

## Die Volleyballer der Göttinger Skizunft suchen Verstärkung!

Lust auf Volleyball? Dann komm vorbei!

**Die Volleyballer der Göttinger Skizunft suchen dringend Verstärkung!**

Lange nicht mehr gespielt? Kein Problem! Trau Dich!

Die Kontaktdaten und Trainingszeiten kannst Du dem Beitrag der Volleyballabteilung in diesem Journal entnehmen. Was wir sonst noch so treiben, findest Du auf den Volleyball-Seiten unserer Homepage unter:

<http://www.goettinger-skizunft.de/de/volleyball/abteilung-volleyball/>.

**Wir freuen uns auf Dich!**



## IMPRESSUM

---

### HERAUSGEBER

---

Goettinger Skizunft e. V.  
c/o Günter Südekum  
Gerhart-Hauptmann-Str. 9a  
37127 Dransfeld  
info@goettinger-skizunft.de  
www.goettinger-skizunft.de

### BANKVERBINDUNG

---

IBAN: DE50 2605 0001 0000 0536 94

### REDAKTION

---

Hartmut Mäcker,  
hartmut.maecker@  
goettinger-skizunft.de

### SATZ UND LAYOUT

---

Katja Töpfer, Freie Kunst & Grafik,  
0551-770 27 58,  
ktoepfe@gwdg.de

### DRUCK

---

Druckerei Rambow, Göttingen

### VERANTWORTLICH

---

Der Vorstand

### Inhalt

---

Vorwort/Termine	3
Vorstand und Fachwarte	5
Hallenzeiten	6
Skihütte	7
Fitness-Gymnastik	11
Badminton	12
Volleyball	14
Sporttauchen	16
Vereinsjugend	24

Die Ausgabe 1/20 erscheint  
voraussichtlich im Juni 2020.

# Vorwort / Termine

---

Folgende allgemeine Termine standen zur Drucklegung fest:

- **Freitag, 24.1. 2020, 19.00 Uhr: 65. Mitgliederversammlung**  
im Restaurant „Schinderhannes“, Levinstraße 8, 37079 Göttingen.  
Eine separate Einladung mit Tagesordnung erfolgt rechtzeitig per Post.
- **1./2.2.2020: 12. Winterfest in Sankt Andreasberg**  
Nähere Informationen können dem Hüttenteil des Journals entnommen werden, weitere Details erfolgen mit der separaten Einladung zur Mitgliederversammlung.
- **16./17.5.2020: Arbeitseinsatz in der Skihütte in St. Andreasberg**  
Nähere Informationen können dem Hüttenteil des Journals entnommen werden.

Weitere Termine können den Beiträgen der einzelnen Fachwarte und der Homepage der Göttinger Skizunft e.V. entnommen werden.

## Aktion „Papierlos“: Das Skizunft-Journal in digitaler Form

Bereits seit einiger Zeit ist auf unserer Homepage online stets das aktuelle **Skizunft-Journal zum Download** verfügbar – und dies meist auch bereits vor Versendung des gedruckten Journals.

In diesem Zusammenhang bieten wir Euch an, das Skizunft-Journal zukünftig statt gedruckt in digitaler Form zu erhalten.

In diesem Fall senden wir Euch das Journal per **E-Mail-Verteiler**

zu. Die Größe des „WebJournals“ beträgt weniger als 1 MB, so dass Ihr keine Schwierigkeiten beim Empfang haben solltet. Hintergrund dieser Aktion ist der Gedanke, Papier und damit auch Geld zu sparen und gleichzeitig die Umwelt zu schonen!

Rückmeldung hierzu bitte an **info@goettinger-skizunft.de** oder über unser **Kontaktformular!**



## Grünes Auto



Seit 2008 beteiligt sich der Verein am Grünen Auto. Das Grüne Auto kann sowohl für **Vereins-** als auch für **Privatfahrten** genutzt werden. Wer das Auto nutzen möchte, muss sich mittels eines Formulars im Büro des Grünen Autos als Fahrer mit Unterschrift einer der beiden Karteninhaber Lubomir Cierny und Katja Töpfer anmelden. Für private Fahrten übernimmt der Nutzer die Kosten der Ausleihe. Die Höhe der Kosten für die Fahrten sind für alle (ob Verein oder privat) gleich. Beim Rechnungszweck des Fahrtberichtes ist neben dem Namen des Entleihers „Privatfahrt“ anzugeben. Die in der monatlichen Abrechnung berechneten Kosten für private Fahrten werden vom Konto des Fahrers bzw. dem Vereinsmitglied, das das Auto gemietet hat, abgebucht. Vereinsfahrten werden rechtzeitig angemeldet und haben bei Überbelegung zum gleichen Termin Vorrang! Bei Fragen dazu wendet Euch bitte an **Lubomir Cierny (lubomir-cierny@goettinger-skizunft.de)**.

## Internet

Unter **<http://www.goettinger-skizunft.de>** ist die Homepage der Göttinger Skizunft im Internet erreichbar. Dort können zusätzliche aktuelle Informationen abgerufen werden. Adressänderungen oder Änderungen der Bankverbindung können unter der neuen E-Mail-Adresse **info@goettinger-skizunft.de** bekannt gegeben werden

## Bonusprogramm der Krankenkassen

Schon seit etlichen Jahren bieten viele Krankenkassen ein Bonusprogramm für gesundheitsbewusste Mitglieder an. Hierbei wird auch meist die Mitgliedschaft in einem Sportverein belohnt.

Wer also einen Vereinsstempel zur Bestätigung seiner **Vereinsmitgliedschaft** benötigt, kann sich an seinen Fachwart wenden!

Wir bitten um Beachtung der folgenden Informationen der Fachwartinnen und Fachwarte und um termingerechte Anmeldung und rege Teilnahme.

# Vorstand und Fachwarte

---

## Vorstand, Geschäftsführung

Dr. Frank Oettler

frank.oettler@goettinger-skizunft.de

05 51-995 14 14

---

## Vorstand, Bereich Sport

Lubomir Cierny

lubomir.cierny@goettinger-skizunft.de

055 03 - 82 78 oder -39 83

---

## Vorstand, Bereich Jugend

Heike Zipfel

heike.zipfel@goettinger-skizunft.de

0 55 04 - 9 37 12 71

---

## Vorstand, Bereich Kassenführung

Günter Südekum

guenter.suedekum@goettinger-skizunft.de

055 02 - 13 66

Fax 05 51 - 48 65 60

---

## Vorstand, Schriftführung / Fachwart Volleyball

Hartmut Mäcker

hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de

05 51 - 8 24 08



## Vorstand, Bereich Öffentlichkeitsarbeit/ Fachwart Sporttauchen

Susanne Buchmann

susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de

055 03 - 80 84 57



## Hüttenwart

Reinhard Nigge

reinhard.nigge@goettinger-skizunft.de

055 02 - 9 43 22



## Fachwart Ski nordisch / Ski alpin

Zurzeit vakant

Ansprechpartner ist Lubomir Cierny



## Fachwart Fitness-Gymnastik

Hans-Joachim Wettig

hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de

055 93 - 93 75 42



## Fachwart Badminton

Andreas Obst

andreas.obst@goettinger-skizunft.de

05 51 / 4 88 90 59



# Hallenzeiten

Winter 2019 / 20



## **Badminton**

**Montag** 19:15 – 22:15 Uhr (Hallenteile 1-2)

**Freitag** 20.30 – 22.00 Uhr (Hallenteile 2+3)

Felix-Klein Gymnasium (FKG)

Böttinger Straße 17 (linke Halle)

---



## **Fitness-Gymnastik**

**Donnerstag** 19.00 – 20.00 Uhr

Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG)

Kurt-Huber-Weg 1–5

Einfahrt Königsstieg, Halle I

---



## **Volleyball**

**Donnerstag** 20.00 – 22.00 Uhr

Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG)

Kurt-Huber-Weg 1–5

Einfahrt Königsstieg, Halle I

---



## **Sporttauchen** (Konditionstraining)

**Samstag** 8.45 – 10.00 Uhr

Hallenbad in Nörten-Hardenberg

An der Bunte 4

**Treffen um 8:45, Einlass nur bis 9:00,  
danach ist der Eingang gesperrt!**

---

**An Feiertagen und in den Weihnachtsferien vom 23.12.2019-06.04.2020 bleiben die Sporthallen geschlossen!**

**Die Aktivitäten außerhalb der Hallen sind den einzelnen Beiträgen der Fachwartinnen und Fachwarte zu entnehmen und im Internet unter <http://www.goettinger-skizunft.de> zu finden.**

# Skihütte

Hüttenwart / Fachwart Ski nordisch: Reinhard Nigge

Tel. 0 55 02/9 43 22, E-Mail reinhard.nigge@goettinger-skizunft.de

Skihütte: Bergmannstrost 11, 37444 St. Andreasberg, Tel. 0 55 82/16 69

DAS war das Jahr des Hüttenwartes, so stelle ich mir die Zusammenarbeit im Verein vor! Das Jahr begann mit mehreren technischen Dingen wie Tankreinigung, TÜV-Abnahme und Öleinkauf für die nächsten Jahre – dies bedeutete für mich drei Tage Abwesenheit von zu Hause.

Auch die zahlreichen Verträge, Überwachung der Rückläufe und Meldungen an den Kassenwart, wenn die Schlüssel zurückkommen, müssen gemacht werden. Manchmal müssen schon ein paar Telefonate oder E-Mails her. Auch die Anforderungen der Kurverwaltung (z. B. die Verträge der letzten drei Jahre wollten sie einsehen!) nehmen zu. So viel zu den immer wiederkehrenden Arbeiten.

BESONDERS gefreut hat mich das Interesse und Erscheinen zahlreicher Mitglieder zum Außenanstrich, und – das muss ich besonders erwähnen – das Streichen der Schlafräume von zwei besonders engagierten DAMEN. Da kann man nur den Hut ziehen. Mich haben sie nur ein paar Quadratmeter streichen lassen, aber auch gleich Mängel entdeckt!

Wunderschön sind die Schlafräume geworden. Da macht das Schlafen bestimmt viel Spaß und bringt gute Träume.

Etwas länger dauert leider noch die Montage der Lampen an jedem Bett. „Sicherheit geht vor“, sagt Helmut.



In Angriff genommen wird bald die Montage von Müllboxen außerhalb der Hütte, die schon in Dransfeld sind. So werde ich die Hütte, wenn wir im Frühjahr die letzte Hauswand (Hangseite) mit Hilfe eines Gerüsts gepinselt haben, gut renoviert übergeben können.

## Winterfest am 1./2.2.2020

Das alles kann zum Winterfest begutachtet werden. Eine Anreise bereits am Freitag ist selbstverständlich auch wieder möglich!

An diesem Wochenende findet auch wieder das traditionelle Winterfest in Sankt Andreasberg mit großem **Rahmenprogramm** von Mittelaltermarkt bis Motorradkorso statt.

Da die **Zeugnisferien** 2020 am Montag und Dienstag danach sind, lässt sich bei entsprechender Schneelage das Wochenende auch für einen kleinen Skiurlaub in St. Andreasberg verlängern!

Eine ausführliche Ausschreibung mit weiteren Informationen wird mit der Einladung zur kommenden Mitgliederversammlung verschickt werden. **Anmeldungen nehmen wir ab sofort entgegen!**

## Hütteneinsatz 2020

Es gibt noch einiges zu tun, so dass wir einen Folgetermin für den Hütteneinsatz ausschreiben wollen:

**Wann und wo?** Am **16./17.5.2020** in unserer Skihütte  
in **St. Andreasberg, Bergmannstrost 1**

**Was?** Wir wollen die Hütte außen und den Aufenthaltsraum innen neu streichen, Bilder und Lampen auswechseln, die Grillhütte umbauen u.v.m.

**Wer?** JEDER!

**Anmeldung bis 9.5.2020** bei Reinhard Nigge  
(05502/94322, reinhard.nigge@goettinger-skizunft.de)

Am Abend wird auf Vereinskosten gegrillt und auch die Übernachtung an diesem Wochenende (Fr.-So.) ist selbstverständlich kostenlos!

Die Vermietungen ließen sich auch sehr gut an, vielleicht ähnlich wie 2018.



## Informationen für neue Mitglieder

**Bei einer geplanten Übernachtung am Wochenende ist der Hüttenwart bis spätestens donnerstags vorher zu benachrichtigen** – u. a. muss die Kurtaxe und die Zahl der Übernachtenden an das Landesamt für Statistik weitergegeben werden. Dies gilt auch für Besitzer eines **Dauerschlüssels!** Einen Dauerschlüssel kann man von Reinhard Nigge oder Günter Südekum bekommen. Dieser ist gegen ein Schlüsselpfand von 20 Euro für jedes Vereinsmitglied erhältlich. Hierfür ist ein Formblatt zu unterschreiben, das die Hüttenbenutzung regelt.

Die Skihütte liegt gegenüber dem Kurpark und der Einfahrt zur Grube Samson und verfügt **über 22 Schlafgelegenheiten in 3 Räumen**. Sie hat eine gut eingerichtete Küche (mit Mikrowelle und Geschirrspüler) und einen großen Aufenthaltsraum mit einer gemütlichen Sitzcke. Satelliten-Anlage (ohne Fernseher) und HiFi-Anlage sind vorhanden. Im Keller verfügt die Hütte über zwei Wasch- und Duschräume, Toiletten und einen geräumigen Skikeller. Hinter dem Haus gibt es einen Grill.



Die Skihütte



Der Aufenthaltsraum



Schlafraum mit Doppelstockbetten



Der Skikeller

Eine Anzahl Langlaufski und Schuhe stehen im Skikeller zum Ausleihen zur Verfügung. Zusätzlich verfügt St. Andreasberg auch über Skiverleihe.

## Informationen zu St. Andreasberg

In St. Andreasberg stehen mehr als **44 km Loipe** in unterschiedlichsten Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Sieben verschiedene Rundkurse werden in der Saison täglich präpariert:

- |   |       |        |
|---|-------|--------|
| • Rundkurs Beerberg                     | 3 km  | leicht |
| • Rundkurs Schneewittchenklippen        | 5 km  | leicht |
| • Rundkurs Waage                        | 6 km  | leicht |
| • Loipe Hallenbad-Jordanshöhe-Dreibrode | 3 km  | mittel |
| • Loipe Sonnenberg-Oderteich-Oberbrück  | 5 km  | mittel |
| • Skiwanderung Sonnenberg               | 12 km | mittel |
| • Rundkurs Oderberg                     | 6 km  | schwer |

**2 Skigebiete** runden den Wintersport in Sankt Andreasberg ab:

Das Skigebiet „Matthias-Schmidt-Berg“ mit einer Gesamtlänge von 3200 m, davon 1,2 km leicht, 1 km mittel und 1 km schwer. Der Matthias-Schmidt-Berg, „das alpine Skizentrum“ im Oberharz, hat zwei Doppelsesselbahnen und drei Schlepplifte. Moderne Pistenraupen und zwei Schneekanonen sorgen hier für die Pflege der Hänge.

Das Skigebiet „Sonnenberg“ mit einer Gesamtlänge von 1200 m, davon 400 m leicht und 800 m mittel. Am Sonnenberg befinden sich drei Schlepplifte und ein Ponylift. Dieses Gebiet gilt als schneesicher bis in den Frühling, da es auf 800 m liegt.

Im Kurpark, gleich gegenüber unserer Vereinshütte, befindet sich eine **beleuchtete Rodelwiese mit Snowtubing-Anlage**, die bei Bedarf auch mit einer Schneekanone beschneit wird. Musik und eine Glühweinbude gibt es hier fast den ganzen Winter.

*Euer Hüttenwart (und Fachwart Ski nordisch)*

**Hinweis:** Winterbereifung und Schneeketten sind bei kurzfristigem Schneeeinbruch dringend erforderlich und teilweise vorgeschrieben!

# Fitness-Gymnastik

---

Fachwart Fitness-Gymnastik: Hans-Joachim Wettig

Tel. 0 55 93 / 93 75 42, E-Mail [hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de](mailto:hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de)

---

## Eine effektive Stunde für deinen Körper!



Die Trainingsstunde „Fitness-Gymnastik“ beinhaltet schwerpunktmäßig ein intensives Kraftausdauertraining aller Muskelgruppen sowie Übungen für die Haltung der Wirbelsäule – und das Herz-Kreislauf-System wird gleich mit trainiert. Jeder ist herzlich willkommen. Eine gewisse „Grundfitness“ ist schon von Vorteil (aber nicht Bedingung), um dem Programm der Stunde folgen zu können. Lass dich überraschen – lasch und langweilig wird es bestimmt nicht!

## Vorschau auf unser Herbst-/Winterprogramm

Ab 10. Oktober haben wir mit einer Dauer von 4-6 Wochen ein Flexi-Bar Workout begonnen: Schwing dich topfit!

Dieses Workout geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die man mit regulärem Krafttraining nicht erreicht!

Wer den etwa 1,50 Meter langen Schwinger noch nicht ausprobiert hat, dem mag er gänzlich unbedeutend erscheinen. Doch das recht unspektakuläre Tool entpuppt sich bereits nach mehrmaliger Anwendung als wahrer Zauberstab: Er trainiert vor allem die Tiefenmuskulatur, während Kraftgeräte und Hanteln mehr an der Oberfläche arbeiten. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine unwillkürliche, reflektorische Anspannung des Rumpfs, die durch bewusste Muskelkontraktion nicht erreicht werden kann. Beim Training arbeiten die tief liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkenden Schwingungen.

Jede Übung wird ca. 60 bis 90 Sekunden lang durchgeführt. Der Flexi-Bar wird mit einer kurzen Bewegung in Schwingung gebracht und anschließend durch kurze Impulse am Schwingen gehalten. Der große Vorteil: Der Aufbau der tiefen Muskulatur!!

**Das Training mit dem Flexi-Bar hilft bei:** Problemen im Rücken, Verspannungen in Schultern und Nacken. **Weitere positive Effekte:** angekurbelter Stoffwechsel, Festigung des Bindegewebes.

**Zum Abschluss des Jahres** werden wir wieder ein Zirkel-Training durchführen: **inkl. Tabata!** Einfachen Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden (z. B. Kniebeuge, Liegestütze, Hampelmann...). Dies hält das Workout recht unkompliziert und ihr könnt Euch völlig auf den Ablauf der Bewegungen konzentrieren. Sport macht Spaß!

*Wer also Freude an der Bewegung hat:  
Wir treffen uns jeden*

**Donnerstag von 19 bis 20 Uhr  
Geschwister-Scholl-Schule**

Kurt-Huber-Weg 1–5  
Einfahrt Königsstieg, Halle I



## Badminton

---

Fachwart Badminton: Andreas Obst

Tel. 05 51/4 88 90 59, E-Mail [andreas.obst@goettinger-skizunft.de](mailto:andreas.obst@goettinger-skizunft.de)

---

### **Liebe Badmintonfreundinnen und -freunde,**

seit dem letzten Skizunft-Journal vom Frühjahr 2019 ist in der Badmintonsparte nicht so viel Neues passiert. Das lag zum einen natürlich an den (Sommer-)Ferien, zum anderen aber auch daran, dass wir oftmals gar nicht trainieren konnten, da unsere Halle wiederholt gesperrt war. Entweder wurden die Duschen umgebaut oder das NDR2-Soundcheck-Festival machte uns einen Strich durch die Rechnung. Wie denn das? Nun, die Indoor-Veranstaltungen des Soundcheck-Festivals, also diverse Band-Auftritte, fanden unter anderem in der Trainingshalle der BG74-Basketballer am Schützenplatz statt. Damit diese weiterhin unter optimalen Bedingungen für ihre Bundesligaspiele trainieren konnten, musste die Mannschaft in unsere Hal-

le (FKG II) umziehen – mitsamt Parkettfußboden. Somit stand für geschlagene zwei Wochen unsere Halle nicht zur Verfügung. Der BG hat's nichts genützt – sie sind bekanntlich Tabellenletzter der Basketball-Bundesliga. Uns dagegen hat es nicht geschadet: Nach inzwischen vier absolvierten Punktspielen (Stand: 8.11.) der **Kreisliga-Mannschaft** liegen wir mit drei Siegen und einer Niederlage in der Spitzengruppe des Siebener-Feldes. In der Klasse ist es bis auf ein, zwei Ausnahmen wieder so, dass jeder jeden schlagen kann. Das verspricht Spannung bis zum Schluss.

Im letzten Skizunft-Journal konnte ich berichten, dass die **Hobbyliga-Mannschaft** zum x-ten Mal hintereinander ungeschlagen in ihrer Staffel Sieger geworden ist. Allerdings stand noch ein Entscheidungsspiel gegen den Sieger aus der anderen Staffel an, nämlich gegen die Mannschaft des Nikolausberger SC. Auch dieses Spiel wurde souverän gewonnen, so dass sich die Hobbyliga-Mannschaft nun „Meister aller Klassen“ rühmen kann.

Und auch in dieser noch jungen Saison 2019/2020 mischt die Mannschaft nach zwei Siegen in zwei Spielen wieder oben mit. Zur Erinnerung: Die letzte Niederlage in der Hobbyliga datiert vom Februar 2014! Es ist wie immer, wenn man dauerhaft Erfolg haben will: Nach oben zu kommen ist relativ einfach. Oben zu bleiben ist die Schwierigkeit und erfordert immer wieder Training, Konzentration und natürlich Spaß am Spiel.

Vom Training ist zu berichten, dass die Beteiligung weiterhin sehr gut ist (zumindest am Montag). Besonders erfreulich ist, dass der Frauenanteil langsam, aber kontinuierlich steigt. Inzwischen sind fünf Frauen relativ regelmäßig dabei, so dass sogar mal ein reines Damendoppel gespielt werden kann! Wann hat es das zuletzt gegeben?

*Weiterhin viel Spaß beim Badminton wünscht euch  
Andreas Obst*

Unsere aktuellen **Trainingszeiten** in der Sporthalle II des Felix-Klein-Gymnasiums, Böttinger Straße 17:

**Montags, 19:15 bis 22:00 Uhr (Hallenteile 1+2)**

**Freitags, 20:30 bis 22:00 Uhr (Hallenteile 2+3)**

# Volleyball

---

Fachwart Volleyball: Hartmut Mäcker

Tel. 05 51 / 8 24 08, E-Mail [hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de](mailto:hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de)

---

Auch in diesem Jahr konnten wir leider an keinem Turnier teilnehmen, teils mangels Masse, teils mangels Gelegenheit. Anfang des Jahres hatte ich noch mit dem neuen Bördeler Sportwart das **Beachturnier** geplant, das dann von diesem auch tatsächlich ausgeschrieben wurde, aber terminlich wieder einmal schlecht lag und sich mit der Volleyball Celebration überschneidet, so dass es keine Anmeldungen gab.

**Sollen wir das mal selbst in die Hand nehmen?** Was meint Ihr?

Gebeacht haben wir übrigens in den Sommerferien im Freibad Weende dann doch ein paar Mal!

Generell sind wir zum Training leider immer noch viel zu wenige! Gerade mal vier bis sechs Spieler sind es im Durchschnitt.

**Wir brauchen Verstärkung – und zwar ganz dringend!!!**

Und das nicht nur zum Erhalt der Hallenzeit, sondern auch, weil es dann wieder mehr Spaß macht!

Also, wer jemanden kennt, der jemanden kennt ... Oder einfach mal selbst **runter vom Sofa und rein in die Halle!**

Für fuß- und anderweitig Kranke: Ab 22:15 Uhr sind wir **nach dem Training im Schinderhannes** zum wohlverdienten Kaltgetränk! Wenn das mal nicht ein Anreiz ist!?

Unsere Trainingszeiten sind wie immer:

**Donnerstag, 20 bis 22 Uhr**

**Halle I der Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG)**

**Einfahrt Königsstieg**

**In den Weihnachtsferien bleibt die Halle geschlossen!**

Wer Lust auf Volleyball hat, ist jederzeit eingeladen, einfach mal zu unserer Trainingszeit vorbeizukommen – wir beißen nicht!

## **Folgende Termine waren bereits zu Redaktionsschluss bekannt:**

- **12. 12. 2019: Gräulichparty im Schinderhannes**

In diesem Jahr findet der Poker um das „schönste“ Geschenk einen Tag VOR Nikolaus statt, so dass man am nächsten Tag gleich versucht sein könnte, den „Gewinn“ weiterzureichen. Aber das gilt ja nicht: Ungeschriebenes Gesetz ist, dass das Geschenk mind. ein Jahr aufzuheben ist, bevor es weiter verwickelt werden darf!

Also alles wie immer: Packt in Zeitungspapier, was hässlich, aber noch funktionstüchtig ist, und erwürfelt ab 21 Uhr im Gegenzug Euer (Alb-) Traumgeschenk!

- **Winter 2020: Auch ein Boßeln wird es wieder geben!**

Der genaue Termin und Ort werden im neuen Jahr über den E-Mail-Verteiler und auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Weitere Termine und sonstige Informationen können auf unserer Homepage unter <http://www.goettinger-skizunft.de> abgerufen werden.

Bei Bedarf werden per E-Mail „**Volley-News**“ versendet. Wer in den Verteiler aufgenommen (oder davon abgemeldet werden will), kann dies unter den untenstehenden Kontaktmöglichkeiten mitteilen.

Wie immer sind zu unseren Veranstaltungen natürlich **alle** Vereinsmitglieder, Familie und Freunde eingeladen! Eine Anmeldung kann zu den Trainingszeiten, unter der Telefonnummer 0551 / 8 24 08 oder der E-Mail-Adresse [hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de](mailto:hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de) erfolgen.

*Hartmut Mäcker*

# Sporttauchen



Fachwartin Sporttauchen: Susanne Buchmann  
Tel. 0 55 03 - 80 84 57  
E-Mail [susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de](mailto:susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de)

## Hallo Quastis,

Kaum zu glauben, aber bald ist Weihnachten und das Tauchjahr für viele schon zu Ende. Fangen wir an mit dem

## Rückblick

Wir haben, wie schon im letzten Journal erwähnt, ab Ende Februar einen **Basic/DSTA\*-Kurs** durchgeführt. Nach der **Theorieausbildung** (immer mittwochabends) und sechs Ausbildungsterminen (immer samstags) im **Pool** ging es Mitte Mai das erste Mal ins Freiwasser. Da war es zwar noch ein wenig frisch im Wasser, aber in der Aufregung ist das den meisten Tauchschülern nicht wirklich aufgefallen. Mitte Juni fand ein weiteres **Ausbildungswochenende** in Nordhausen statt. Alle acht Teilnehmer hatten spätestens jetzt ihren **Basic-Schein** bestanden. Es folgten



weitere einzelne Ausbildungstage. Leider sind trotzdem nicht alle in diesem Jahr fertig geworden. Wir gratulieren ganz herzlich „unseren Jungs“ Hannes Plamann, Philipp Wiese und Raphael Breiding zum bestandenen **DTSA\*** und wünschen Euch allzeit gut Luft und sichere Tauchgänge!



Der **AK Orientierung** hat am 25./26. Mai 2019 stattgefunden. Mit elf Teilnehmern war der Kurs fast ausgebucht und entsprechend viel gab es zu tun. An dieser Stelle hat zum ersten Mal die geplante Kooperation mit den anderen Vereinen im Ausbildungsverbund Südniedersachsen gegriffen. Florian und Dagmar vom USC Seegurke haben bei der Praxis unter Wasser unterstützt.

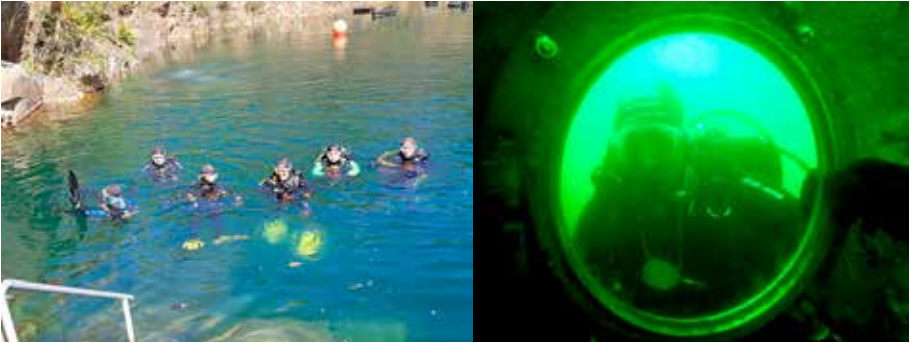


Der Kurs startete am Samstagnachmittag mit einer **Theorieeinheit**, die mit einem ersten praktischen Teil auf dem Trockenen kombiniert wurde. Am Sonntag ging es an den Salzgittersee, der für seine trüben Sichtweiten bekannt ist und deshalb prädestiniert für die **Praxistauchgänge** in diesem Aufbaukurs ist. Im Buddyteam und unter Begleitung eines Ausbilders mussten alle Teilnehmer mit dem Kompass einen Rein-Raus-Kurs, einen Dreieckskurs und einen Rechteckkurs tauchen. Begonnen wurde mit einem Tauchgang nach natürlichen Gegebenheiten, damit Start- und Zielpunkt wiedergefunden werden. Da jedes Team eine Boje mit sich führt, kann an der Wasseroberfläche gut beobachtet werden, wie die Kurse verlaufen. Erneut musste ich feststellen, dass es **viel künstlerisches Potential** bei der Gestaltung eines Dreiecks oder Rechtecks gibt. Am Ende des Tages hatte aber ein jeder die grundlegenden Prinzipien verstanden und nun ist es so wie beim Führerschein: üben, üben, üben, um die gelernten Fähigkeiten auszubauen.



Der für Juni geplante AK **Tauchsicherheit und Rettung** fand leider mangels ausreichender Teilnehmerzahl nicht statt. Der Kurs ist sehr aufwendig in der Organisation und somit müssen hier genügend Teilnehmer dabei sein. Im nächsten Jahr soll es nochmal einen Termin dafür geben.

Vom 9.–12. August fand unsere **Tauchausfahrt nach Horka** in einen Steinbruchsee statt. Ursprünglich wollten wir nach Gammel Aalbo in Dänemark fahren. Leider gab es ein Problem mit der Reservierung unserer Häuser, so dass wir uns kurzfristig ein neues Ziel suchen mussten. Der See liegt zwischen Dresden und Chemnitz in einer sehr ländlichen Gegend. Die Unterkunft war einfach aber gut. Es gab auch die Möglichkeit zum Zelten. Der **Steinbruchsee** ist klein, der Weg ins Wasser steil, das Wasser war klar und kalt. Es gab ein paar Gimmicks unter Wasser zu sehen. Über Wasser hatten wir viel Glück mit dem Wetter, so dass man sich nach dem Tauchen schnell wieder aufwärmen konnte. Insgesamt ein entspanntes Wochenende.



*Tauchausfahrt nach Horka zum Steinbruchsee*

Am 17./18. und 24./25. August fand der **AK Gruppenführung**, organisiert von der TG Northeim statt. Dafür hatten sich ebenfalls 11 Teilnehmer angemeldet, so dass der Kurs auf **2 Wochenenden** ausgedehnt werden musste. Diesmal waren Ausbilder von allen drei Vereinen bei der Durchführung vertreten. Das erste Wochenende verlief noch etwas holprig, am zweiten Wochenende ging es besser. Gestartet wurde mit einer **Theorieeinheit** im Vereinsheim der TG Northeim. Am nächsten Tag fanden die ersten beiden **Praxistauchgänge** in Nordhausen statt. Da insgesamt 4 Tauchgänge von jedem Teilnehmenden geführt werden müssen, war ein zweiter Praxistag bei allen erforderlich. Ziel des Kurses ist, eine Tauchgruppe über und unter Wasser sicher zu führen und alle gesund zum Einstiegsplatz zurück zu bringen. Diese Kenntnisse benötigt man unbedingt, wenn man sich vom DTSA\* zum DSTA\*\* weiterbilden will.



Für den **Vereinstauchtag** am 1.9. hatte sich wieder niemand rechtzeitig gemeldet, so dass wir den Tag nochmal für die Ausbildung genutzt haben.

Für den **AK Nachttauchen** am 7.9., organisiert von der Seegurke, hatten sich nur 2 Teilnehmer angemeldet. Der Kurs hat vereinsintern stattgefunden.

Jeden Samstag von 9–10 Uhr findet – außer in den Sommerferien – unser **Konditionstraining** im Hallenbad Nörten-Hardenberg statt. Das Training wird gut angenommen, bei Sprinteinheiten kann man beobachten, wie das Wasser im Becken zum Brodeln gebracht wird.

Bei der Durchführung des Trainings hat sich zum Herbst eine Veränderung ergeben. Aktuell haben wir – mangels Teilnehmer – keine Kindergruppe mehr. Unsere inzwischen jugendlichen Teilnehmer wurden in das **Erwachsenentraining** integriert. Alle sind mittlerweile so weit, dass sie locker bei den Erwachsenen mittrainieren können. Einige schwimmen auch manchen Erwachsenen schon davon ...



Sobald sich wieder **ausreichend Teilnehmer** für eine Kindergruppe finden, werden wir natürlich wieder eine Kinder-Trainingsgruppe einrichten. Alle Trainer stehen weiter zur Verfügung. Das gesamte Tauchteam gestaltet jetzt das Erwachsenenentraining, das dadurch noch abwechslungsreicher wird.

So haben wir uns zum Beispiel das erste Mal im **Unterwasserhockey** versucht. Herbert Nolte hat uns 6 weiße und 6 schwarze Schläger (Sticks) gebaut, vielen lieben Dank nochmal dafür!!! Mit den Eishockeypucks ging es unter Wasser los. Leider zeigte sich hier die Tücke im Detail: die Pucks sind zu leicht und lassen sich nur durch das Wasser schieben und nicht schießen (oder wie der Profi sagt: flicken). An einer Lösung arbeiten wir noch, aber Spaß hat es trotzdem gemacht.



Auf der Homepage der Skizunft findet Ihr einen **aktuellen Trainingsplan** und könnt dort nachschauen, an welchen Terminen kein Training ist. Wir (das Trainerteam) freuen uns immer über rege Beteiligung und neue Gesichter. Für dieses Jahr steht noch der traditionelle **Besuch auf dem Göttinger Weihnachtsmarkt** an. Wir treffen uns **am 20.12. um 18 Uhr** an der Ecke der Deutschen Bank. Mal sehen, ob sich dieses Jahr die Außentemperaturen besser für warme Getränke eignen als im letzten Jahr.

## Termine für 2020

Im Tauchteam waren wir nicht untätig und haben für das neue Jahr natürlich schon eine Planung. Generell gilt: Für alle geplanten Aktionen und das Konditionstraining ist weiterhin eine gültige **Tauchtauglichkeit** erforderlich. Deshalb kümmert Euch rechtzeitig um die Auffrischung Eurer Tauchtauglichkeit und legt sie eigenständig z. B. beim Training oder den Ausfahrten vor.

- 1.2.**            **Schnuppertauchen im Hallenbad**  
Voranmeldung bis zum 26.1. per Mail bei mir:  
*susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de*
- 19.2.–28.3.** **Basic/DTSA\*** –Theorie und Hallenbadausbildung,  
nähere Infos auf Anfrage
- 16.-17.5.**    **Basic/DTSA\*** – Praxiswochenende im Freiwasser
- 6.-7.6.**      **Basic/DTSA\*** – Praxiswochenende im Freiwasser
- 20.-23.8.**   **Vereinsausfahrt nach Gammel Aalbo**  
Abfrage und Anmeldung über Whatsapp bereits erfolgt.  
Wer noch mitfahren möchte, müsste sich selbst um  
eine Unterkunft kümmern.
- 11.–13.9.**   **Vereinsausfahrt nach Delitsch**  
Kosten ca. 50,00 Euro für Übernachtung und Tauchen,  
nähere Infos bei und Anmeldungen bis Ende Februar an  
Heike: *heike.zipfel@goettinger-skizunft.de*
- 18.12.**        Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt  
(18 Uhr Deutsche Bank)

Geplant, aber noch ohne konkreten Termin:

- **Feb./März 2020** Abnahme der **Silber/Goldtheorie**, Infoveranstaltung dazu am 23.11.19 um 13:30 Uhr im Vereinsheim der TG Northeim
- **???** Aufbaukurs **Orientierung unter Wasser**; *organisiert von der Göttinger Skizunft, susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de*
- **???** Aufbaukurs **Tauchsicherheit und Rettung**; *organisiert von der TG Northeim, jens@tgn-tauchen.de*
- **???** Aufbaukurs **Gruppenführung**; *organisiert von dem USC Seegurke, florian@seegurke.de*

Wer Interesse an einem Kurs hat, sollte sich per Mail bei mir melden. Ihr erhaltet dann auf diesem Weg, sobald Näheres feststeht, die konkreten Termine, den Anmeldeschluss und ggf. weitere Infos zu den Aufbaukursen. Die genaue Beschreibung der Inhalte und Durchführung der Aufbaukurse findet Ihr entweder im Journal 2/18 oder auf der Homepage des VDST. **Für alle Kurse gilt:** sie finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt, bei zu vielen Anmeldungen entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen. **Nähere Infos zum Ablauf** der Kurse erhaltet Ihr, wenn der Kurs stattfindet.

Wie Ihr aus den geplanten Terminen sicher erkannt habt, werden wir die in diesem Jahr begonnene Kooperation mit den beiden anderen Vereinen in der **Ausbildungsgruppe Südniedersachsen** für die Aufbaukurse und auch für Silber-/Goldabnahmen fortsetzen. Fast alle Kurse haben stattgefunden und waren sehr gut ausgelastet. Die gegenseitige Unterstützung hat wie geplant funktioniert und der Mehrwert ist allen zugutegekommen.

Die **Ausleihe** von Vereinsausrüstung findet weiterhin am Donnerstagsabend von 17:00 bis 18:30 Uhr statt, nach **Voranmeldung bis Mittwochabend** bei Marco (0151-12 04 92 50) telefonisch oder über Whatsapp.

In der Regel läuft der Infoaustausch inzwischen beim **Training** und über die **Whatsapp-Gruppe**. Vereinsmitglieder, die sich in die Gruppe eintragen lassen möchten, melden sich per Mail bei Heike (heike.zipfel@goettinger-

skizunft.de) an. Für alle, die nicht beim Training sind: schaut immer mal auf die **Homepage**, **Änderungen** der Termine oder zusätzliche Aktionen werden auch dort eingestellt!

## Aus dem Verband

Der VDST hat Empfehlungen zur Ausrüstungskonfiguration herausgegeben, die den Aspekt der Sicherheit verstärkt berücksichtigen. Was hat sich nun dadurch für Euch/uns geändert? Marco hat die Neuerungen für Euch zusammengefasst:

### Änderung in der Konfiguration der Vereins-Atemregler

Wir haben entschieden, der Ausrüstungsempfehlung des VDST zu folgen und unsere Hauptregler nicht mehr an derselben ersten Stufe zu betreiben wie die Tarierung. Grund dafür ist die höhere Vereisungsgefahr bei starkem Luftverbrauch und gleichzeitiger Tarierung (Joule-Thomson-Effekt).

Trotzdem sollte eine Schlauchführung ohne Knicke und abstehende Schlaufen möglich sein und die farbliche Zuordnung (gelbes Handrad für gelben Oktopus) erhalten bleiben. Das ist durch die Kreuzventile unserer Vereinsflaschen und die relativ kurzen Schläuche etwas heikel und erforderte einen Austausch der Handräder. Etwas komplizierter ist dadurch leider die Schlauchführung des Hauptautomaten über die rechte Schulter, da unsere Schläuche zu kurz sind um sie unter dem Arm zu tragen.

Die aktuellen Ausbildungsrichtlinien sehen außerdem vor, einem Buddy in Not den Hauptregler zu überlassen und selbst auf den Oktopus umzusteigen, den man dazu griffbereit am den Hals trägt.

#### **Alte Konfiguration:**

Hauptregler, Inflator und Finimeter an selber erster Stufe

Ventil für Oktopus (gelb): links

Ventil für Hauptregler (schwarz): hinten

**Nachteil:** höhere Vereisungsgefahr und keine Finimeter-Anzeige mehr bei abgedrehtem Hauptventil



### **Neue Konfiguration:**

Oktopus, Inflator und Finimeter an selber erster Stufe

Ventil für Oktopus (gelb): hinten

Ventil für Hauptregler (schwarz): links

**Vorteil:** geringere Vereisungsgefahr und weiterhin Finimeteranzeige bei abgedrehtem Hauptventil

**Nachteil:** Schlauchführung des Hauptautomaten über die Schulter etwas schwieriger

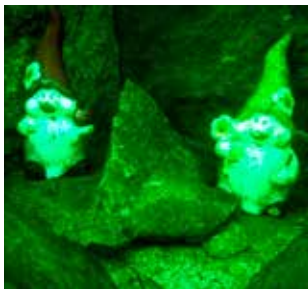


Wer sich näher zu diesem Thema informieren möchte, findet auf diesen Links weitere Informationen: [https://www.vdst.de/fileadmin/user\\_upload/VDST-Ausruestungsempfehlungen\\_01.01.2019.pdf](https://www.vdst.de/fileadmin/user_upload/VDST-Ausruestungsempfehlungen_01.01.2019.pdf) und [https://www.vdst.de/fileadmin/dateien/Ausbildung/Tauchtechnik/Begruendung-Ausruestungsempfehlungen\\_Handreichung.pdf](https://www.vdst.de/fileadmin/dateien/Ausbildung/Tauchtechnik/Begruendung-Ausruestungsempfehlungen_Handreichung.pdf)

*Marco Sonnenberg*

### **Ausblick**

Für die Unterstützung durch das Tauchteam möchte ich auch in diesem Jahr wieder **DANKE!** sagen. Es mag in einem Bericht wenig wirken, aber in allen Aktionen und im Aufrechterhalten des Trainingsbetriebs steckt viel Organisation, Zeit, Engagement und manchmal auch Nerven. Ohne Euch – **Christopher, Hansi, Heike, Kay, Laura, Marco und Martin** – ist das nicht „nebenbei“ zu schaffen. Es freut mich sehr, dass Ihr alle im nächsten Jahr weiter dabei seid. Nur mit Menschen wie Euch kann das Ehrenamt weiter funktionieren. Thanks a lot!



So, wie immer zum Schluss: Anregungen, Wünsche Fragen? Dann her damit – gern per Mail: [susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de](mailto:susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de) oder samstags beim Training.

Ich wünsche Euch eine schöne Vorweihnachtszeit, ein besinnliches Fest, einen guten Rutsch und viele schöne Taucherlebnisse in 2020!

*Susanne*

# Vereinsjugend

---

Vorstandmitglied Vereinsjugend: Heike Zipfel

Tel. 05504/9371271, E-Mail [heike.zipfel@goettinger-skizunft.de](mailto:heike.zipfel@goettinger-skizunft.de)

**Hallo Kids und Teens der Göttinger Skizunft,**

gerne würde ich Euch alle besser kennenlernen.

Daher möchte ich für uns eine Kinder- und Jugendaktion organisieren. Und da jetzt der Winter vor der Tür steht, fände ich es schön, wenn wir uns alle zum **Eislaufen auf der Eisbahn an der Lokhalle** treffen würden.



Stattdfinden soll das Ganze am **18. Januar 2020** – und einen Zuschuss vom Verein wird es auch geben!

Schön wäre es auch, wenn Euch Eure Eltern begleiten würden.

Ich würde mich freuen, wenn sich alle, die Interesse haben, schon mal vorab per E-Mail an [heike.zipfel@goettinger-skizunft.de](mailto:heike.zipfel@goettinger-skizunft.de) bei mir melden würden. Weitere Infos folgen dann.

Ich freue mich darauf, möglichst viele von Euch zu sehen!

*Heike*