

HÜTTENPOST



Ski - Abteilung

tg 1862 e.V. Rüsselsheim

TV 1890 e.V. Rüsselsheim-Hassloch

Programm der

Winter Saison 2019 / 2020

Liebe Mitglieder und Freunde der tg Skiabteilung

Vor Euch liegt die aktuelle Hüttenpost der Skiabteilung der tg 1862 Rüsselsheim e.V.

Wir möchten an dieser Stelle alle Mitglieder der Kooperationsvereine des TV 1890 e.V. Rüsselsheim-Hassloch, des Sportclub OPEL e.V. Rüsselsheim und des SV DISBU Rüsselsheim e.V., herzlich begrüßen und freuen uns auf zukünftige gemeinsame Trainingsfahrten und Veranstaltungen.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Euch einen Überblick geben über das Winterprogramm 2019 / 2020 der tg und der TVH Skiabteilung.

In der Hüttenpost ist das Winterprogramm Alpin und Ski-Langlauf der tg-Skiabteilung ausführlich beschrieben und online unter [www. tg-ruesselsheim.de/unsere-sportangebote/Ski](http://www.tg-ruesselsheim.de/unsere-sportangebote/Ski) zu finden.

Die Informationen zum Programm der TVH Skiabteilung sind auf der Homepage unter www.tv-hassloch.de zu finden.

Weitere Informationen zu den verschiedenen Trainingsfahrten können die entsprechenden Kontaktpersonen zu den Fahrten geben.

Bei der Anmeldung zu den Fahrten ist darauf zu achten, dass dies nur bei dem durchführenden Vereinen möglich ist.

Im Rahmen der Kooperation sind Mitglieder des TV Hassloch, des SC OPEL und des SV DISBU bei allen Sportveranstaltungen im Rahmen des Winter- und Sommerprogramms der tg-Skiabteilung gleichgestellt mit Mitgliedern der tg und müssen keinen zusätzlichen Beitrag zahlen.

In dieser Ausgabe der Hüttenpost stellen wir in Auszügen die Trainingsfahrten und Veranstaltungen der letzten Winter und der aktuellen Sommersaison vor.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen der Hüttenpost.



Euer Vorstand
der tg-Skiabteilung



Liebe Freunde des Wintersports

- ❖ Wir haben uns in diesem Jahr wieder viele Gedanken gemacht, um ein breit gefächertes Fahrtenprogramm anzubieten und stellen Euch nun in diesem Heft unser Winterprogramm 2019 / 2020 vor.

Ski-Training

- ❖ Die Fahrten sind wie immer sportliche Veranstaltungen, die der Verbesserung der Leistungsfähigkeit im motorischen und konditionellen Bereich dienen. Der Skiunterricht findet nach dem Skilehrplan des DSV statt. Die Trainingszeiten sind täglich von 10 Uhr bis 16 Uhr. Änderungen werden vor Ort durch den Trainingsleiter bekannt geben. Auch Anfängerunterricht findet bei entsprechender Teilnehmerzahl statt, bei Wochenendtrainingsfahrten nur nach Absprache mit der Kontaktperson der Fahrt. Die Teilnahme am Skikurs ist für jeden Teilnehmer verpflichtend. Wir empfehlen zur eigenen Sicherheit das Tragen eines Skihelms bei den alpinen Trainingsfahrten. Für Kinder und Jugendliche besteht in einigen Ländern Helmpflicht, für unsere Kinder- und Jugendtrainings gilt generelle Helmpflicht .
- ❖ Skifahren kann nur eine Ergänzung der sportlichen Aktivitäten unserer Mitglieder sein. Wir gehen davon aus, dass jeder das sehr breite Sportangebot der tg nutzt. Mit sportlicher Vorbereitung macht Skifahren mehr Spaß und die Verletzungsgefahr wird gemindert. Wir können nur empfehlen, sich rechtzeitig in Form zu bringen und sich fit zu halten. Beispielsweise findet jeweils freitags ab 20 Uhr in der Jahnhalle die tg-Skigymnastik statt. Sehr effektiv ist natürlich ein regelmäßiges Training im neuen Fitnessbereich dem together im tg-Zentrum.
- ❖ Durch rechtzeitige Anmeldungen für die Fahrten können wir uns besser auf die Erfordernisse einstellen. Treten Änderungen zum hier abgedruckten Programm ein, so teilen wir dies rechtzeitig in der Skigymnastik oder per E-Mail und Aushang mit.
- ❖ Bitte achtet unbedingt auf die **„Notwendigen Formalien“** auf der vorletzten Seite.

Der Überblick

- **Skigymnastik :** Freitag 20:00 – 21:30 Uhr Jahnhalle tg-Zentrum
- **“Ski-Stammtisch”:** nach der Skigymnastik im La Forcetta am Treff
- **Badminton-Treff :** Freitag 19:00 – 20:00 Uhr, Jahnhalle tg-Zentrum

Skilanglauf

- **Skilanglauf Tagesfahrt Taufstein / Vogelsberg**
Samstags / Sonntags
- **Skilanglauf und Winterwanderung**
Wochenfahrt Leutasch Olympiaregion Seefeld/Tirol Österreich
25.01. – 01.02.2020

Alpin

- **Langes Wochenende Wald Arlberg Österreich**
06.02. – 09.02.2020 TGR Peter Fuchs
- **Wochenfahrt Maria Alm Hintermoos Österreich**
29.02. – 07.03.2020 TGR Peter Fuchs
- **Familienfahrt See Paznauntal Österreich**
04.04. – 11.04.2020 TGR Peter Fuchs



Sportliche Vorbereitung auf den Schneesport

Wintersport bringt nur Spaß, wenn die sportliche Vorbereitung gestimmt hat.

Wichtig ist besonders ein gutes Training der **Ausdauer**. Das kann man durch Fahrradfahren, Jogging oder auch durch das Training an den Fitnessgeräten im **Together** der Turngemeinde erreichen. Man sollte natürlich auch an die Verbesserung von **Kraft** und **Bewegungskoordination** denken. Hier ist wieder auf das **Together** zu verweisen und besonders auf die **Gymnastik** der Skiabteilung. Wichtig ist, dass das Training nicht zu spät beginnt.

Skigymnastik

Freitags 20:00 – 21:30 Uhr, Jahnhalle tg-Zentrum

Zur **Vorbereitung aufs Skifahren** - aber auch für die allgemeine Fitness - findet die Skigymnastik das ganze Jahr hindurch statt. Selbstverständlich sind auch **Nicht-Skifahrer** herzlich willkommen! Inhalte der Skigymnastik sind: Aufwärmen, Ausdauerprogramme (z. B. Aerobic), Stretching, Funktionsgymnastik, Kräftigungsprogramme und Spiele.

Danach besteht die Möglichkeit, sich bei einem oder auch zwei kühlen Getränken am **'Ski-Stammtisch'** im „La Forchetta“ im Treff über die Aktivitäten der Skiabteilung zu informieren.

Kontaktadresse: Iris Scheld Tel.: 06142 / 63191

Badminton-Treff

Freitags 19:00 – 20:00 Uhr, Jahnhalle tg-Zentrum

Als **Ausgleich zum Skifahren**, aber auch um Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu fördern, ist Badminton der geeignete Sport. Auch für Anfänger ist der Einstieg problemlos möglich.

Kontaktadressen: Jörg Wetzel Tel.: 06142 / 563121

Herbert Böhm Tel.: 06142 / 998003

Inliner-Termine

Sonntags 16:00 – 18:00 Uhr, Jahnhalle tg-Zentrum

Die geplanten Termine für das **Hallenskatzen im Winterhalbjahr 2019 / 2020** werden an der Infotafel der Jahn Halle am tg-Zentrum ausgehängt.

Kontaktadresse: Herbert Böhm

Tel.: 06142 / 998003

E-Mail : hbrmail@web.de

das „together“

Das „together“

Der neu ausgestattete Fitnessbereich im tg-Sportzentrum bietet eine ideale Möglichkeit, sich für den Wintersport, sei es Langlauf, Snowboarden oder Alpinski, vorzubereiten.

Gefordert werden bei winterlichen Aktivitäten die **Kraftausdauer**, die Schulung von Gleichgewicht und **Koordination**.

Wenn dies rechtzeitig, also spätestens im Oktober beginnt, wird die Verletzungsgefahr verringert und der Skisport bringt bedeutend mehr Spaß.

Auch technisch gute Skifahrer sollten dies beherzigen.

Die DSV-Übungsleiter der tg können hier sehr gut beraten.

Kontaktadresse: tg-Geschäftsstelle Tel.: 06142 - 62993

Hans Hrach 06152-58412; Peter Fuchs 06142-63384



Skilanglauf Tagestour

Termin: Samstags / Sonntags ab Dezember 2019 bis März 2020 je nach Schneelage

In dieser Saison werden wir wieder je nach Schneelage unsere Skilanglauf-Tagestouren nach Absprache samstags oder sonntags durchführen.

Die Termine werden entsprechend per E-Mail mitgeteilt.

Die Vogelsberg- Region mit dem Taufstein bietet sich hierzu bestens an.

An der Taufsteinhütte kann vor Ort bei einem Ski-Verleih die entsprechende Langlauf- Ausrüstung geliehen werden. Nach dem Ski-Langlauf bietet sich die gemütliche Taufsteinhütte mit gutem Essen für eine Einkehr an.

Kontaktadresse: Peter Fuchs

Tel.: 06142 / 63384

E-Mail: pa-fuchs@web.de



Ski - Langlauf am Taufstein / Vogelsberg

Leutasch Österreich

25.01. – 01.02.2020

Leutasch / Olympiaregion Seefeld Tirol Österreich

Wochenfahrt

Nach der gemeinsamen erfolgreichen Premiere in der letzten Saison Winter 2020 fahren wir wieder gemeinsam in die Leutasch.

In Kooperation mit dem Alpenverein, führen wir die Traditionsfahrt weiter die seit Jahren erfolgreich unter der Leitung von Wolfgang Resch stand.

Ski-Langlauf und Wandern in der Leutasch

Die Leutasch befindet sich nahe der Grenze zu Mittenwald und gehört zur Olympiaregion Seefeld/Tirol. Sie ist bekannt für kilometerlange Loipen und wunderschöne Wanderwege.

Wir wohnen direkt an der Loipe im Hotel Zugspitz in Leutasch.

Da wir nur eine begrenzte Anzahl von DZ zur Verfügung haben, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Preis: pro Tag und Person für Halbpension inkl.
Loipengebühr nach Rücksprache

Die Anreise erfolgt nach Absprache im eigenen Pkw.

Kontaktadresse: Iris Scheld

Tel.: 06142 / 63191

E-Mail: iris.scheld@gmx.de

Wald Arlberg Österreich

06.02. – 09.02.2020

Wald am Arlberg Österreich

Verlängertes Wochenende

Zur „**Wiege des Skilaufs**“ geht es auch in dieser Saison wieder. In der letzten Saison waren wir nach Jahren, mal wieder am Arlberg.

Da es uns so gut gefallen hat, fahren wir auch in dieser Saison nochmal in die Region. Das Skigebiet ist durch neue Bahnen noch größer geworden.

Es reicht jetzt von Warth, Lech, Zürs, Stuben bis St. Anton und von dort bis ins Verwall (Rendl – Skigebiet).

Die Anfahrt zum Arlberg ist mit dem **Bus** geplant. Wer die Wochenendfahrten mit der Busanreise mitgemacht hat, weiß, dass damit die Anreise sehr entspannt sein wird: Wir erreichen unser Ziel bei Kaffee und Kuchen schon am frühen Abend. Der Arlberg ist mit dem Montafon das nächste von uns erreichbare Skigebiet.

Wir wohnen im **Hotel Sonnblick in Wald**; eine schöne Unterkunft. Von Wald ist es nicht weit nach Stuben, einem möglichen Einstieg in das Arlberg – Skigebiet.

Dorthin bringt uns unser Bus.

Abfahrt:	Donnerstag	06. 02. 2020	15 Uhr tg-Zentrum
Rückkehr:	Sonntag	09. 02. 2020	ca. 22 Uhr

Preis: 535 € Skibetreuung / Training, Skipass (3 Tage)
3 Übernachtungen, 2x Abendessen
Bustransfer, Busvesper
Für Senioren ab Jahrgang 1955 und älter 20 € weniger.
Für Senioren ab Jahrgang 1945 und älter 80 € weniger

Nichtmitglieder zahlen 25 € zusätzlich!

Einzelreisende geben bitte, falls bekannt, den Zimmerpartner bei der Anmeldung mit an. Einzelzimmer sind begrenzt vorhanden: Zuschlag 8 € pro Tag!

Wichtig: Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular. Es liegt in der Geschäftsstelle aus und kann von der Home-Page der Skiabteilung heruntergeladen werden.

Kontaktadresse: Peter Fuchs

Tel.: 06142-63384

E-Mail: pa-fuchs@web.de

Maria Alm / Hintermoos Österreich

29.02.2020 – 07.03.2020

Maria Alm / Hintermoos Österreich

Wochenfahrt

Maria Alm ist seit 25 Jahren ein beliebtes Ziel der tg-Skiabteilung. !!

Das „Steinerne Meer“, der Aberg und Hintermoos sehen noch genau so aus, nur hat sich das Skigebiet mit seinen jetzt modernen Liften zur Königstour gemausert. Die Orte Maria Alm, Hintermoos, Hinterthal, Dienten und Mühlbach sind über die „Skischaukel Hochkönig“ verbunden und bieten ein landschaftlich herausragendes und auch anspruchsvolles Skigebiet. In der Nähe unserer Unterkunft gibt es einen Anfängerlift.

Wir wohnen, wie im letzten Jahr, im **Hotel Hintermoos**. Bei Nachfrage können wir auch Zimmer oder Ferienwohnungen in der **Pension Reiterhof** bestellen. In beiden Häusern haben wir uns sehr wohl gefühlt.

Beide Unterkünfte sind nur 150 m voneinander entfernt. Auf der Homepage des Reiterhofs kann man die Lage beider Häuser sehen, die über einen Weg und die Hausabfahrt verbunden sind.

Im Hotel haben wir Doppelzimmer (Einzelzimmer sind begrenzt vorhanden, nur auf Nachfrage); im Reiterhof stehen auch Apartments zur Verfügung.

Das Abendessen wird im Hotel eingenommen.

Die Anreise erfolgt mit dem PKW.

Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften sind wir behilflich.

Wichtig: Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular. Es liegt in der Geschäftsstelle aus und kann von der Homepage der Skiabteilung heruntergeladen werden.

Preise: Skibetreuung / Training, Skipass (6 Tage) und Halbpension (7 Tage)
(Skitraining für Anfänger ist bei dieser Fahrt leider nicht möglich)

Erwachsene

Hotel Hintermoos 735 €

Einzelzimmer sind im Hotel begrenzt vorhanden

Zuschlag 70 € im EZ, 140 € im DZ

Pension Reiterhof auf Nachfrage!

(Teilnahme und Zimmer über ein langes Wochenende ist nur hier möglich).

Erwachsene **Nichtmitglieder** zahlen **45 €** ,Kinder **25 €** zusätzlich.

Kontaktadresse: Peter Fuchs

Tel.: 06142 / 63384

E-Mail: pa-fuchs@web.de



Wochenfahrt Maria Alm Hintermoos Österreich

See / Paznauntal Österreich

04.04.2020 – 11.04.2020

See / Paznauntal Österreich

Wochenfahrt „Familien- Fahrt“ Osterferien

See im Paznauntal besucht die Skiabteilung zum 6 Mal. Das Skigebiet von See bietet uns Schneesicherheit und geeignete Lifte für Kinder und Anfänger, die wir auch zum Skiunterricht für Kinder benutzen dürfen. Es bietet auch interessante Abfahrten für Erwachsene. Außerdem kann man das Skigebiet von Kappl und Ischgl erleben, wenn der entsprechende Skipass gewählt wird (Extrakosten).

Diese Fahrt ist ein Angebot für alle Skifahrer im Verein. Wir freuen uns, wenn wir den Skikurs für **kleine Kinder ab 4 Jahren** weiterführen können. Die Kinder werden in dieser Woche betreut und können Skifahren lernen oder sich verbessern. Zu beachten ist aber, dass bei Anfängern die Gruppengröße mindestens vier Personen betragen sollte. Außerdem muss man daran denken, dass bei kleinen Kindern Spaß und Lernerfolg so langsam eintreten können, dass in einem solchen Fall auch die Eltern gefordert sind.

Für die Erwachsenen findet nach Möglichkeit Skitraining statt. Der **Einstieg für Erwachsene** in den **Skisport** ist über den Kinderkurs denkbar. Wir beraten gern. Das Hotel „**Post**“ bietet die Vorzüge eines komfortablen Familienhotels.

Erwähnenswert ist die ausgezeichnete Küche. Der alte Teil des Hotels wurde im Frühjahr 2018 umgebaut. Damit sind die Doppelzimmer in moderne Suiten umgewandelt worden.

Zur Verfügung stehen jetzt Doppelzimmer (geringe Anzahl), Dreibettzimmer und Vierbettzimmer.

Für alle Zimmer im Hotel gilt **Preis A.** (Alpine Style, Family Suiten)

Für die **Zimmer und Apartments** im Ferienhaus Post gilt **Preis B.** (Hotel und Ferienhaus liegen direkt nebeneinander).

Außerdem können im **Apartment Neue Post** 1 Familiensuite für 4 -6 Personen mit 2 getrennten Zimmern und 1 Familiensuite für 4 Personen mit zwei getrennten Zimmern gebucht werden. (jeweils Preis B; nur für Familien mit älteren Kindern empfehlenswert, weil die Straße überquert werden muss!!)

Die Anreise erfolgt mit dem PKW. Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften sind wir behilflich.

Wichtig: Bitte unbedingt das Anmeldeformular ausfüllen und persönlich Kontakt aufnehmen!! Wir benötigen bei Kindern das Geburtsdatum!!

Preise: Skibetreuung / Training, Skipass (6 Tage) und Halbpension (7 Tage)

Erwachsene A : 855 €
Erwachsene B : 800 €
Senioren 60+ : abzüglich 20 € auf obige Summe
Kinder (4 – 7 Jahre) 245 € (im Zimmer der Eltern)
Kinder (8 – 12 Jahre) 440 € (im Zimmer der Eltern)
Kinder (4 – 7 Jahre mit einem Elternteil) 320 €
Kinder (8 – 12 Jahre mit einem Elternteil) 490 €

Die Zimmerverteilung erfolgt nur über die tg-Skiabteilung !
(Der Skiunterricht und die Betreuung der Kinder wird von unseren Übungsleitern durchgeführt.)

Erwachsene **Nichtmitglieder** zahlen **45 €**, Kinder **25 €** zusätzlich!

Kontaktadresse: Irina Fuchs

Tel.: 06142 / 82231

E-Mail: irina.fuchs@web.de

Peter Fuchs

Tel.: 06142 / 63384

E-Mail: pa-fuchs@web.de



Wochenfahrt Familien Fahrt mit Kinderskikurs
See Paznauntal Österreich

Rückblick 2018 / 2019 Wintersaison



Wochenfahrt Hintermoos Österreich



Wochenendfahrt Arlberg Österreich

Rückblick 2018 / 2019 Wintersaison



Ski Langlauf in der Leutasch Österreich



Ski Langlauf in der Leutasch Österreich

Weitere Aktivitäten der tg Skiabteilung

Boule - Training

von Mitte April bis Ende September jeden Mittwoch ab 17 Uhr

Kontaktadresse: Jörg Wetzel

Tel.: 06142 / 563121

E-Mail: Joerg-Wetzel@gmx.net

Radtour

in den Sommerferien jeden Freitag ab 19 Uhr rund um Rüsselsheim

Traditionstagesradtour am 1.Sonntag im September

Kontaktadresse: Jörg Wetzel

Tel.: 06142 / 563121

E-Mail: Joerg-Wetzel@gmx.net

Inline-Skating

in der Sommersaison dienstags ab Treffpunkt Königstädten

April ab 17.30 Uhr

Mai bis August ab 18.30 Uhr

September ab 17.30 Uhr;

in der Wintersaison sonntags ab 16 Uhr in der Jahn-Halle am tg Zentrum

Termine nach Aushang

Kontaktadresse: Herbert Böhm

Tel.: 06142 / 998003

E-Mail: hbrmail@web.de

Nordic Walking

jeden Freitag ab 8:30 Uhr

Kontaktadresse: Peter Fuchs

Tel.: 06142 / 63384

E-Mail: pa-fuchs@web.de

Weitere Veranstaltungen

Boule Turnier

Sommerfest

Herbst-Wanderung

Die weiteren Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben !!

Änderungen vorbehalten

Auch im Internet unter www.tg-ruesselsheim.de > Ski

Notwendige Formalien

Den Mitgliedern der tg Skiabteilung ,TVH Skiabteilung, weiteren Abteilungen der tg Rüsselsheim und des TV Hassloch sowie den Mitgliedern des SC OPEL und dem SV Disbu steht ein bevorzugtes Anmelderecht zu.

Die Anmeldung für unsere Fahrten erfolgt über ein **Anmeldeformular**.

Die Anmeldeformulare sind auf der Geschäftsstelle der tg erhältlich oder können von der **Homepage der Skiabteilung** (www.tg-ruesselsheim.de/unsere-sportangebote/Ski) heruntergeladen werden.

Mit der schriftlichen Anmeldung ist eine sofortige Anzahlung zu leisten, (ausgenommen Ski-Langlauf) !

Jede Fahrt muss unbedingt pro Person oder Familie getrennt angemeldet werden. Anmeldungen für Ski- Langlauf Trainingsfahrten können nur direkt per Mail oder Anruf der Kontaktperson entgegengenommen werden.

Bitte stets die E-Mail Adresse und die Telefonnummer bei der Anmeldung angeben

Zahlungsweise

Bei allen alpinen Ski-Trainings-Fahrten sind **100,- €** pro Person auf das unten stehende Konto anzuzahlen, ausgenommen Langlauf.

Bankverbindung: Rüsselsheimer Volksbank tg-Skiabteilung
IBAN:DE06500930000020127619

**Bitte auf Bareinzahlungen unbedingt verzichten.
Auf der Überweisung sollten angegeben sein:
Name(n), Adresse, Telefon, Datum und Ziel der Fahrt.**

Der **Restbetrag** ist spätestens **sechs Wochen** vor Fahrtantritt fällig.

Bitte beachtet, dass für Teilnehmer, die nicht Mitglieder der tg, des TVH und des SC OPEL sind, ein erhöhter Fahrtenpreis gilt!

Stornierungsbedingungen:

- Bei Rücktritt bis zu **30 Tagen** vor Beginn der Fahrt wird eine Bearbeitungspauschale von **10,- € pro Person** einbehalten.
- Bei Rücktritt **innerhalb von 30 Tagen** vor Beginn der Fahrt erfolgt eine Rückerstattung nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.
Hier wird zunächst aus eventuell bestehenden Wartelisten aufgefüllt.

Wichtig: Bei Rückfragen und Stornierungen bitte ausschließlich mit der für die jeweilige Fahrt zuständigen **Kontaktperson** in Verbindung treten!



Impressum Hüttenpost 2019/2020

Herausgeber

Turngemeinde 1862 e.V Rüsselsheim

Ski-Abteilung

Johann Sebastian Bach Straße 55

65428 Rüsselsheim

www.tg-ruesselsheim.de

Tel 06142 / 62993

Fax 06142 / 68258

Redaktion: J.Wetzel

Bilder: P.Fuchs , J.Wetzel

Die Hüttenpost erscheint einmal jährlich zum Start der Wintersaison.

In der Hüttenpost werden die Trainingsfahrten der tg-Skiabteilung beschrieben.

Die Skiabteilung der tg-Rüsselsheim haftet nicht für Irrtümer in diesem Dokument.