln: Altersklassenübergreifend

Zeitplan:

Achtung: Alle Staffeln starten gestaffelt nach Altersklassen gemeinsam um 10:00 Uhr

Haftung:

1. Risikobeurteilung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer:

In der DSV-Aktivenerklärung für den Erhalt ihres Startpasses haben die Teilnehmer detailliert erklärt Kenntnis zu haben von den wettkampfspezifischen Risiken und Gefahren sowie diese zu akzeptieren. Weiter darüber informiert zu sein, dass sie insoweit bei der Ausübung der von ihnen gewählten Skidisziplin Schaden an Leib oder Leben erleiden können. Schließlich haben sie sich verpflichtet eine eigene Risikobeurteilung dahingehend vorzunehmen, ob sie auf Grund ihres individuellen Könnens sich zutrauen die Schwierigkeiten der Strecke bzw. Anlage sicher zu bewältigen und sich zudem verpflichtet auf von ihnen erkannte Sicherheitsmängel hinzuweisen.

Durch ihren Start bringen sie zum einen die Geeignetheit der Strecke zum Ausdruck sowie zum anderen deren Anforderungen gewachsen zu sein.

Zudem haben sie in der Aktivenerklärung ausdrücklich bestätigt für das von ihnen verwendete Material selbst verantwortlich zu sein.

Diese Erklärungen sind gerade auch für diesen Wettkampf verbindlich.

2. Verschulden des Organisators und seiner Erfüllungsgehilfen:

Der Teilnehmer am Wettkampf akzeptiert, wenn er im Wettkampf einen Schaden erleidet und der Meinung ist, den zuständigen Organisator bzw. dessen Erfüllungsgehilfen treffe hierfür ein Verschulden, dass diese im Hinblick auf Sachschäden nur bei Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit haften. Diese Erklärung gilt auch für den Rechtsnachfolger des Athleten.

Der Teilnehmer erklärt sich weiter bereit mit den jeweiligen Wettkampfbestimmungen vertraut zu machen.

Wenn durch seine Teilnahme am Wettkampf ein Dritter Schaden erleidet, akzeptiert er, dass eine eventuelle Haftung allein ihn treffen kann. Es dient deshalb seinem eigenen Interesse, ausreichenden Versicherungsschutz zu haben.

Der SVB sowie der durchführende Verein lehnt jede Haftung für Unfälle und Schäden jeder Art bei Wettkämpfern, Offiziellen und Zuschauern ab.

Einladung und Ausschreibung Berliner Meisterschaft 2018

Skilanglauf - Lange Strecken

Termin:	10./11.März 2018
Austragungsort:	Skistadion Klingenthal - Mühlleithen
Veranstalter / Ausrichter:	Der <u>VSC Klingenthal</u> e.V (Tel.: 037465-45693) richtet den 46. <u>Internationalen Kammlauf</u> aus. Der Skiverband Berlin wertet mit Zustimmung des VSC das Rennen als Berliner Meisterschaft.
teilnahmeberechtigt:	Mitglieder der Vereine des SVB mit gültigem Start-Pass
Chef des Wettkampfes:	Uwe Ruppin - Tel: 030-5375867
Regelwerk:	Es gilt die Wettkampfordnung des Deutschen Skiverbandes (DWO).
Startmodus:	Massenstart in Startblöcken

Wettbewerbe:	Altersklasse	Jahrgänge	freie Technik	klassisch
	Herren	1999 u.ä.	26 km	43 km
	Damen			26 km
	Senioren	1957 u.ä.	26 km	26 km
	Seniorinnen			
	Jugend m.	2000 u.jg.	26 km	26 km
	Jugend w.			

Startzeiten:
 Sa. 10.3. 11:00 Uhr: 26 km freie Technik
 So. 11.3. 10:00 Uhr: 43 km klassisch
 So. 11.3. 10:20 Uhr: 26 km klassisch

Siegerehrung: In Berlin, Termin wird noch bekannt gegeben.

Titel: Berliner Meister/in in den oben genannten Klassen bei mindestens 3 Teilnehmern in der

	Wertung.
Auszeichnungen:	Pokal für den Sieger Urkunden für Plätze 1-3
Meldung:	Teilnehmer melden selbständig an den VSC Klingenthal/Euroloppetserie <u>Ausschreibung</u> / <u>Onlinemeldung</u> / <u>Meldeliste</u> Für die Teilnahme an der Meisterschaft bitte eine Zweitmeldung an: Uwe Ruppin Tel: +49-30-5375867 Fax: +49-30-367383 E-Mail: U.Ruppin@gmx.de
Meldeschluss:	6.3.2017 Online beim VSC Klingenthal, 10.3.2017 Nachmeldung vor Ort
Startgeld:	an VSC Klingenthal (siehe Ausschreibung zum Kammlauf)
Haftungsausschluss:	Es gilt die Klausel des Veranstalters.
Informationen:	zur Berliner Meisterschaft <u>http://www.einheit-berliner-baer.de/</u> zum Kammlauf: <u>www.kammlauf.de</u>

Winter meets Summer

Leider ergab sich in der vergangenen Wintersaison nur wenig Gelegenheit die Langlaufbretter unter die Füße zu schnallen und im Wettkampf die Leistungsfähigkeit mit anderen Sportlern auf dem Schnee zu messen. Wie bereits in der vergangenen Ausgabe dargestellt, konnte diese Gelegenheit für die Skisportler der SG Einheit Berliner Bär, in Oberhof innerhalb des Rennsteigskilanglaufes sehr erfolgreich genutzt werden. Die Sportler verzeichneten in den verschiedenen Altersklassen und auf unterschiedlichen Wettkampfdistanzen hervorragende Ergebnisse.



Gemäß dem Motto unseres Vereinsvorsitzenden Hans Raschke "Die guten Wintersportler werden im Sommer geboren", nahm Jörg Wiedemann die Herausforderung an, den Rennsteiglauf sowohl im Winter, als auch im Sommer innerhalb einer Saison zu bewältigen. Nach dem Skilanglaufrennen im Winter mit Start und Ziel in der DKB Arena, führte die Strecke im Mai von Oberhof über die Halbmarathondistanz auf den Großen Beerberg (980m), zur Schmücke und dann nach Schmiedefeld. Für große Freude und Motivation sorgte die prächtige Stimmung an der Strecke und machte das

Rennen so zu einem außergewöhnlichen Ereignis.

Wir freuen uns auf die kommende Skisaison und laden alle Wintersportler zum Auftaktrennen der Skisaison 2017/18 nach Kienbaum zum Skirollerrennen am 15. Oktober 2017, 9.00 Uhr ein.

Wir, die Mitglieder der SG Einheit Berliner Bär, freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.



Mit wintersportlichen Grüßen aus Berlin!
Jörg Wiedemann

Kurznachrichten der Rollski-Bären

Die Trainingsgruppe der »Bärenroller« hat seit Mai schon 17 Podestplätze bei nationalen Rollskiwettkämpfen belegt.

Dabei hervorzuheben ist der komplette Medallensatz bei der Deutschen Meisterschaft Rollski Berglauf Freie Technik am 24.Juni in Seiffen:

Gold:	Oleksandr Riep	H46
Silber:	Michael Vogler	H36
Bronze :	Hans Raschke	H61



Zukünftig müssen wir aber auf einen unserer Besten, z.B. Berliner Meister Rollki 30 km 2016, verzichten. Nach 2 Jahren intensiver und zielstrebigere Vorbereitung hat Patryk Bryn den Sprung ans Sportgymnasium in Oberhof geschafft. Dabei konnte er sich auf die Erfahrung und Unterstützung seines Mentors Hans Raschke, aber auch des »Bärenroller« Teams verlassen. Patryk bleibt einer von uns und wir wünschen ihm alles Gute und viel Erfolg.

Uwe Ruppin
 SG EBB, Abt.Ski

Ausdauerdreikampf trifft Teamtriathlon

Einer langen Tradition folgend hatten sich die Bären entschlossen in diesem Jahr den Staffelstab der Triathlonwettbewerbe aus dem Ende 80er Jahren weiterzutragen. Ein altersklassenübergreifendes Team der SG Einheit Berliner Bär stellte sich der Herausforderung eines Mitteldistanztriathlons für eine Teamstaffel beim Berlin Triathlon XL 2017.



Jeder Teilnehmer des Teams legte eine der standardisierten Wettkampfdistanzen zurück - 1,9km schwimmen, auf einem unendlich erscheinenden Dreieckskurs durch den Müggelsee, 93,2km hartem und im Wind herausfordernden Einzelzeitfahren bis nach Storkow und einem abschließendem nicht enden wollenden 7km Rundkurs, der dreimal laufend bewältigt werden wollte, um dieses kräftezehrende Tri-Infernale des Ausdauersportes zu einem äußerst erfolgreichen Ende zu führen. Alle Teamteilnehmer laufen zwar erschöpft, aber mit viel Freude über die erbrachte Leistung, strahlend gemeinsam über den Zielstrich. Jörg Wiedemann, Jan Wiedemann und Christian Mosler bewältigen den Mitteldistanztriathlon in einer Gesamtzeit von 5h 47min 17sec!

Die Gesamtdistanz in unter 6h zu bewältigen wurde deutlich erfüllt und wird für das nächste Jahr als Basis für kommende Wettkämpfe dienen.

Wir freuen uns über die Teilnahme von Gleichgesinnten der Berliner Skisportvereine im kommenden Jahr! Lasst uns nicht nur im Winter, sondern auch im Sommer den Teamspirit entwickeln und weitertragen!

Das Team

Christian Mosler, Jan- und Jörg Wiedemann

Mit den Schneehasen Pfingsten in Ratzeburg

In diesem Jahr stand unsere Radtour im Zeichen des wechselnden Wetters.



Wir sind ja schon am Freitag vor Pfingsten angereist und konnten in der Nachmittagssonne im Strandkaffee unser erstes Eis genießen. Am Abend empfing uns der örtliche Nachtwächter zu einer Ortsbesichtigung ergänzt um div. Anekdoten über das harte Leben der früheren Dorfbewohner.

Der Samstag war dann schon etwas bewölkt und der Wetterbericht sagte Regen, sogar Gewitter voraus. Mit Regensachen eingedeckt fuhren wir also los, durch Wald und Wiesen Richtung Mölln. Till Eulenspiegel war immer noch da, sein goldener Finger und Zeh mußte nun angefaßt werden um Glück und Reichtum zu erhalten. In der Touristeninformation bekamen wir nun unsere Utensilien um ein für uns neues Spiel zu probieren: Es wurden Mannschaften gebildet, die mit Frisbee-Scheiben in einen entfernten Korb treffen mußten.



Wer mit den wenigsten Würfeln im Korb war, hatte gewonnen. Hinderlich war dabei der Regen, die im Weg stehenden Bäume, die Sträucher in denen die Scheiben verschwanden oder die hohen Brennnesseln, in denen gesucht wurde. Eine tolle Idee von Heidi und Wowa, es hat Spaß gemacht. Eine tolle Idee war auch der Imbiss, den unsere Fußgängerdamen mit Heidi inzwischen zubereitet hatten, div. belegte Brote und Getränke. Entlang dem Elbe-Lübeck-Kanal fuhren wir dann weiter Richtung Anker, einem kleinen Ort aber mit einem

hübschen Cafe und tollem Kuchenangebot, lecker . Zum Glück machte der Regen eine Pause, sodass wir es in der Sonne genießen konnten. Weiter ging es dann Richtung Ratzeburg, wo wir dann abends Fisch oder Schnitzel mit Spargel wählen konnten. Dazu ein paar Bier oder Wein, die Welt war in Ordnung. Die Überraschung kam anschließend: Wowa hatte für den geistigen Wettstreit ein Wörterrätsel mit gebracht, in dem ehemalige Schneehasenziele aus den Buchstaben gefunden werden sollten. Das Beispiel »abegrirtuz« zeigt, wie schwierig das war (Ratzeburg).



Der Pfingstsonntag begrüßte uns mit Dauerregen. Da hatten Heidi und Wowa die Idee, statt mit dem Rad nun mit dem Schiff die Ratzeburger Seen kennenzulernen. 2 ruhige Stunden, vorbei an Jachthäfen, kleinen Orten und viel Wald waren eine schöne Abwechslung. Der Nachmittag war immer noch regnerisch, die Wege aufgeweicht, sodass Radfahren nicht sinnvoll war. Eine weise Entscheidung: ein freier Nachmittag, jeder gestaltet ihn, wie er will. Einige fuhren mit dem Zug nach Lübeck, andere machten eine Ortsbesichtigung mit dem Dom, einige trafen sich auf dem Marktplatz und ein paar werden sich wohl ausgeruht haben. Abends wurden wir verwöhnt mit Grillfleisch, Würstchen und verschiedenen Salaten , das schmeckte im Freien, jetzt auch mit Sonne und Blick auf den See, besonders gut. Zum Nachtisch gab es leckere Erdbeeren mit Schlagsahne.

Und schon war Pfingstmontag, die Sonne strahlte und wir freuten uns, nun die 5 Seen-Rundfahrt anzutreten. Bei herrlichem Wetter , zwischendurch gestärkt mit einem Schinkenbrot oder ein Stück Torte, radelten wir durch die herrliche Landschaft. Heute hatten die Schneehasen einen Vorteil, die auf Elektrorädern unterwegs waren, denn so manche Steigung war ohne Antrieb kaum zu schaffen.

Leider trennte sich nun unsere Gruppe. Einige verbrachten eine weitere Nacht in Ratzeburg, andere mussten die Rückreise antreten.

Das Wetter kann man nicht beeinflussen und wir haben das Beste daraus gemacht. Heidi und Wowa haben wieder perfekt geplant, sind sogar vorher 2 mal hingefahren um schneehasentaugliche Strecken zu erkunden und improvisierten, als der Regen das Radfahren unmöglich machte. Es waren 4, für manche 5, schöne Tage und nochmals auf diesem Wege vielen Dank an Heidi und Wowa. Ich wünsche mir, dass sie im nächsten Jahr wieder so toll für uns aktiv sind, dann sind wir wieder dabei.

Jürgen

Herbststradeln mit den Schneehasen

Wenn Heidi und Wowa einen Ausflug planen, sind die Schneehasen gerne dabei. Diesmal waren es 27 Radfahrer, die in Sachsen-Anhalts Norden unterwegs waren.



Das Wetter spielte mit, nur einmal mußten wir unsere Regenkleidung anlegen, aber die Schneehasen sind ja wasserfest. So konnten wir die weiteren km geniessen. Es ging über breite Radwege, Schotterstrassen, Feldwege , auch Landstrassen durch Wälder und Wiesen, vorbei am Elbe-Havel-Kanal , dem Plauer- und Mösersee und vielen netten kleinen Orten.



Unser Hotel »Am Meilenstein« hatte schöne Zimmer und das Abendessen mit Menü und Buffet war lecker, was will man mehr ! Mittags kehrten wir in einem der seltenen Gasthäuser ein, am schönsten war es im „Gasthaus am Mösersee“, wir saßen auf der Terrasse nahe dem See, die Sonne schien und das Bauernfrühstück schmeckte. Liegestühle waren verführerisch aber der Rückweg zum Hotel war noch lang. 70 km am Sonnabend und 50 km am Sonntag waren für uns Senioren eine ordentliche Leistung, aber alle haben durchgehalten, es gab keine Pannen und keine Unfälle, so soll es sein.

Ich habe schon mehrere Radtouren mit den Schneehasen mitgemacht und ich staune immer wieder, dass Heidi und Wowa immer wieder neue Ziele entdecken, schöne Routen ausarbeiten und Heidi uns zielsicher führt.

DANKE an beide für Ihre Mühe, es war wieder ein schönes Wochenende.



Jürgen

Nordic Walken im Schmöckwitzer Werder

Der Winter ist vorbei und der Frühling hat sich schon tüchtig angekündigt mit sprießenden Frühlingsblumen und einem hellgrünen Farbüberzug auf den Bäumen und Sträuchern. Es lockt jeden in die Natur hinaus, so auch uns, die Nordic Walker vom Skiclub Palles. Detlef hatte sich mit Annerose wieder eine schöne Tour ausgesucht und schon einmal die Streckenführung mit dem Fahrrad erkundet.

Unser erster Ausflug ins Umland führte uns am 02. April 2017 in Richtung Schmöckwitzer Werder an die Dahme. Es war gar nicht so weit von zu Hause und fast alle waren pünktlich am Treffpunkt auf dem etwas versteckten Parkplatz hinter der Schmöckwitzer Brücke. Wer sein Navi dabei hatte, konnte problemlos den Startplatz finden, doch nach Gefühl zu fahren und ohne Handy in der Tasche, gestaltete es sich für Peter und Anne dann doch nicht so leicht. Nachdem wir anderen noch die akademische Viertelstunde gewartet hatten, sind wir ohne die Beiden losgelaufen. Wir, das waren Annerose und Detlef, Wolly, Jutta, Karin, Adelheid, Edith, Gabriele und ihr Mann Günter, die Lämmer Petra und Lothar, Anke, Günter und ich.



Es war ein herrlicher Rundkurs von ca 10 km, zuerst immer an der Dahme entlang, auf der bereits die ersten Segelschiffe unterwegs waren und die Biber ihr Unwesen getrieben hatten, bis Rauchfangswerder. Ich hatte noch nie so viele von Bibern abgeknabberte Bäume gesehen, wie dort.

Anschließend sind wir an der Seite des Krossinsees zu unserem Ausgangspunkt zurück gelaufen, natürlich nicht ohne einen ungewollten Schlenker zu machen, da wir zurück an der Dahmeseite erst in die falsche Richtung unterwegs waren. Detlef hat diesen Irrtum aber schnell gemerkt und es hieß "Kehrt Marsch". Bei dem schönen Wetter, das Petrus uns geschickt hatte und der Aussicht auf das Wasser, fiel es uns nicht schwer ein paar Meter weiter zu laufen. Am Ausgangspunkt auf dem Parkplatz waren dann auch Anne und Peter eingetroffen. Da sie bei ihrer Ankunft niemanden von uns vorgefunden haben, sind sie alleine unterwegs gewesen.



Inzwischen war es Mittag geworden und wir hatten schon etwas Hunger bekommen. Also haben wir uns alle schnell trockene Sachen angezogen und sind zurück ans Wasser gegangen. Dort gab es ein nettes Lokal direkt an der Dahme mit einer reichhaltigen Speisekarte. Es fiel uns gar nicht schwer, die paar abgelaufenen Kalorien schnell wieder auf die Hüften zu befördern. Gesättigt und zufrieden machten wir uns dann wieder alle auf den Heimweg. Wir waren uns einig, dass es wieder ein sehr gelungener Ausflug ins Umland war und freuen uns schon auf den nächsten im Mai. Wir danken Detlef auf diesem Weg nochmals für den gelungenen Tagesausflug.

Ich grüße euch alle und wünsche eine gute und sportliche Zeit,

Eure Dörte Achart

Der 34. Avon-Frauenlauf 2017

Am 20.05.2017 war wieder der Samstag im Mai, an dem sich die Frauen Berlins, aus dem Bundesgebiet und anderen europäischen Ländern versammeln, um am Avon-Frauenlauf im Tiergarten teilzunehmen. Auch wir Pallasfrauen haben uns unter die 17 342 in diversen pinkfarbigen T-Shirts gekleideten Teilnehmerrinnen gemischt und die verschiedenen Strecken in Angriff genommen. Wir, das waren Helga, Christine, Edith, Gabriele und ich. Barbara ist leider ausgefallen, da der Grippevirus bei ihr zugeschlagen hatte. Um den Startplatz nicht ungenutzt zu lassen, konnte ich eine Freundin davon überzeugen mit uns die 10 km Strecke mit unseren Nordic-Walking-Stöcken zu laufen. Sie hat es auch ganz prima geschafft in einer Zeit von 1:39:16. Also Barbara, sie hat dich würdig vertreten. Wir anderen sind auch ganz passable Zeiten gelaufen. Christine war am Schnellsten in 1:26:53, dann gefolgt von Helga in 1:27:12, Edith und ich sind gemeinsamen in einer Zeit von 1:34:04 Hand in Hand ins Ziel gelaufen.



Gabriele wollte die 5 km Strecke laufen und hat es in 0:45:18 geschafft. Susanne und Pia sind die 5 km Strecke gejoggt und zwar Susanne in 0:29:10 und Pia in 0:30:23. Unser Fan-Club hat auch tüchtig anfeuernd an der Strecke gestanden und da wir uns darauf geeinigt hatten andersfarbige T-Shirts zu tragen als die Masse, konnten die Herren uns auch schnell erkennen.

Zwischendurch mussten sie aber noch unsere Kleinsten beim Bambini-Lauf unterstützen, anfeuern und natürlich filmen und photographieren. Unsere Enkelin Amy ist dann auch ganz prima mit ihrer Mama im Schlepp die 500 m Runde gerannt und Opa Gerd musste mit Helena die Strecke bewältigen. Felix ist ja schon ein alter Hase und ist die Strecke im Spurt alleine gerannt. Im Ziel gab es dann die ersehnte Urkunde und Medaille, die unsere Kleinen stolz um den Hals getragen haben.



Im Ziel angekommen, haben wir erst einmal unseren Durst gelöscht und dann sind wir mit alkoholfreiem Erdinger zu unserem Sammelplatz auf der Wiese zurück gekehrt, wo uns wieder ein tolles Kuchenbüffet mit Kaffee und Sekt empfangen hat. Die Männer haben sich über das Bier sehr gefreut und es dankbar angenommen. So ist bei tollem Wetter wieder ein schöner Wettkampftag zu Ende gegangen und wir Frauen waren uns einig auch im nächsten Jahr wieder dabei zu sein. Auf Mädels, wir können noch mehr von euch dabei haben, traut euch. Es ist immer sehr lustig und macht Spaß.

Also bis zum nächsten Frauenlauf grüße ich alle,

Eure Dörte Achtert

Coaching im Skirennsport

von Dr. Rainer Siegel

Warum Coaching?

Skifahren ist ein komplexer Sport, in dem der Läufer hohen zeitlichen und wirtschaftlichen Aufwand für Training und Vorbereitung auf sich nimmt, um dann innerhalb sehr kurzer Zeit seine Leistung abzurufen. Unterstützt wird er dabei von Trainer und Coach. Der Unterschied zwischen Trainer und Coach besteht darin: Der Trainer vermittelt Fertigkeiten, der Coach verhilft dem Läufer dazu, diese zu hundert Prozent einzusetzen.

Wesentliches Ziel im Coaching: Der Athlet soll im Kopf befreit den Lauf bestmöglich meistern und dabei sein Können und seine physischen und psychischen Stärken optimal einsetzen.

Gerade in den ersten Rennen prasseln viele neue Eindrücke auf den (jugendlichen) Läufer ein, die zu verarbeiten er lernen muss. Der Coach soll ihm dabei helfen und ihm zeigen, wie man von Rennen zu Rennen und von Saison zu Saison sicherer und erfolgreicher wird.

Das wichtigste Organ des Sportlers: Sein Gehirn

Der Coach kennt die Struktur des menschlichen Gehirns: Stammhirn, limbisches System, Großhirn, linke und rechte Hirnhälfte.

Stammhirn: das Stammhirn ist der älteste und mächtigste Teil des Gehirns („Reptiliengehirn“), da es unseren allerersten Vorfahren das Überleben sicherte. In ihm sitzen unsere Instinkte und die wesentlichen Überlebensfunktionen. Das Stammhirn steuert unser Angst- und Fluchtverhalten, daher muss es immer beruhigt sein („du kannst das super, jetzt kommt genau dein Lauf“).

Limbisches System: Im limbischen System wohnen unsere Emotionen. Emotionen sind die wesentlichen Entscheidungstreiber des Menschen. Über Emotionen kommuniziert das Bewusste mit dem Unbewussten. Positive Emotionen stärken und führen zu mehr Sauerstoffaufnahme im gesamten Organismus und somit zu besseren physischen Leistungen.

Großhirn:

Das Großhirn, auf das sich der Mensch zu Recht viel einbildet, kann der stärkste oder der schwächste Teil des Sportlers sein. Insbesondere die rechte „wortlose“ Gehirnhälfte macht den guten Läufer richtig stark, denn durch Besichtigung und imaginäres Durchfahren des Kurses speichert der Läufer seine Fahrt bereits vorab in dieser Gehirnhälfte ab (s.u.) Die linke Gehirnhälfte (Logikseite) schweigt im Idealfall. Grund: Die linke Hirnhälfte mischt

sich gern im falschen Augenblick ein und stört das intuitive Handeln. Um schnell zu sein, muss der Läufer wie ferngesteuert fahren. Die verbale Logik blockiert dies!

Gerade intelligente Kinder sind oft frustriert, wenn sie gegen vermeintlich (oder tatsächlich) dümmere verlieren, die ohne groß nachzudenken kompromisslos angreifen und schnell sind. Der schlaue Läufer soll seine Intelligenz in der Besichtigungsphase gebrauchen, wenn es darum geht, sich eine Ideallinie vorzustellen oder Stellen im Lauf zu erkennen, an denen Zeit gutgemacht werden kann. Oft muss man auch Sequenzen erkennen, an denen die Geschwindigkeit reduziert werden muss, oder die Entscheidung treffen, den direkteren oder den weiteren Weg (z.B. in Wannern) zu fahren. Diese Erkenntnisse soll der Läufer abspeichern und sie danach ruhen lassen, sie kommen bei positiver emotionaler Stimmung von selbst im richtigen Augenblick wieder.

Arbeit mit dem Kurzzeitgedächtnis:

Das verbale Kurzzeitgedächtnis kann etwa sieben Worte speichern. Diese können aber alles andere überlagern, besonders das intuitive Fahren. Die letzten Worte vor dem Start beeinflussen den Athleten bis ins Ziel. Das oft kurz vor dem Start gut gemeinte: „Denk an ...“ führt dazu, dass der Läufer nur noch an diese Sache denkt und andere wichtige Dinge zu kurz kommen.

Da Bewusstsein und Unterbewusstsein über Emotionen miteinander kommunizieren, sollte man vor dem Start mit starken positiven Emotionen arbeiten, zum Beispiel: „Stell dir den Zielhang in Schladming vor: 10.000 Fans warten nur auf dich. Und jetzt: Zeig es ihnen!“

Tipps und Regeln für Coaches:

Stärke die Stärken des Sportlers – lobe den Athleten für das was er gut macht / gut kann! Die Erwähnung von Schwächen oder Gefahren hat im Coaching nichts verloren (»pass auf, wenn du ...«) – es macht langsam!

Vermittle Freude: Eine positive Einstellung steckt an. Jedes Rennen muss allen Beteiligten Spaß machen. Auch verlorene Rennen oder Disqualifikationen gehören dazu, da man aus ihnen lernt. Stets sollte der Coach diese Erlebnisse daher mit Humor sehen und immer Verständnis zeigen. Immer den Läufer loben, gegebenenfalls trösten. Stürze positiv verarbeiten, um vor dem nächsten Rennen den Kopf wieder frei zu haben „Bis zu diesem Tor warst du richtig schnell!“ ...»Kann schon mal passieren, wenn man so schnell ist wie du«). Christian Neureuther pflegte Felix bei Stürzen zu sagen: „Wow, ich habe noch niemanden so toll stürzen sehen wie dich!“

Sollte ein Läufer trotz guten Coachings auf Dauer Rennen nicht beenden, liegen die Ursachen meist in Trainingsfehlern, seltener im Coaching.

Nimm dem Läufer lästige Dinge vor dem Start ab: Manche Sachen können für den Läufer sehr konzentrationsschädigend sein: Wohin mit der Jacke, sind die Schuhsohlen schneefrei, wer passt auf meine Sachen auf usw. Man kann sich im Team gut gegenseitig unterstützen oder ein Coach kümmert sich darum. Der Läufer soll den Kopf frei haben.

Todsünden im Coaching:

Angst machen: Angstmacherei weckt sofort den Flucht- und den Verteidigungsreflex, der bis zur völligen Stammhirnblockade führen kann (Blackout). Folge: Verkrampfen und schlechte Zeiten.

Bisweilen sieht man einen besorgten Betreuer oder ein Elternteil am Start herumschwirren und vor tatsächlichen oder angeblichen Gefahren oder Stellen warnen, an denen alle Läufer Schwierigkeiten haben. Folge: Die linke Hirnhälfte seines Schützlings schaltet sich ein, übernimmt die Kontrolle und blockiert dadurch das intuitive Fahren, das Stammhirn wird auf Vorsicht gepolt. Der Ausstoß von Glückshormonen wird blockiert. Nervensystem und Muskulatur werden geschwächt, der Läufer wird langsam.

Falsches Beruhigen: »Keine Angst« oder ähnliche Formulierungen: Das menschliche Gehirn kann Verneinungen nicht verarbeiten. Schon das Wort Angst erzeugt Angst! Besser: »Jetzt kommt dein Lauf, lass es krachen.«

»Gutgemeinte« Klugscheißerei gegenüber fremden Athleten: Bisweilen beobachtet man, dass ein »Coach«, meist ein Vater eines anderen Läufers oder ein sonst indirekt Beteiligter, einen Läufer, der diesen »Coach« eigentlich gar nichts angehen sollte, vor oder nach einem Lauf belehrt, kritisiert oder sogar richtig rund macht. Ein Skirennen ist ein hoch emotionales Ereignis: Jeder Coach muss sich mit seinen eigenen Läufern auseinander setzen. Der Läufer eines anderen Coachs geht einen Dritten unmittelbar vor oder nach dem Rennen nichts an! Es gibt zwischen Trainern und Coaches genug Möglichkeiten, sich vor und nach Rennen auszutauschen. Der Austausch Läufer-Trainer-Coach bleibt diesen vorbehalten!

Im letzten Moment noch an der Technik feilen:

»Kante die Ski so auf«, »Halte die Arme so« etc. hört man bisweilen noch, wenn der Läufer bereits in der Startbox steht. Der Technikunterricht oder technische „Hilfen“ sind Angelegenheiten des Trainers und Trainingselemente und haben zeitlich im Wettkampf nichts verloren. Die Technik des Läufers als solche wird zum Zeitpunkt des Wettkampfes als ein Baustein unter vielen akzeptiert.

Unsicherheit zeigen: Wenn der Coach nicht erklären kann, wie sich der Läufer verhalten soll, muss er schweigen. Niemals: »Ich weiß das auch nicht so genau ...« Unsicherheit überträgt sich. Der Coach muss der Fels in der Brandung sein!

Die wichtigste Phase im Coaching: Die Streckenbesichtigung:

Der Coach erklärt dem Läufer den Lauf. Wichtig: Auf die Passagen hinweisen, auf denen der Läufer mit seinen besonderen Fähigkeiten Zeit gutmachen kann »hier kommt deine Strecke ...« »das ist genau dein Abschnitt«.

Der Coach gibt Merkhilfen wie zum Beispiel: vier Richtungstore, danach Haarnadel, sechs Richtungstore, langer Zug et cetera.

Gegebenenfalls Aufzeichnung des Kurses: in Fahrtrichtung, daher, Blick von oben nach unten, Papier von unten nach oben beschreiben. Dadurch vermeidet man das Umdenken von links nach rechts und umgekehrt. Vor dem Start steht der Läufer in alpiner Grundhaltung (ohne Ski) und simuliert die Fahrt mit Blick auf das Papier, anschließend ohne Papier.

Mit etwas Übung fährt der Läufer einen auswendig gelernten Lauf im Geist mit +/- 5 Sekunden Zeitunterschied zur Realität.

Kann die rechte Gehirnhälfte den Kurs auswendig, kann der Läufer zwei oder mehr Tore vorausblicken. Erst dies führt zu einem wirklich runden und schnellen Fahrstil!

Blickführung im Lauf: Generell soll der Läufer nie auf die Stange sehen, die er gerade passiert, sondern mindestens auf die nächste. Topstars im Weltcup sehen drei bis vier Tore voraus, die unmittelbar vor ihnen liegenden werden aus dem Gedächtnis gefahren.

Streckenbesichtigung unbedingt im Training üben, um den positiven Effekt spürbar zu machen!

Coaching bei schwierigen Streckenabschnitten: Die Besonderheiten ruhig erklären – sie den Läufer abspeichern lassen – nicht darauf herumreiten. Positiv formulieren (»hier kannst du richtig gut deine Kanten einsetzen«).

Tipps für das Training und für freies Fahren:

Imaginäre SL- und GS-Kurse fahren und dabei besonders auf runde Fahrweise, saubere Technik, Herausbeschleunigen et cetera achten. Nur das, was der Läufer im freien Fahren beherrscht, kann er in den Stangen umsetzen.

Auf Besonderheiten einzelner Rennfahrer hinweisen, zum Beispiel: Die beste Skiführung hat Fritz Dopfer, Felix Neureuther steht am zentralsten auf dem Ski, Marcel Hirscher bringt die Hüfte bis in den Schnee, Tina Maze hat schon vor dem Tor die Höchstgeschwindigkeit drauf et cetera. Anschließend: »Jetzt spielen wir Dopfer, Hirscher, Neureuther ...«.

Tipp für Topläufer:

Siegen muss genügen: schon viele Skirennen wurden verloren oder endeten durch Torfehler oder Stürze, weil dem Favoriten der Sieg alleine nicht reichte, sondern er auch noch die anderen Teilnehmer vorführen, die Tagesbestzeit erreichen oder auf sonstige Art Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollte. Im Wettkampf genügt es, besser zu sein als die unmittelbaren Gegner, es ist schwierig genug!

Freuen wir uns auf die nächsten Renneinsätze und lasst es krachen!!!

Dr. Rainer Siegel, SCP

SVB-Skitraining im Alpincenter Wittenburg

Race, Ride and Style

Seit mehreren Jahren trainieren wir nun in der Sommersaison regelmäßig alle 14 Tage im Alpincenter Wittenburg. Schwerpunkt unserer Trainings sind Technikübungen für die Jüngeren und gezieltes Slalomtraining für die Erfahreneren. Zahlreiche Anfragen anderer Verbände und Vereine zeigen, wie gut sich unser Engagement bewährt.

Die Organisatoren haben die letzten beiden Winter genützt, sich in unterschiedlichen Skiverbänden und Vereinen in vielen Ländern umzusehen und Erfolgsrezepte zu studieren. In fast allen Ländern und Regionen wird nach folgendem Prinzip gearbeitet:

- Eifrige Jugendarbeit um den Talentetrichter zu füllen,
- Möglichst früh Einstieg in harten Rennsport mit der entsprechenden leistungs-, motivations- und verletzungsbedingten Auslese,
- Hoffnung, am Ende aus hunderten ausgeschiedenen Talenten einen oder zwei Topathleten zu entwickeln.

Hauptnachteil dieser Vorgehensweise: Für viele talentierte und motivierte junge Leute gibt es keine Möglichkeiten, sich außerhalb des spezialisierten Wettkampfsports weiter zu entwickeln.

Intelligente und innovative Anbieter fördern Breite und Spitze. Ein Konzept, das z.B. bei den US-Racern überzeugt und nach auch in Österreich bereits einzelne erfolgreiche Vereine arbeiten. Wir haben viel beobachtet, zahlreiche Gespräche geführt und die daraus gewonnenen Erkenntnisse in unser neues Konzept übernommen.

Wir freuen uns daher, Euch ab Oktober unser neues Programm „**Race, Ride and Style**“ vorstellen zu können.

Ausgehend von viel Nachfrage betreffend Fun-Park-Skiing und Freeride werden wir unsere Trainings mit unterschiedlichen Disziplinen und Schwerpunkten anbieten:

Race: Wie bisher trainieren wir mit unseren Trainern Marko Fedrizzi, Michael Förster und Felix Müller in kleinen Gruppen Slalom. Neu ist:

- Masters Team:
 - Unsere 18+ Läufer,
 - alle 30+ Läufer, die Lust auf Masters-Rennen wie die Deutschen Seniorenmeisterschaften oder FIS-Mastersrennen haben und/oder die sich auf sonstige Renneinsätze im In- und Ausland vorbereiten
 Trainer: Michael Förster

Ride: Kombination aus Slalom, Pistenfahren, Buckelpiste, Eispiste, Fun-Park-Skiing

- Unsere Jugendlichen (ca. 10-17 Jahre), mit guter technischer Basis. Spätere Spezialisierung z.B. im Bereich Race wird gefördert.
- Ziel: Förderung breitgefächerter, hoher Skikompetenz, Vorbereitung auf Skilehrerausbildung
Trainer: Felix Müller, Monika Mularz-Pussak

Style: Skitechnisches Basistraining mit Elementen aus Race & Ride:

- Kids Camp
 - Unsere jüngsten Teilnehmer (mit erfolgter Erstausbildung)
 - Ziel: Zügiger Aufbau moderner Skitechnik, Fahren in allen Schwierigkeitsstufen
 - Kids' Cross Race-Training
 - Trainer: Manuel Sichel, Jonas Bogatzki, Philipp Riedel

Unser Skistars, die aktiven jungen DSV-Läufer, trainieren weiterhin mit Marko Fedrizzi im vom AC-Wittenburg geförderten Pro-Camp.

Durchführung:

Training jeden zweiten Samstag, 4-5 Wochenendtrainings (SA-SO)
Teilnahmemöglichkeit an unseren Spezialtrainings (Winterferien, Weihnachtsferien) in Hochfügen auf Anfrage.

Kosten:

1-Tagestraining: Jugend (bis 18): € 55,-- , Erwachsene € 75,-- einschließlich Skihalle, Lift, Training, Verpflegung im All-In-Bereich und Skiservice durch unseren Top-Servicemann Philipp.

2-Tagestraining: Leistungen wie oben, zusätzlich Übernachtung mit Vollpension: Jugend: € 155,-- Erwachsene € 205,--

Alle weiteren Details erfragt bitte unter rainer.siegel@t-online.de, tel.: 0173/6101172

Herzlichst

Rainer



Aus- und Fortbildungs- Programm

2017-2018



LEHRWESEN



Wichtige Adressen und Telefonnummern:

Referent für Ausbildung

**Christian Bobusch; 12163 Berlin; Hackerstr. 10; 0160-99470853;
Christian.Bobusch@t-online.de**

Ausbildung Alpin

Lutz Brauer; 14612 Falkensee; Nedlitzer Str. 9b, 03322/237764;
brauerlutz@arcor.de
 Aleksander Dzembritzki, 13465 Berlin; Klosterheider Weg 30a, 030/40501328
a.dzembritzki@online.de

Fortbildung Alpin

Christian Bobusch; 12163 Berlin; Hackerstr. 10; 0160-99470853;
Christian.Bobusch@t-online.de

Aus- und Fortbildung Nordisch

Thomas Staacks; 12355 Berlin; Eichenauer Weg 24 a; 030-66922658/ Fax ...57;
Thomas.Staacks@gmx.de

Aus- und Fortbildung Snowboard

Aleksander Dzembritzki, 13465 Berlin; Klosterheider Weg 30a, 030/40 50 13 28
a.dzembritzki@online.de

Aus- und Fortbildung Touren

Thomas Ofner; 10961 Berlin; Blücherstr. 24; 030-51304806; 0176-48234556;
thomas.ofner@skicamps.de

SVB Geschäftsstelle

**14053 Berlin; Jesse-Owens-Allee 2; 030-8919798/ Fax ...99;
info@skiverband-berlin.de**

DSV-Aus- und Fortbildungslehrgänge 2017/18

Das DSV-Lehrgangsprogramm ist der Homepage www.deutscherskiverband.de zu entnehmen. Interessenten für die Aus- und Fortbildungslehrgänge des DSV melden sich bitte beim Fachwart Christian Bobusch.

SVB-Aus- und –Fortbildungslehrgänge als Bildungsurlaub

Eine Beantragung der Genehmigung aller SVB-Aus- und –Fortbildungslehrgänge als Bildungsurlaub ist gestellt. Interessenten, die einen entsprechenden Nachweis für Ihre Antragsstellung benötigen, melden sich bitte beim Fachwart Christian Bobusch.

WICHTIG: Bei der Anmeldung zu einem Aus- oder Fortbildungslehrgang des SVB bitte immer die SVB- Lehrgangskennziffer mit angeben. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der europäischen Reiseversicherung (<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/reiseruecktrittsversicherung/index.html>).



AUSBILDUNG ALPIN (AA)

Übungsleiter-Ausbildung Alpin (Grundstufe)		Programmnummer: AA 2018/1
Termine:	Ausbildungsfahrt vom 23.03. – 01.04.2018	
	Vorgespräch am 11.01.2018, 18:00 Uhr, Ruth-Cohn-Schule, Bismarckstr. 20, 10625 Berlin Teilnahme an den Vorbereitungsseminaren (Theorie und Praxis) verbindlich! Termin und Zeit der Seminare (Terminänderungen bis zum Vorgespräch möglich!): 2 Tage Praxis und Theorie in einer Sporthalle (Berlin), Fr. 09.03. und Sa. 10.03.2018 2 Tage Praxislehrgang in der Schneesporthalle Wittenburg, 16.03. und 17.03.2018	
Ort:	Kaprun – Europa Sportregion	
Kosten:	Schneelehrgang 1 und 2 (Ausbildungsfahrt) und für die Ausbildungsliteratur (verpflichtendes Paket vom DSV) € 1279,- Zusätzliche Kosten entstehen für DSV-Card (€ 50,-)	
Leistung:	Schneelehrgang 1 ÜN/VP, Skipass (16.-17.03.2017) Schneelehrgang 2 ÜN/HP, 8-Tage Skipass; Hin- und Rückfahrt im Fernreisebus; Ausbildungsliteratur (verpflichtendes Paket vom DSV); Lehrgangs- und Prüfungsgebühren.	
Inhalt:	Der Lehrgang findet nur statt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl erreicht wird! Die Ausbildung und Prüfung findet nach den Richtlinien des Deutschen Skiverbandes und des Skiverbandes Berlin statt.	
Meldung:	Schriftlich bis 16.02.2018 , Geschäftsstelle des SVB, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, info@skiverband-berlin.de Die Anmeldung gilt nur in Verbindung mit einer Anzahlung von € 480,- auf das Konto: Skiverband Berlin, Postbank Berlin (IBAN DE55 1001 0010 0544 2651 07) – Lehrgangsgebühren Schneelehrgang 1 und 2 und Ausbildungsliteratur (obligatorisches Lehrplanpaket des DSV). Restzahlung von € 799,- muss bis 29.02.2018 auf das Konto des Reiseveranstalters Schneesportreisen.net überwiesen werden (genauere Hinweise über Lutz Brauer oder Aleksander Dzembritzki).	
Ausbilder:	Lutz Brauer; Aleksander Dzembritzki	

Übungsleiter-Ausbildung Alpin (Instruktor)		Programmnummer: AA 2018/2
Termine:	Ausbildungsfahrt vom 23.03. – 01.04.2018	
Ort:	Kaprun – Europa Sportregion	
Kosten:	Schneelehrgang/ Ausbildungsfahrt € 1049,-; Zusätzliche Kosten entstehen für die Ausbildungsliteratur	
Leistung:	Schneelehrgang ÜN/HP, 8-Tage Skipass; Hin- und Rückfahrt im Fernreisebus; Lehrgangs- und Prüfungsgebühren; der Lehrgang findet nur statt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl erreicht wird!	
Inhalt:	Die Ausbildung und Prüfung findet nach den Richtlinien des Deutschen Skiverbandes und des Skiverbandes Berlin statt.	
Meldung:	Schriftlich bis 16.02.2018 Geschäftsstelle des SVB, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, info@skiverband-berlin.de Die Anmeldung gilt nur in Verbindung mit einer Anzahlung von € 250,- auf das Konto: Skiverband Berlin, Postbank Berlin (IBAN DE55 1001 0010 0544 2651 07) – Lehrgangsgebühren. Restzahlung von € 799,- muss bis 29.02.2018 auf das Konto des Reiseveranstalters Schneesportreisen.net überwiesen werden (genauere Hinweise über Lutz Brauer oder Aleksander Dzembritzki).	
Ausbilder:	Lutz Brauer; Aleksander Dzembritzki	

WICHTIG: Bei der Anmeldung zu einem Aus- oder Fortbildungslehrgang des SVB bitte **immer** die SVB- Lehrgangskennziffer mit angeben.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der europäischen Reiseversicherung (<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/reiseruecktrittsversicherung/index.html>).



AUSBILDUNG SNOWBOARD (AS)

Übungsleiter-Ausbildung Snowboard (Grundstufe) Programmnummer: AS 2018/1

Termine:	Ausbildungsfahrt vom 23.03. – 01.04.2018 Vorgespräch am 11.01.2018, 18:00 Uhr, Ruth-Cohn-Schule, Bismarckstr. 20, 10625 Berlin Teilnahme an den Vorbereitungsseminaren (Theorie und Praxis) verbindlich! Termin und Zeit der Seminare (Terminänderungen bis zum Vorgespräch möglich!): 2 Tage Praxis und Theorie in einer Sporthalle (Berlin), Fr. 09.03. und Sa. 10.03.2018 2 Tage Praxislehrgang in der Schneesporthalle Wittenburg, 16.03. und 17.03.2018
Ort:	Kaprun – Europa Sportregion
Kosten:	Schneelehrgang 1 und 2 (Ausbildungsfahrt) und für die Ausbildungsliteratur (verpflichtendes Paket vom DSV) € 1279,- Zusätzliche Kosten entstehen für DSV-Card (€ 50,-)
Leistung:	Schneelehrgang 1 ÜN/VP, Skipass (16.-17.03.2017) Schneelehrgang 2 ÜN/HP, 8-Tage Skipass; Hin- und Rückfahrt im Fernreisebus; Ausbildungsliteratur (verpflichtendes Paket vom DSV); Lehrgangs- und Prüfungsgebühren; der Lehrgang findet nur statt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl erreicht wird!
Inhalt:	Die Ausbildung und Prüfung findet nach den Richtlinien des Deutschen Skiverbandes und des Skiverbandes Berlin statt.
Meldung:	Schriftlich bis 16.02.2018 , Geschäftsstelle des SVB, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, info@skiverband-berlin.de Die Anmeldung gilt nur in Verbindung mit einer Anzahlung von € 480,- auf das Konto: Skiverband Berlin, Postbank Berlin (IBAN DE55 1001 0010 0544 2651 07) – Lehrgangsgebühren Schneelehrgang 1 und 2 und Ausbildungsliteratur (obligatorisches Lehrplanpaket des DSV). Restzahlung von € 799,- muss bis 09.03.2018 auf das Konto des Reiseveranstalters Schneesportreisen.net überwiesen werden (genauere Hinweise über Lutz Brauer oder Aleksander Dzembritzki).
Ausbilder:	Lutz Brauer, Aleksander Dzembritzki, N.N.

Übungsleiter-Ausbildung Snowboard (Instruktor) Programmnummer: AS 2018/2

Termine:	Ausbildungsfahrt vom 23.03. – 01.04.2018
Ort:	Kaprun – Europa Sportregion
Kosten:	Schneelehrgang/ Ausbildungsfahrt € 1049,-; Zusätzliche Kosten entstehen für die Ausbildungsliteratur
Leistung:	Schneelehrgang ÜN/HP, 8-Tage Skipass; Hin- und Rückfahrt im Fernreisebus; Lehrgangs- und Prüfungsgebühren; der Lehrgang findet nur statt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl erreicht wird!
Inhalt:	Die Ausbildung und Prüfung findet nach den Richtlinien des Deutschen Skiverbandes und des Skiverbandes Berlin statt.
Meldung:	Schriftlich bis 16.02.2018 Geschäftsstelle des SVB, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, info@skiverband-berlin.de Die Anmeldung gilt nur in Verbindung mit einer Anzahlung von € 250,- auf das Konto: Skiverband Berlin, Postbank Berlin (IBAN DE55 1001 0010 0544 2651 07) – Lehrgangsgebühren. Restzahlung von € 799,- muss bis 09.03.2018 auf das Konto des Reiseveranstalters Schneesportreisen.net überwiesen werden (genauere Hinweise über Lutz Brauer oder Aleksander Dzembritzki)
Ausbilder:	Lutz Brauer, Aleksander Dzembritzki, N.N.

WICHTIG: Bei der Anmeldung zu einem Aus- oder Fortbildungslehrgang des SVB bitte **immer** die SVB- Lehrgangskennziffer mit angeben.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der europäischen Reiseversicherung (<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/reiseruecktrittsversicherung/index.html>).



AUSBILDUNG SKITOUR (AT)

Interessenten für eine Ausbildung zum Übungsleiter Skitour Basic (C-Trainer) melden sich bitte bei Thomas Ofner. Es werden Ausbildungen in Kooperation mit anderen Landesskiverbänden durchgeführt.
0176-48234556; thomas.ofner@skicamps.de



Nordic Walking + Nordic Blading Ausbildung (AN)

Bei Interesse bitte nachfragen bei:

Paula Risser; 030-43604823; fit@paula-risser.de oder
Thomas Staacks; 030-66922658; Thomas.Staacks@gmx.de

ÜBERFACHLICHE FORTBILDUNG (FÜ)

Alle Aus – und Fortbildungslehrgänge des SVB erfüllen gleichzeitig die Voraussetzung zur Verlängerung der überfachlichen Lizenz des DOSB!
Sobald ein separater Lehrgang ausgeschrieben wird, benachrichtigen wir unsere Übungsleiter.

Überfachliche Fortbildung

Programmnummer: FÜ 2018/1

<i>Termin:</i>	Wird noch bekannt gegeben.
<i>Ort:</i>	Wird noch bekannt gegeben.
<i>Kosten:</i>	Wird noch bekannt gegeben.
<i>Leistung:</i>	1-tägiger Fortbildungslehrgang inkl. Material
<i>Inhalt:</i>	Vorbereitung und Durchführung von Ski-Konditionsgymnastikkursen
<i>Meldung:</i>	Meldeformalitäten erhalten alle Übungsleiter per Mail nach Festlegung des Kurses
<i>Ausbilder:</i>	Organisation: Hubertus Müller; Referenten: N.N.

WICHTIG: Bei der Anmeldung zu einem Aus- oder Fortbildungslehrgang des SVB bitte immer die SVB- Lehrgangskennziffer mit angeben.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der europäischen Reiseversicherung (<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/reiseruecktrittsversicherung/index.html>).



FORTBILDUNG ALPIN (FA)/ SNOWBOARD (FS)/ SKITOUR (FT)

Lehrteam-Alpin		Programmnummer: FA 2018/1
<i>Termin:</i>	07.12.-10.12.2017	
<i>Ort:</i>	Stubaital, Medrazerhof	
<i>Kosten:</i>	260,- € mit DSV-Card	
<i>Leistung:</i>	Skipass; ÜF/HP; Lehrgangsgebühr	
<i>Inhalt:</i>	Vielseitigkeit und eigenes Können; Unterrichten ausbilden: Fahren in und nach Bildern	
<i>Meldung:</i>	Schriftlich bis zum 20.10.2017 bei der Geschäftsstelle des SVB; Jesse-Owens-Allee 2; 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, info@skiverband-berlin.de	
<i>Hinweise:</i>	Die Anmeldung gilt nur in Verbindung mit Zahlung von 100,- € auf das Konto auf das Konto: Skiverband Berlin, Postbank Berlin (IBAN DE55100100100544265107); die Restzahlung ist am 01.12.2017 fällig. Teilnehmerkreis ist das Lehrteam des SVB ; weiter Interessenten melden sich bitte bei Christian Bobusch.	
<i>Ausbilder</i>	Marc Maeiro	

Übungsleiter- / Jugendskileiterfortbildung Alpin		Programmnummer: FA 2018/2
<i>Termin:</i>	Veranstaltung in Kooperation mit Reiseveranstalter „Skicamps.de“ 02.12. – 06.12.2017	
<i>Ort:</i>	Kitzsteinhorn/ Österreich	
<i>Kosten:</i>	Lehrgangskosten: 338,- € Zzgl. Skipass: 123,- € (4 Tage; gültige DSV-Card) Zzgl. Kosten für eigene Anreise; Mitfahrgelegenheiten werden nach Möglichkeit organisiert	
<i>Leistung:</i>	Lehrgang; Übernachtung im Doppel- oder 3-Bett-Zimmer, Frühstück und Abendessen incl. Getränke	
<i>Inhalt:</i>	Buckelpiste; Verbesserung der Fahrtechnik	
<i>Meldung:</i>	Schriftlich bei Reiseveranstalter „skicamps.de“, Blücherstr. 24, 10961 Berlin, E-Mail: buchung@skicamps.de	
<i>Hinweise:</i>	Nach Erhalt der Anmeldebestätigung durch den Reiseveranstalter ist innerhalb von 6 Tagen eine Anzahlung i.H. von € 60,- zu leisten. Der Restbetrag ist spätestens vier Wochen vor Fortbildungsbeginn fällig. Skimaterial: Slalom- oder Riesenslalomcarver; Für 15,- € kann nach Material vor Ort ausgeliehen werden. Vorbestellung empfohlen!	
<i>Ausbilder:</i>	Thomas Ofner	

WICHTIG: Bei der Anmeldung zu einem Aus- oder Fortbildungslehrgang des SVB bitte immer die SVB- Lehrgangskennziffer mit angeben. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der europäischen Reiseversicherung (<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/reiseruecktrittsversicherung/index.html>).


LEHRWESEN

FORTBILDUNG ALPIN (FA)/ SNOWBOARD (FS)/ SKITOUR (FT)
Übungsleiter- / Jugendkileiterfortbildung Alpin/Snowboard Programmnummer: FA 2018/3 oder FS 2018/1

<i>Termin:</i>	15.12. ab ca. 17.00 Uhr bis 16.12.2017
<i>Ort:</i>	Wittenburg, Van der Valk Alpincenter
<i>Kosten:</i>	170,- €
<i>Leistung:</i>	Skipass, ÜF im Doppelzimmer, all incl. am Samstag, Lehrgangsgebühr; der Lehrgang findet nur statt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.
<i>Inhalt:</i>	Vielseitigkeit im eigenen Können; Aufgabenformate, individuelles Training
<i>Meldung:</i>	Schriftlich bis zum 10.11.2017 bei der Geschäftsstelle des SVB; Jesse-Owens-Allee 2; 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, info@skiverband-berlin.de
<i>Hinweise:</i>	Die Anmeldung gilt nur in Verbindung mit Zahlung von 170,- € auf das Konto auf das Konto: Skiverband Berlin, Postbank Berlin (IBAN DE55 1001 0010 0544 2651 07) Skimaterial: Slalom- oder Riesenslalomcarver; für 20,- € kann Material vor Ort ausgeliehen werden. Vorbestellung empfohlen!
<i>Ausbilder:</i>	N.N.

Übungsleiter- / Jugendkileiterfortbildung Alpin/Snowboard Programmnummer: FA 2018/4 oder FS 2018/2

<i>Termin:</i>	19.01. ab ca. 17.00 Uhr bis 20.01.2018
<i>Ort:</i>	Wittenburg, Van der Valk Alpincenter
<i>Kosten:</i>	170,- €
<i>Leistung:</i>	Skipass, ÜF im Doppelzimmer, all incl. am Samstag, Lehrgangsgebühr; der Lehrgang findet nur statt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.
<i>Inhalt:</i>	Vielseitigkeit im eigenen Können; Aufgabenformate, individuelles Training
<i>Meldung:</i>	Schriftlich bis zum 01.12.2017 bei der Geschäftsstelle des SVB; Jesse-Owens-Allee 2; 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, info@skiverband-berlin.de
<i>Hinweise:</i>	Die Anmeldung gilt nur in Verbindung mit Zahlung von 170,- € auf das Konto auf das Konto: Skiverband Berlin, Postbank Berlin (IBAN DE55 1001 0010 0544 2651 07) Skimaterial: Slalom- oder Riesenslalomcarver; für 20,- € kann Material vor Ort ausgeliehen werden. Vorbestellung empfohlen!
<i>Ausbilder:</i>	N.N.



FORTBILDUNG ALPIN (FA)/ SNOWBOARD (FS)/ SKITOUR (FT)

Übungsleiter- /Jugendskileiterfortbildung Alpin/Snowboard Programmnummer: FA 2018/5 oder FS 2018/3

Termin:	Veranstaltung in Kooperation mit Reiseveranstalter „Skicamps.de“ 17.02.-24.02.2018
Thema:	Freeride; Verbesserung der Fahrtechnik und taktisches Verhalten im Gelände, Gehen mit Steigfellen, Beurteilung der Lawinengefahr, Orientierung, Umgang mit der Sicherheitsausrüstung
Allgemein:	Die Fortbildung dient der Verbesserung eurer persönlichen Kompetenz beim Bewegen im freien Gelände (also außerhalb gesicherter Skipisten).
Ort	Klösterle am Arlberg, Österreich
Kosten:	Lehrgangsgebühr 868,- EUR Skipass für 6 Tage 275,- EUR zzgl. eigene Anreise; Mitfahrgelegenheiten werden nach Möglichkeit organisiert
Leistungen:	Lehrgang 6 Tage Kurs Unterbringung im Chalet (Doppelzimmer) Verpflegung (Frühstück, Abendessen, Getränke)
Material:	Freerideski mit Tourenbindung (oder Telemarkski oder Splitboard) Steigfelle Sicherheitsausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde) Helm Tagesrucksack
Meldung:	Schriftlich bei Reiseveranstalter „skicamps.de“, Blücherstr. 24, 10961 Berlin, E-Mail: buchung@skicamps.de
Hinweise:	Normale/durchschnittliche Kondition ist ausreichend Sicherheitsausrüstung und Freerideski mit Tourenbindung können ggf. (gegen Gebühr) geliehen werden Bei weiteren Fragen zur Fortbildung bitte direkt an Thomas Ofner (t.ofner@skicamps.de) wenden
Ausbilder:	Thomas Ofner (DSV-Skitourenführer)

Übungsleiter- /Jugendskileiterfortbildung Alpin/Snowboard Programmnummer: FA 2018/6 oder FS 2018/4

Termin:	28.02.-04.03.2018
Ort:	Kaprun – Europa Sportregion
Kosten:	445,00 € (Hotel 240,00€, Skipass (gültige DSV-Card) 110,00€, Lehrgangsgebühr SVB 95,00 €) ÜN/HP, 4-Tages-Skipass, Lehrgangsgebühr)
Leistung:	Schneelehrgang ÜN/erw. HP, /3-Tage Skipass
Thema:	Sportlicher Skilauf auf der Piste und im Gelände
Inhalt:	Sicheres und sportliches Fahren in jedem Gelände; freudvolle Unterrichtsgestaltung mit Teilnehmern unterschiedlicher Altersgruppen
Meldung:	Schriftlich bis zum 21.01.2018 bei der Geschäftsstelle des SVB; Jesse- Owens-Allee 2; 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, E-Mail: info@skiverband-berlin.de Anmeldung gilt nur in Verbindung mit einer Zahlung von € 100,- auf das Konto: Postbank Berlin (IBAN DE55 1001 0010 0544 2651 07) Skiverband Berlin. Restzahlung in Höhe von 345,-€ muss bis zum 20.02.2018 überwiesen sein.
Ausbilder:	Aleksander Dzembitzki, N.N.


LEHRWESEN
FORTBILDUNG ALPIN (FA)/ SNOWBOARD (FS)/ SKITOUR (FT)

Übungsleiter- /Jugendskileiterfortbildung Alpin/Snowboard Programmnummer: FA 2018/7 oder FS 2018/5	
Termin:	10.03. – 14.03.2018 (Treffpunkt 10.03. abends, Lehrgangsende 14.03. Nachmittags)
Thema:	Skidurchquerung im Sellrain - von Hütte zu Hütte. Während der 4-Tages-Skitour setzen wir uns mit den besonderen Anforderungen einer Skidurchquerung auseinander. Insbesondere wird uns das Thema „Entscheidungen treffen“ im Spannungsfeld von „Einzelhangbeurteilung vs. Reduktionsmethode“ beschäftigen. Die Fortbildung dient der Verbesserung eurer persönlichen Kompetenz beim Bewegen im freien Gelände (also außerhalb gesicherter Skipisten).
Ort	Tourengebiet Sellrain, Österreich
Kosten:	Lehrgangsgebühr 160,- EUR zzgl. Kosten für Übernachtung und Verpflegung (in Alpenvereinsgehütten) zzgl. Kosten für eigene Anreise; Mitfahrgelegenheiten werden nach Möglichkeit organisiert zzgl. Kosten für Bus oder Taxi (Rückfahrt zum Startpunkt der Tour um das Auto abzuholen)
Anforderungen:	- Sicheres Fahren in jedem Gelände bei allen Schneebedingungen - Vorerfahrungen im Tourengehen oder Freeriden - Tagesetappen bis max. 1000 Hm. Optional sind ggf. zusätzliche einzelne Gipfelanstiege möglich
Ausrüstung:	- komplette Skitourenausrüstung inkl. Harscheisen (oder Splitboard/Telemarkski) - LVS-Ausrüstung (Schaufel, Sonde, LVS-Gerät) - Notfallausrüstung (kleines 1. Hilfe-Pack, Biwaksack) - Rucksack mit Platz für obige Ausrüstung zzgl. warme Jacke, Tagesverpflegung, Trinkflasche, Wechselbekleidung. (Größe ca. 35 bis 45 Liter) - eine detaillierte Packliste wird im Vorfeld verteilt
Leistung:	Lehrgang, Tourenführung
Anmeldung:	Schriftlich bis spätestens 01.12.2017 bei der Geschäftsstelle des SVB; Jesse-Owens-Allee 2; 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, E-Mail: info@skiverband-berlin.de Die Anmeldung gilt nur in Verbindung mit einer Anzahlung von 60,- € auf das Konto: Postbank Berlin (IBAN DE55100100100544265107, BIC PBNKDEFF) SVB. Die Restzahlung ist fällig am 10.02.2018.
Hinweise:	Normale/durchschnittliche Kondition ist ausreichend Sicherheitsausrüstung und Freerideski mit Tourenbindung können ggf. (gegen Gebühr) geliehen werden Bei weiteren Fragen zur Fortbildung bitte direkt an Thomas Ofner (t.ofner@skicamps.de) wenden
Ausbilder:	Thomas Ofner (DSV-Skitourenführer)

WICHTIG: Bei der Anmeldung zu einem Aus- oder Fortbildungslehrgang des SVB bitte **immer** die SVB- Lehrgangskennziffer mit angeben.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der europäischen Reiseversicherung (<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/reiseruecktrittsversicherung/index.html>).



FORTBILDUNG ALPIN (FA)/ SNOWBOARD (FS)/ SKITOUR (FT)

Lehrerfortbildung Alpin und Snowboard		Programmnummer: LFA 2018/1 oder LFS 2018/1
<i>Termin:</i>	26.04. - 01.05.2018	
<i>Ort:</i>	Stubaital/ Medrazerhof	
<i>Kosten:</i>	525,00€	
<i>Leistung:</i>	ÜN/HP, 4-Tages-Skipass, Lehrgangsgebühr	
<i>Inhalt:</i>	Erarbeitung und Präzisierung des DSV-Skilehrplans/ Snowboardlehrplans; Methodentraining; individuelle Verbesserung mit Videotraining	
<i>Meldung:</i>	Schriftlich bis zum 16.02.2018 bei der Geschäftsstelle des SVB; Jesse- Owens-Allee 2; 14053 Berlin, Tel.: 030/8919798, E-Mail: info@skiverband-berlin.de Anmeldung gilt nur in Verbindung mit einer Zahlung von € 100,- auf das Konto: Postbank Berlin (IBAN DE55 1001 0010 0544 2651 07) Skiverband Berlin. Restzahlung bis zum 16.04.2018	
<i>Ausbilder:</i>	Christian Bobusch, Thomas Mikolajski, Matthias Mikolajski	

Bitte beachten:

Vor Verlängerung der Lizenz beim Card-Service müssen nach wie vor die Fortbildungsbescheinigungen beim Fachwart für Ausbildung, Christian Bobusch, eingereicht werden, damit entsprechende Eintragungen im Card-System vorgenommen werden können! Die SVB-Fortbildungslehrgänge erfüllen gleichzeitig die Voraussetzungen zur Verlängerung der überfachlichen DOSB-Lizenz.

WICHTIG: Bei der Anmeldung zu einem Aus- oder Fortbildungslehrgang des SVB bitte immer die SVB- Lehrgangskennziffer mit angeben. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der europäischen Reiseversicherung (<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/reiseruecktrittsversicherung/index.html>).

**Alle Informationen zum DSV-Card-System finden Sie unter
www.deutscherskiverband.de**

Bitte beachten Sie, dass sich die Preise im DSV Card- und Lizenzservice seit 01.01.2014 geändert haben!

Nach der Teilnahme an einer Aus- bzw. Fortbildung im Landesskiverband oder beim Deutschen Skiverband kann die Ausstellung der DSV Card sowie der DOSB-Lizenz über den DSV Card- und Lizenzservice erfolgen. Sie können die Ausstellung/Verlängerung direkt über unser Online-Formular beantragen oder Sie laden sich den Antrag herunter und senden ihn per Post, Mail oder Fax an uns. Bitte beachten Sie, dass Sie alle erforderlichen Angaben auf dem Formular ausfüllen. Anderenfalls verzögert sich die Ausstellung.

Die Gültigkeit der **DSV Card** für die DSV Ski- und Snowboardlehrerschule ist wie folgt geregelt:

- Grundstufe/Instruktor: zweitägige Fortbildung/zweijährige Gültigkeit und dreitägige Fortbildung/dreijährige Gültigkeit
- Ski- und Snowboardlehrer: zweijährige Gültigkeit unabhängig von der Dauer der Aus- und Fortbildungsmaßnahme

Die Gültigkeit der **DOSB-Lizenz** für die DSV Ski- und Snowboardlehrerschule und die DSV Trainerschule ist wie folgt geregelt:

- Trainer C/B Breitensport sowie Trainer C/B Leistungssport: vierjährige Gültigkeit
- Trainer A Breitensport sowie Trainer A Leistungssport: zweijährige Gültigkeit

DSV Card- & Lizenzservice
Ansprechpartner Sabine Kirstein
Tel.: 089-85790 450
Email: sabine.kirstein@deutscherskiverband.de

Bitte beachten:

Vor Verlängerung der Lizenz beim Card-Service müssen nach wie vor die Fortbildungsbescheinigungen beim Fachwart für Ausbildung, Christian Bobusch, eingereicht werden, damit entsprechende Eintragungen im Card-System vorgenommen werden können! Die SVB-Fortbildungslehrgänge erfüllen gleichzeitig die Voraussetzungen zur Verlängerung der überfachlichen DOSB-Lizenz.

WICHTIG: Bei der Anmeldung zu einem Aus- oder Fortbildungslehrgang des SVB bitte immer die SVB- Lehrgangskennziffer mit angeben. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der europäischen Reiseversicherung (<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/reiseruecktrittsversicherung/index.html>).



LEHRWESEN



Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und an die Geschäftsstelle des SVB senden (Mail, Fax oder Post)

Ich melde mich für den Lehrgang Nr. _____ verbindlich an.

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Wohnort: _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Ich bin:

<input type="checkbox"/>	Übungsleiter/in	Verband: _____	Verein: _____
<input type="checkbox"/>	Im Besitz einer zum Zeitpunkt des Lehrganges gültigen DSV-Card		
<input type="checkbox"/>	Jugendskileiter/in		
<input type="checkbox"/>	Lehrer/in		
<input type="checkbox"/>	Ein Antragsschreiben für eine Dienstbefreiung wird benötigt (nur für SVB-Übungsleiter!)		
<input type="checkbox"/>	Ich suche eine Mitfahrgelegenheit und bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer oder E-Mail-Adresse zur Organisation von Mitfahrgelegenheiten an andere Lehrgangsteilnehmer weitergegeben wird.		
<input type="checkbox"/>	Ich biete eine Mitfahrgelegenheit für _____ Personen und bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer oder E-Mail-Adresse zur Organisation von Mitfahrgelegenheiten an andere Lehrgangsteilnehmer weitergegeben wird.		

Für eventuelle Rückzahlungen gilt folgende Bankverbindung:

IBAN: _____ BIC: _____

- Lehrgänge kommen nur bei einer Mindestteilnehmerzahl zustande.
- Die Anmeldung ist nur bei fristgerechter Überweisung der Lehrgangskosten gültig.
- **NICHTVERBANDSMITGLIEDER ZAHLEN JEWEILS ZZGL. 15,-€ VERWALTUNGSGEB.**
- Bei den SVB-Lehrgängen ist das Tragen eines Helms verpflichtend.
- Vom Angebot zur Reiserücktrittsversicherung habe ich Kenntnis genommen.

Berlin, _____ Unterschrift: _____

WICHTIG: Bei der Anmeldung zu einem Aus- oder Fortbildungslehrgang des SVB bitte immer die SVB- Lehrgangskennziffer mit angeben. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der europäischen Reiseversicherung (<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/reiseruecktrittsversicherung/index.html>).

BERLINER SCHNEEHASEN



Infoheft



Der Vorstand

1. Vorsitzender	Matthias Mikolajski-Kusche	0172/3050830 matthias.mikolajski@berliner-schneehasen.de
2. Vorsitzende	Helmut Kesler	0177/7437228 dr.kesler@berliner-schneehasen.de
Kassenwart	Horst Stargardt	030 3421535 horst.stargardt@berliner-schneehasen.de
Jugendwart	Hans-Jürgen-Hünecke	0157/86539135 hjuenecke@gmx.de

Redaktion:

M. Mikolajski-Kusche; Tel.: 0172/3050830

e-mail:

Matthias.Mikolajski@berliner-schneehasen.de

Geschäftsstelle: Schönfließer Straße 12a; 13465 Berlin; Tel: 030 / 4010 3537
 Fax:030/40108082
 Öffnungszeiten: Dienstag 10-13 Uhr und Donnerstag 15-18 Uhr
 e-mail: info@berliner-schneehasen.de; Internet: www.berliner-schneehasen.de
 Bankverbindung: Postbank Berlin; IBAN: DE42100100100232987103 BIC: PBNKDEFF

Nr. 2/2017

September 2017



BERLINER SCHNEEHASEN



TERMINE:
(Bitte vormerken)

SONNTAG	8.10.2017	HERBSTWALDLAUF DES SVB		TEUFELSBERG
SAMSTAG	14.10.2017	BADMINTON-EVENT	14-17:00	EV. SCHULE FROHNAU
SAMSTAG	11.11..2017	BERLINER HALLENMEISTERSCHAFTEN SKI ALPIN		SIEHE AUSSCHREIBUNG
FREITAG	17.11.2017	ÜBUNGSLEITERTREFFEN		EINLADUNG
FREITAG	24.11.2017	MITGLIEDEREHRUNG		EINLADUNG

**ALLE INFORMATIONEN ÜBER VERANSTALTUNGEN AUF
WWW.BERLINER-SCHNEEHASEN.DE**

Liebe Mitglieder der Berliner Schneehasen,

es freut mich, dass viele Mitglieder unseres Vereins auf unterschiedliche Arten im Sommer des Jahres aktiv waren und sich erfolgreich an einigen Wettkämpfen beteiligten. Kleine Berichte und Bilder auf den nächsten Seiten geben einen kurzen Eindruck über die vielfältigen Aktivitäten unserer Mitglieder.

Unser umfangreiches Vereins- und Kursprogramm haben wir ebenfalls in diesem Heft veröffentlicht, um Ihnen einen Überblick zu geben, wo und wann Sie sich bewegt auf den kommenden Winter und Ihre nächste Schneesportfahrt vorbereiten können.

Oder, wo es Angebote gibt, mal etwas Neues auszuprobieren, wozu Sie schon immer Lust hatten.

Besonders hervorheben möchte ich, dass der Verein ein neues großes Trampolin angeschafft hat und es sich lohnt am Freitag ab 18 Uhr in der Gollanczschule vorbeizuschauen und mitzuspringen.

Herzliche Grüße

Matthias Mikolajski-Kusche

BERLINER SCHNEEHASEN



Die Berliner Schneehasen unter der Leitung von Wolfgang Watzek waren mit dem Fahrrad über Pfingsten in Ratzeburg und Umgebung

Basketball-Turnier

Am 29.4.2017 war es wieder einmal so weit.

Das 2. (nun schon traditionelle) Basketballturnier der Berliner Schneehasen in der Carl Bosch Oberschule war wiederum ein erfolgreiches Turnier. Die Gründe liegen bei unseren Teilnehmern.

1. Es starteten TeilnehmerInnen aus 3 Bundesländern – Berlin-Brandenburg und Hamburg.
2. Es war ein Mix Turnier mit weiblichen, wie männlichen Startern
3. Es ist Altersklassen-offen, Youngster 13 Jahre und Oldie 56 Jahre
4. Es wurden in 3 Kategorien Sieger gekürt – Positionswürfe am Korb Korbwurfwettbewerb (Knock Out) – Basketballturnier
5. Der Vorjahressieger Fabian war unter den Teilnehmern



BERLINER SCHNEEHASEN

Die zahlreichen TeilnehmerInnen waren sehr pünktlich und wurden nach einer herzlichen Begrüßung durch unseren Helmut, bzw. Organisationseinweisung durch Uwe richtig durch ein Dribblingparcours erwärmt.

Den Beginn des Wettkampfes machte ein Werfen von bestimmten Positionen am Korb und eine gewissen Anzahl von Treffern. Hier belegten die ersten 3 Plätze der kleine Pepe, Söhnke und Uwe.

Anschließend folgte ein schweißtreibendes und spannendes Werfen von der Freiwurflinie, wobei man den Vordermann rauswirft, in dem man eher trifft. Dieser Wettbewerb wurde als Qualifikations- und Finalrunde durchgeführt. Die Besten hießen Uwe, Helmut und Fabian.



Die Krönung war dann das eigentliche Spiel auf dem Großfeld. Die gewählten Mannschaften kämpften, liefen, dribbelten, warfen und trafen viele Körbe. Gespielt wurde 2 mal 12 min. In der ersten Halbzeit führte eine Mannschaft, bestehend eher aus erfahreneren älteren Spielern (12:4). In

Nr. 2/2017

September 2017



BERLINER SCHNEEHASEN

der Pause versammelte der Spielführer der jungen Mannschaft seine MitspielerInnen (z.Bsp. Nele) und führte eine erfolgversprechende taktische Einweisung durch. Die zweite Halbzeit war dann geprägt von einer Aufholjagd, wobei auch die Kondition und Konzentration der führenden Mannschaft nachließ. Der Endstand lautete versöhnlich für die Mannschaften 16:16. Einvernehmlich wurde auf einen Freiwurfsentscheid verzichtet. Mit roten Gesichtern und erschöpften Gliedern wurden anschließend Siegerfotos geschossen und alle gingen zufrieden ins verlängerte Wochenende.

Einen Wermutstropfen ist noch anzumerken, es waren zu wenig Zuschauer in der Halle. Wir freuen uns alle auf das 3. Basketballturnier der Berliner Schneehasen.

Dank und Anerkennung den TeilnehmerInnen, Kampfrichtern, dem Organisationsteam und dem Fotograf.

Euer Helmut und Uwe

.....

Team-Staffel 2017



Herzlichen Glückwunsch an die BS-Frauenstaffel, die bei der SCC-Teamstaffel in der Wertungsklasse „Superoldies“ den 1. Platz belegten.



BERLINER SCHNEEHASEN

Wasserskifahren am Bernsteinsee 2017

Am 8.7.2017 war es wieder soweit: Unser erster Schneehasentermin in Velten bei der Wasserskianlage! Eine bunte Truppe von Könnern, Anfänger, neue und alte Gesichter, Jugendliche und Erwachsene haben sich getroffen, um auch im Sommer Schwünge zu carven. Das Wetter spielte mit, der Wasserstand des Sees war zwar hoch, aber noch war die Anlage nicht überflutet und so hatten wir wieder einen tollen Tag am Wasser. Am 16.9. folgt der zweite Termin, worauf sich schon viele freuen! Habt einen tollen Restsommer, eure Frauke



BERLINER SCHNEEHASEN

Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Was ?	Tag	Uhrzeit	Wo ?	Wer ?
Eltern-Kind-Turnen	Mo	16.00-17.00 Uhr	Grundschule Glienicke, Hauptstraße 63/64 16548 Glienicke /Nordbahn	Kinder 2 - 6
Eltern-Kind-Turnen	Mo	16.15-17.15 Uhr	Victor-Gollancz-Grundschule, Gollanczstr. 18-24 13465 Berlin (Frohnau)	Kinder 2 - 6
Eltern-Kind-Turnen	Mo	17:00-18:00 Uhr	Märkische Grundschule, Dannenwalder Weg 163 13439 Berlin (Märkisches Viertel)	Kinder 2 - 4
Eltern-Kind-Turnen	Mo	17.00-18.00 Uhr	Carl-Benz-Schule, Ende Friedrichsthaler Weg 13467 Berlin (Hermsdorf)	Kinder 2 - 6
Eltern-Kind-Turnen	Mi	16.00-17.00 Uhr	Victor-Gollancz-Grundschule, Gollanczstr. 18-24 13465 Berlin (Frohnau)	Kinder 2 - 4
Kinderturnen	Mo	17.15-18-10 Uhr	Victor-Gollancz-Grundschule, Gollanczstr. 18-24 13465 Berlin (Frohnau)	Kinder 5 – 9
Kinderturnen	Mo	18.00-19.00 Uhr	Märkische Grundschule, Dannenwalder Weg 163 13439 Berlin (Märkisches Viertel)	Kinder 5– 9
Kidsteam	Sa	10.00-12.00 Uhr	Carl-Bosch-Oberschule, Frohnauer Straße 74 13467 Berlin (Hermsdorf)	Kinder ab 8
Ballspiele	Mo	18.15-19.15 Uhr	Victor-Gollancz-Grundschule, Gollanczstr. 18-24 13465 Berlin (Frohnau)	Kinder ab 9
Trampolin	Fr	18.00-20.00 Uhr	Victor-Gollancz-Grundschule, Gollanczstr. 18-24 13465 Berlin (Frohnau)	Kinder ab 7



BERLINER SCHNEEHASEN

SPORTANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Was ?	Tag	Uhrzeit	Wo ?	Wer ?
Aquafitness*	Do	09.00-10.00 Uhr	Diakoniezentrum Heiligensee Keilerstraße 19	ab 18 Jahre
Aquafitness*	Do	10.00-11.00 Uhr	Diakoniezentrum Heiligensee Keilerstraße 19	ab 18 Jahre
Aquafitness*	Fr	09.00-10.00 Uhr	Diakoniezentrum Heiligensee Keilerstraße 19	ab 18 Jahre
Aquafitness*	Fr	10.00-11.00 Uhr	Diakoniezentrum Heiligensee Keilerstraße 19	ab 18 Jahre
Aquafitness*	Fr	11.00-12.00 Uhr	Diakoniezentrum Heiligensee, Keilerstraße 19	ab 18 Jahre
Aquafitness*	Fr	12.00-13.00 Uhr	Diakoniezentrum Heiligensee Keilerstraße 19	ab 18 Jahre
Volleyball und mehr	Mi	19:30-20:30 Uhr	Georg-Herwegh-Schule, Fellbacher Straße 1, 13467 Berlin	Erwachsene
Fitness	Mo	19.00-21.45 Uhr	Alfred-Behm-Schule Ascheberger Weg 8 13507 Berlin	Erwachsene 50+
Fitness	Mo	18.00-20.00 Uhr	19.OSRandowstr. 5 13057 Berlin	Erwachsene 25+
Fitness	Mo	20.00-21.45 Uhr	Georg-Büchner-OS Lichtenrader D. 224 Eingang Finchleystr. 12305 Berlin	Erwachsene 40+
Fitness	Mi	18.30-20.00 Uhr	Georg-Herwegh-Schule, Fellbacher Straße 1, 13467 Berlin	Frauen 20+
Fitness	Mi	19.00-21.45 Uhr	GS am Tegelschen Ort Gerlindeweg 11 13505 Berlin	Erwachsene 60+

Nr. 2/2017

September 2017


BERLINER SCHNEEHASEN

Was ?	Tag	Uhrzeit	Wo ?	Wer ?
Fitness	Mi	19.15-21.45 Uhr	Robert-Reinick-Schule Jungfernheideweg 32 13629 Berlin	Erwachsene 45+
Fitness	Mi	20.00-21.45 Uhr	Hoffmann-von-Fallersleben-Schule Ziekowstraße 80 13509 Berlin	Erwachsene 60+
Fitness	Do	20.00-21.45 Uhr	Carl-Bosch-Oberschule, Frohnauer Straße 74 13467 Berlin	Erwachsene 60+
Fitness	Do	20.00-21.45 Uhr	Georg-Herwegh-Schule, Fellbacher Straße 1, 13467 Berlin	Frauen 40+
Fitness	Do	20.00-21.45 Uhr	Tempelherren-Schule Boelckestr. 58 12101 Berlin	Erwachsene 40+
Pilates	Di	17.00-18.00 Uhr	Victor-Gollancz-Schule, Gollanczstr. 18-24 13465 Berlin (Frohnau)	Erwachsene
Volleyball	Di	19.45-21.45 Uhr	Georg-Herwegh-Schule, Fellbacher Straße 1, 13467 Berlin	Erwachsene 35+
Volleyball	Do	19:30-21:00 Uhr	Untere Sporthalle Ev. Schule Frohnau	Erwachsene
Wirbelsäulengymnastik	Mo	14.00-15.30 Uhr	Gemeinde Sankt Joseph Bonifaziusstraße 13509 Berlin	Erwachsene
Wirbelsäulengymnastik	Di	18.00-19.30 Uhr	Georg-Herwegh-Schule, Fellbacher Straße 1, 13467 Berlin	Erwachsene
Nordic-Walking	Mo	18.30-20.00 Uhr	Waidmannslust An der Fließbrücke am Rondell Ende Egidystraße	Erwachsene

Nr. 2/2017
September 2017



BERLINER SCHNEEHASEN

Was ?	Tag	Uhrzeit	Ort	Wer ?
Nordic-Walking	Mi	10.00-11.30 Uhr	Hermisdorfer Forst/Ende Schulzendorfer Str.	Erwachsene
Nordic-Walking	Do	09.30-11.00 Uhr	Stolpmünder Weg / Ecke Ruppiner Chaussee Berlin Heiligensee	Erwachsene
Nordic-Walking	Sa	08.30-09.30 Uhr	Frohnau	Erwachsene
Nordic-Walking	Sa	10.30-12.00 Uhr	Teufelsberg	Erwachsene
Waldlauf	So	08.15-09.15 Uhr	Lichtenrader Wäldchen Treffpunkt Kirchheimer Damm Höhe Jugendarrestanstalt	Erwachsene



AUCH DIE BS-MÄNNERSTAFFEL GLÄNZTE BEI DER TEAMSTAFFEL MIT EINER HERVORRAGENDEN ZEIT

Nr. 2/2017

September 2017

BERLINER SCHNEEHASEN


**KURSPROGRAMM DER BERLINER SCHNEEHASEN IN DER
EVANGELISCHEN SCHULE FROHNAU SEPTEMBER-DEZEMBER 2017**

Tag	Halle	Uhrzeit	Thema	Kursgebühren
Montag	Obere Halle	17:00-18:00	Spiele und Bewegungen in Gerätelandschaften (4-6 Jahre)	€ 38.-/BS € 27.-
		18:00-19:00	Sport, Spiel und Spaß (6-9 J.)	€ 38.-/BS € 27.-
		19:10-20:30	Yoga	€ 68.-/BS € 47.-
		20:30-21:30	Fit durchs Jahr	€ 52.-/BS € 37.-
	Untere Halle	18:30-19:30	Badminton ab 8 Jahren	€ 38.-/BS € 27.-
		19:30-20:30	Badminton für Erwachsene I	€ 52.-/BS € 37.-
		20:30-21:30	Badminton für Erwachsene II	€ 52.-/BS € 37.-
Dienstag	Obere Halle	18:30-19:40	Tai Chi für Fortgeschrittene	€ 68.-/BS € 47.-
		20:00-21:30	Bauch, Beine, Po, Rücken	€ 77.-/BS € 54.-
Mittwoch	Obere Halle	18:30-19:30	Volleyball – ab 12 Jahre	€ 38.-/BS € 27.-
		19:30-20:30	Mach mit- bleib fit (Fitnessstraining)	€ 52.-/BS € 37.-
		20:40-21:40	Pilates und Fitness mit dem Flexibar	€ 52.-/BS € 37.-
Donners- tag	Schönfließer Str. 12a, 13465	08:00-09:00	Pilates	€ 52.-/BS € 37.-
	Schönfließer Str. 12a, 13465	09:15-10:15	Pilates	€ 52.-/BS € 37.-
		10:30-11:30	Pilates	€ 52.-/BS € 37.-
	Obere Halle	19:30-20:30	Badminton für Jugendliche	€ 38.-/BS € 27.-

Nr. 2/2017

September 2017

BERLINER SCHNEEHASEN



Tag	Halle	Uhrzeit	Thema	Kursgebühren
Donners- tag	Obere Halle	20:30-21:30	Badminton für Einsteiger (40+)	€ 52.-/BS € 37.-
Samstag	Obere Halle	10:00 –11:00	Eltern-Kind-Turnen	€ 27.-/BS € 19.-
		11:00-13:00	Geräteturnen (6-12 Jahre)	€ 60.-/BS € 42.-

**Weitere Infos über die Geschäftsstelle der BS:
 Schönfließer Straße 12 a, 13465 Berlin, Telefon: 4010 35 37
 Fax: 4010 8082**

Ein sehr liebenswerter, stets freundlicher, ausgeglichener und bescheidener Schneehase ist von uns gegangen.
Raimund Willecke war ein Gründungsmitglied der „Roten Laterne“ und hat uns mit seinem großen Allgemeinwissen, auch bei vielen Kneipenbesuchen nach dem Sport, oft verblüfft.
 Er hat viele Reisen unternommen und lernte dafür auch chinesisches.
 WO ? - das war SEIN Wort, in jeder Situation, egal um was es ging.
 Raimund, wir werden dich nicht vergessen!
 Im Namen aller „Roten Laternen“
 Barbara





BERLINER SCHNEEHASEN

Anzeigen:

Jugend-und Familienreise 2018 - 02.02.2018- 09.02.2018

Region: Vollkommenes Skivergnügen verspricht Obertauern mit seinen sternförmig um den Ort angelegten Pisten in Höhen zwischen 1740-2300 Metern. Das Skigebiet umfasst alles, vom leichten Anfängerhügel bis zur extremen Buckelpiste.

Haus: Das `Jugendalpincenter´ liegt am Ende des Tals, unmittelbar am Lift. Uns stehen neu renovierte 2-, 4- und ein 6-Bett-Zimmer zur Verfügung. Duschen und Toiletten befinden sich in den Zimmern. Es gibt eine Turnhalle, Tischtennisplatten und einen Disko-/Hobbyraum.

Kosten:

Erwachsene (ab 18 J.) € 760.-// Jugend (ab 16J.) € 750.-// Kinder (8-15 J.) € 690.-

Auf Wunsch kann ein Skikurs für Erwachsene eingerichtet werden (Euro 100,- p.P.)

Leistungen:

- 6 Tage Vollpension
- 7 Tage Skipass im Skigebiet Obertauern
- Bustransfer Berlin - Obertauern – Berlin
- halbtägiger Skikurs für Kinder und Jugendliche
- Nachtskilauf, Turnhalle, Abschlussrennen, Rahmenprogramm

Nähere Informationen und Anmeldung:

Sabine Müller-Lakenberg, Matthias Müller, Rüdesheimer Str. 29, 13465 Berlin, Tel.: 030-401 70 30, 0152-22655611

Schneesportreise-Livigno 24.3.-31.3.2018

Reiseziel:

Livigno ist ein fast 1000 Jahre altes Bergdorf im Veltlin, das auf 1800m liegt und zollfreie Zone ist. Der Ort wird eingerahmt von den beiden Skigebieten „Carosello 3000“ und „Mottolino“, die beide bis auf 2800m reichen. Durch die Höhenlage liegt hier oft bis weit in den April/Mai ausreichend Schnee. Beide Skigebiete verfügen über insgesamt 115 Abfahrtskilometer und 34 Liftanlagen

Unterkunft:

Das *Hotel Valtellina**** liegt auf der Carosello 3000-Seite in unmittelbarer Nähe eines Lifts. Das familiengeführte Haus überzeugt unsere FahrtenteilnehmerInnen seit vielen Jahren durch seine gute lombardische Küche, Die Zimmer sind alle mit Dusche/WC oder Badewanne/WC und Telefon, TV und WLAN ausgerüstet.

Kosten:

- Erwachsene: € 810.-// Jugendliche (13-15 J.): € 755.-
- Kinder (10 -12 J.): € 705.-// Kinder (5-9 J.): € 660.-
- Einzelzimmeraufschlag: €140.-
- Superiore-Zimmer: + € 70.- pro Person

Leistungen

- 7 Tage Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet,3-Gänge-Wahlmenü mit Salatbar)
- 6 Tage Skipass Livigno
- 3 Stunden täglich Schneesportunterricht durch DSV-Skilehrer mit Videoanalyse
- Kostenfreie Nutzung des Hotelwellnessbereichs
- Rahmenprogramm

Nähere Informationen und Anmeldung:

Matthias Mikolajski-Kusche, Matthias.Miko@t-online.de, 0172/3050830

Nr. 2/2017

September 2017



Sportangebote des Ski-Club-Pallas

Dienstag: Skigymnastik
 Sporthalle: Luise Henriette Schule,
 Germaniastraße 4-6 (Eingang von der
 Götzstraße, Schulhofpforte)
 12099 Berlin Tempelhof
 Zeit: 18:30 bis 20:00 Uhr
 Leitung: Tim Krüger

Mittwoch: Skigymnastik
 Sporthalle: Luise Henriette Schule,
 Germaniastraße 4-6 (Eingang von der
 Götzstraße, Schulhofpforte)
 12099 Berlin Tempelhof
 Zeit: 20:00 bis 21:30 Uhr
 Leitung: Hubertus Müller



Mittwoch: Nordic-Walking.
 Treffpunkt: Schmetterlingsplatz / S-Bahnhof Grunewald Waldseite.
 Nordic-Walking Stöcke stehen bei Bedarf zur Verfügung.
 Zeit: 11:00 bis 12:30 Uhr.

Sonntag: Nordic-Walking.
 Wie Mittwoch, jedoch von 10:00 bis 12:30 Uhr.

Sonntag: Radsportabteilung: Mountainbike fahren quer durch den Grunewald
 Treffpunkt: Schmetterlingsplatz / S-Bahnhof Grunewald Waldseite.
 Zeit: 10:00 bis 12:30 Uhr.

Pallas-Stammtisch: Regelmäßig, an jedem letzten Montag im Monat, stattfindender
 Stammtisch im Restaurant Heidelbeere am Heidelbergerplatz 1.
 Zeit: ab 18:00 Uhr.

Radtouren: Als neue Aktivität bieten wir Radtouren an. Zu den Radtouren wird per
 Rundmail eingeladen.
 Außerdem wollen wir neben den regelmäßigen Sonntag Nordic-Walking
 Runden am Schmetterlingsplatz, auch mal neue Gegenden in und um Berlin
 erwandern. Auch hierzu über eine Rundmail gesondert eingeladen.



Sportangebote des Berlin Telemark Produkt e.V.

29. September 2017

Berlin-Event für unsere Netzwerk-Freunde. Der Ort ist noch in Planung, aber es wird auch gut Beach-Volleyball gespielt werden können. Schaut nach auf www.telemarkprodukt.de

12. bis 14. Jan. 2018

Rennttraining und Rennen im Harz (Sonnenberg). Austragung der Berliner-Telemark-Meisterschaften. Daneben Telemark-Anfängerkurse und Training für die Pros.

10. bis 20. März 2018

Freeride Ski in Iran #werideiniran. Wiederholung der Freeride Tour von Zwotausendundsiebzehn. Für Reiselustige, die sich sicher & gern im freien Gelände bewegen.



SKI-CLUB-PALLAS

Geschäftsstelle:

Ski-Club-Pallas e. V.
 c/o Skiverband Berlin
 Jesse-Owens-Alle 2
 14053 Berlin
 T +49 30 30 30 75 70
 F +49 30 30 30 75 71
 info@scpallas.de
 www.scpallas.de

Bankverbindung:

Postbank Berlin
 IBAN: DE10 1001 0010 0335 0601 00
 BIC: PBNKDEFF

1. Vorsitzender: Wolfgang Schley

T 030.53 81 14 20
 1.vorsitzender@scpallas.de

2. Vorsitzender: Carsten Krüger

T 030.7 72 10 77
 2.vorsitzender@scpallas.de

Schatzmeister: Illone Schwarzer

T 030.30 30 75 70
 schatzmeister@scpallas.de

Schriftwart: Jutta Zocher

T 030.8 24 39 65
 juttazocher@t-online.de

Sportwart alpin: Robert Grellmann

T 0177.3 28 27 57
 sportwart.alpin@scpallas.de

Sportwart nordisch.: Eva Stöckel

T 030.8 91 97 98
 sportwart.nordisch@scpallas.de

Jugendwart: Tim Krüger

T 0176.99 06 15 90
 jugendwart@scpallas.de

SKI-CLUB BERLIN E.V.**Geschäftsstelle:**

Katja Brandel
Damkitzstraße 54
13503 Berlin
T 030.80 58 29 70
geschaeftsstelle@skiclubberlin.de
www.skiclubberlin.de

1. Vorsitzender: Helge Roesenberger
T 030.4 36 13 61
helge.roesenberger@skiclubberlin.de

2. Vorsitzender: Ronny Geng
T 030.80 58 29 70
ronny.geng@skiclubberlin.de

Kassenwartin: Katja Brandel
T 030.80 58 29 70
katja.brandel@skiclubberlin.de

Jugendwartin: Monika Mularz-Pussak
T 0151.66 28 23 58
monika@skiclubberlin.de

Sportwart Ski: Ralph Grüschow
T 0151.19 53 79 71
ralph.grueschow@skiclubberlin.de

**Berlin Telemark Produkt e.V.**

Prenzlauer Allee 35
10405 Berlin, Germany
T 030 30605631
berlin@telemarkprodukt.de
www.telemarkprodukt.de
Präsidentin: Laura Sondermann
Vorsitzender: Gunther Knauthe
Hauptmann: Friedrich Volkmer

IBM KLUB E. V.

Sparten: Ski und Nordic-Walking



Geschäftsstelle: Wildspitzweg 12-48
 12107 Berlin
 T 030.77 39 16 48
 F 030.77 39 16 49
info@ibmklub-berlin.de
www.ibmklub-berlin.de

1. Vorsitzender:

Mike Kruse-Heidler
 vorstand@ibmklub-berlin.de

Stellv. Vorsitzender:

Gerd Sukrow
 veranstaltung@ibmklub-berlin.de

Sparte Ski:

Dieter Kramuschke
 T 030.7 42 24 50
 kramu@t-online.de

Sparte Nordic Walking:

Joachim Reibold
 T 030.7 11 48 08
 nordic-walking@ibmklub-berlin.de

RADSPORT-CLUB CHARLOTTENBURG E. V. VON 1883

Skiteam



Geschäftsstelle: Friesenhaus 1 / Olympiagelände
 Hanns-Braun-Straße
 14053 Berlin
 T 030.30 81 05 58
 radsport@rccharlottenburg.de
 www.rccharlottenburg.de

1. Vorsitzender: Hein-Detlef Ewald

Leiter der Abt. Ski: Johannes Kowalewsky
 T 01575.7 17 17 21
 kowalewsky@web.de

SKI-ABTEILUNG DES LANDESKANU-VERBANDES BERLIN E. V.



Geschäftsstelle: Eisenhammer Weg 22a
 13507 Berlin
 T 030.43 98 070
 F 030.43 98 07 30

Leiter: Sigmar Konzack
 T: 030.45 97 37 63

SKICLUB PRENZLAUER BERG



Geschäftsstelle: Rudi Gahtow
 Langhansstr. 106
 13086 Berlin
 T: 030.20 38 20 24
 rudigahtow@googlemail.com

1. Vorsitzender: Rudi Gahtow
 T 030.20 38 20 24

2. Vorsitzender: WernerNeubert

Kassenwart: Birk Rimmelspacher

SG EINHEIT BERLINER BÄR**Sektion Ski**

1. Vorsitzender: Hans Raschke
Auf der Höhe 33a
15366 Hönow
T 03342.30 38 58
Raschke2003@aol.com

Leiter der Abt. Ski: Uwe Ruppin
Silbergrasweg 11
12439 Berlin
T 030.5 37 58 67
U.Ruppin@gmx.de

Sportwart Ski: Uwe Ruppin

www.einheit-berliner-baer.de

**DEUTSCHER ALPENVEREIN****Sektion Berlin e. V.**

Wintersport-Gruppe der Sektion Berlin

Geschäftsstelle: Markgrafenstraße 11
10969 Berlin
T 030.2 51 09 43

Gruppeneitung: Myriam Fricke, Dieter Beule

ski@dav-berlin.de
www.dav-berlin.de

SKISPORT-GEMEINSCHAFT BERLIN E. V.


- 1. Vorsitzender:** Jürgen Kalwitz
 Seidelbastweg 111
 12357 Berlin
 T 030.66 06 47 99
- 2. Vorsitzender:** Manfred Scholz
 T 030.4 91 79 07
- Kassenwartin:** Margret Muszkieta
 T 030.7 92 94 32


BERLINER SCHNEEHASEN

- Geschäftsstelle:** Schönfließer Straße 12a
 13465 Berlin (Frohnau)
 T 030.40 10 35 37
 F 030.40 10 80 82
info@berliner-schneehasen.de
www.berliner-schneehasen.de

- Bankverbindung:** Postbank Berlin
 IBAN: DE42 1001 0010 0232 9871 03
 BIC: PBNKDEFF

1. Vorsitzender: Matthias Mikolajski-Kusche
 T 0172.3 05 08 30

2. Vorsitzende: Dr. Helmut Kesler
 T 0177.7 43 72 28

Kassenwart: Horst Stargardt
 T 030.3 42 15 35

Jugendwart: Hans-Jürgen Hünecke
 T 0157.86 53 91 35

Breitensportwart: N. N.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Skiverband Berlin e.V.

REDAKTION & LAYOUT:

Nathalie Krüger

GESCHÄFTSSTELLE:

Skiverband Berlin e.V.

Jesse-Owens-Allee 2

14053 Berlin

T: +49 30 8 91 97 98

F: +49 30 8 91 97 99

info@skiverband-berlin.de

www.skiverband-berlin.de

Postbank Berlin

IBAN:

DE32 100100100046145107

BIC: PBNKDEFF

DRUCK:

Simon Druck GmbH

Bessemerstraße 83-91

12103 Berlin

DECKBLATT:

Race-Camps, Wittenburg

RÜCKSEITE:

Amelie Siegel

REDAKTIONSSCHLUSS:

für das Heft 1-2018 ist der

18. März 2018

VORSTAND DES SVB:

1. Vorsitzender

Matthias Mikolajski-Kusche

Gollanczstr. 33

13465 Berlin

T 030.4 33 37 78

matthias.mikolajski@skiverband-berlin.de

Stellv. Vorsitzender

Carsten Krüger

Kurfürstenstr. 36

12249 Berlin

T 030.7 72 10 77

carsten.krueger@skiverband-berlin.de

Kassenwart

Wolfgang Watzek

Daimlerstr. 65

12277 Berlin

T 030.7 41 57 32

wolfgang.watzek@skiverband-berlin.de

Sportwart (kommissarisch)

Carsten Krüger

Kurfürstenstr. 36

12249 Berlin

T 030.7 72 10 77

carsten.krueger@skiverband-berlin.de

Referent alpiner Skisport

Dr. Rainer Siegel

Ernst-Bruch-Zeile 13

13591 Berlin

M 0173. 6 10 11 72

rainer.siegel@skiverband-berlin.de

Kampfrichterwart

Wolfgang Schley

Bürgipfad 14 B

12209 Berlin

T 030.53 81 14 20

wolfgang.schley@skiverband-berlin.de

Jugendwartin

Monika Mularz-Pussak

Knobelsdorfstr. 5/11

14471 Potsdam

T 0151.66 28 23 58

monika.mularz@skiverband-berlin.de

Presse

Nathalie Krüger

Grammestr. 9

13629 Berlin

T 030.55 20 30 78

presse@skiverband-berlin.de

Fachwart für Ausbildung

Christian Bobusch

Hackerstr. 10

12163 Berlin

M: 0160.99 47 08 53

christian.bobusch@skiverband-berlin.de

Leiter der Ski-Schule Berlin im SVB

Hubertus Müller

Kadettenweg 77

12205 Berlin

T 030.84 31 10 43

hubertus.mueller@skiverband-berlin.de



Skiverband Berlin e. V. ▪ Jesse-Owens-Allee 2 ▪ 14053 Berlin

Nr. II/17 ▪ September 2017 ▪ 64. Jahrgang ▪ Verlagsort Berlin