

Vereinsnachrichten

Kanu- und Skigesellschaft 1921 e.V.

Mainz-Mombach

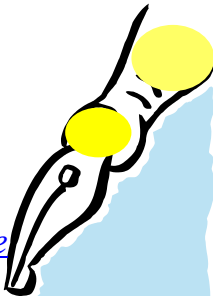


www.ksg-mombach.de

Bootshaus am Rheinufer
bei Stromkilometer 503,8
Rheinallee 128 c
55120 Mainz
☎ 06131 / 68 32 59

Geschäftsstelle:

Jürgen Veith
Westring 37
55120 Mainz
☎ 06131 / 97 17 85 2
E-mail: JVeith@t-online.de



Vorsorge auch für das Grabmal

Als Mitglied der Genossenschaft des Steinmetz- und Steinbildhauerhandwerks Rheinland-Pfalz e.G. übernimmt die Firma



Rudolf Fuchs GmbH
Naturstein-Meisterbetrieb
Untere Zahlbacher Str. 76
55131 Mainz
☎ 06131/22 31 91

die Haftung und Überwachung der Standsicherheit des Grabmals und der Grabeinfassung und, falls erforderlich, deren Befestigung und Instandhaltung.

Des weiteren werden folgende Leistungen angeboten:

- ① Reinigung des Grabmals samt Zubehör und Erneuerung der Inschrift in regelmäßigen Abständen
- ② Reinigung der Grabeinfassung
- ③ Arbeiten am Grabmal bei einer weiteren Bestattung

Verantwortlich für den Inhalt:

Wilfried Werum

Erscheinungsweise:

Frühjahrsausgabe und Herbstausgabe

Verteilung:

- Kostenlos an alle Mitglieder
- Wahlweise in
 - gehefteter Form oder als
 - PDF-Datei über Internet

Mitarbeit:

Michael Seidl
Oliver Weirich
Michael Werum

Gesa Veith
Ralf Weirich
Fank Wiesner

Jürgen Veith
Wilfried Werum
Katja Wiesner

Redaktionsschluss

Heft 1/2004

1. März 2004



Inhaltsverzeichnis

Viel Spaß bei der Lektüre!

1. Impressum	Seite 4
2. Inhaltsverzeichnis	Seite 5
3. KSG-Heft im Internet	Seite 6
4. Wanderabteilung Saison 2003	Seite 8
5. Herbstfest 2003	Seite 14
6. Rennsport	Seite 15
7. Wintertraining	Seite 16
8. Wie fit bist du wirklich?	Seite 17
9. Trainingslager Breisach	Seite 18
10. Club der 111	Seite 23
12. Rheinmarathon	Seite 24
13. Fahrradtour 2003	Seite 26
14. Leberknödelessen	Seite 27
15. Herbstwanderung	Seite 28
16. Werbeanzeigen	Seite 29
17. Beiträge und Übernachtungskosten	Seite 30
18. Anträge: Club der 111/Aufnahmeantrag	Seite 32
19. Vorstand	Seite 34

KSG-Heft im Internet als PDF-Datei

Liebe Mitglieder,

der Kostendruck geht auch an unserem Verein nicht vorbei. Wir sind deshalb auf der Suche nach Einsparmöglichkeiten. Hierbei haben wir auf Vorschlag unseres Kassierers Rainer Jacob auch die Erstellung und den Versand unserer KSG Infos betrachtet. Hier liegt ein ordentliches Einsparpotential, wenn wir das KSG-Infoheft auf der Homepage im PDF-Format zum Herunterladen hinterlegen und per E-mail euch informieren, wenn eine neue Info erschienen ist. Für die PC-

und Internetnutzer ist dies wohl eine zeitgemäße Info.

Auf unserer Homepage wurde eine Liste erstellt, in die ihr euch eintragen könnt, wenn ihr mit dieser Lösung einverstanden seid. Es erfolgt dann keine Zusendung des Heftes mehr!

Alle anderen Mitglieder werden weiterhin mit dem gedruckten Heft versorgt!

Ich bitte um Zustimmung !!!!

Jürgen Veith

WICHTIG!

Eine Eintragung in die E-Mail-Liste des Vereins ist **NICHT** gleichbedeutend mit einer Eintragung für den Verzicht der Zusendung des Heftes. Dies muss separat geschehen.

Um sich für die Online Ausgabe des Heftes einzutragen, müsst ihr im Internet auf der KSG Homepage das Formular unter dem Menüpunkt **KSG-Heft** ausfüllen. Folgende Bildschirmseite (siehe untenstehendes Muster) ausfüllen und abschicken. Ebenso könnt ihr nur am Forum teilnehmen, wenn ihr euch registrieren lasst und anschließend freigeschaltet werdet.

Startseite
Begrüßung
Rundgang
Vereinsgeschichte
Termine
Berichte
KSG-Heft
Forum
Gästebuch
Downloads
Mailingliste
Kontakt
Impressum

Muster

Wer in Zukunft das KSG-Heft haben möchte, trägt sich bitte in das untenstehende Formular ein!

Mit sportlichem Gruß

Jürgen Veith
1. Vorsitzender

Ihr Name
Ihr Vorname
Ihre E-mailadresse

Hier seid Ihr auf der richtigen Seite der Homepage um Euch einzutragen

Elektrische Licht- und Kraftanlagen
Planung - Schaltanlagenbau
Messeinstalltionen - Elektrogeräte
Satelliten- und Antennenanlagen
EDV-Netzwerke
Reparaturdienst

WH Müller

Elektrotechnische
Anlagen

Jürgen Veith
Geschäftsführer

Rödelheimer Landstr. 45
60487 Frankfurt/Main 90
Tel. Sa.-Nr. (069) 70 90 43-45
Telefax (069) 70 06 78
Auto (0172) 6 60 28 75

KSG Downloads:

Es besteht die Möglichkeit, die folgenden Inhalte aus dem Internet herunterzuladen unter www.ksg-mombach.de (Siehe dort Punkt „downloads“)

[Die Satzung der KSG](#)

[Die Hausordnung der KSG](#)

[Mitgliedsbeiträge](#)

[Der Aufnahmeantrag](#)

[Formular zur Datenänderung](#)

[Beitrittsformular für den Club der 111](#)

[Hinweise zur Zusatzhaftpflichtversicherung](#)

[Das aktuelle KSG-Infoheft](#)

Saison 2003 der Wanderabteilung

Am **06.04.2003** fuhren wir mit 27 Personen in 7 Zweiern und 13 Einern um die Rettbergsaue. Dort machten wir Halt und läuteten die **Paddelsaison 2003** mit einem Glas Sekt ein. Trotz bewölktem Himmel schafften wir es aber „trocken“ das Bootshaus zu erreichen, wo wir uns in gewohnter Weise an köstlichem Kuchen und heißem Kaffee labten.

Am **11.05.2003** nahmen wir mit 9 Wanderfahrern am **30. Rheinmarathon** in Guntersblum teil. (Siehe auch Seite 24) Da Gabi am Abend zuvor Ihren 50. Geburtstag feierte, wurden wir um 7:00 Uhr vom harten Kern der Geburtstagsgesellschaft begrüßt. Nach flottem Hängerladen ging es ab nach Guntersblum, wo wir 500 m vor der Natorampe

mit Conny's Auto einen Platten hatten. Mit Hilfe eines Guntersblumer Sportkameraden gelang es uns die Panne zu beheben. Endlich auf dem Wasser erwartete uns ein sonniger und unheimlich heißer Tag.

Am Kontrollpunkt bot sich uns eine herrliche Kulisse. Der ganze Rheinstrand war ein einziges Farbenmeer von Booten, insgesamt fuhren 167 Kanuten mit. Der jüngste Teilnehmer war 6 Jahre, die älteste Teilnehmerin 80 Jahre alt und sie ist jeden der 30 Rheinmarathons mitgepaddelt. Da sich die KSG Teilnahme im Gegensatz zu 2002 verstärkt hatte erhielten wir für unseren Fleiß eine Auszeichnung in Form einer

Wandtafel mit 3 Zinnplaketten.

An- bzw. Verkauf???

Kostenlose Inserate für Vereinsmitglieder sind an dieser Stelle möglich!

Inserate an:

heft@ksg-mombach.de



KSG-Radtour

Siehe auch Seite 26

Unsere diesjährige **Radtour** führte uns mit 16 Radlern am **25.05.2003** von Mombach am Rhein entlang zum Hofgut Langenau. Leider war uns der Wettergott bei dieser Tour nicht so hold, es war bewölkt und etwas frisch. An der Eisenbahnbrücke gesellten sich noch Sigrid und Wilfried zu uns. Auf dem Damm hatte Sigrid dann einen Platten und nach der Reparatur waren wir froh, als wir das Hofgut erreichten, da es dann auch anfang zu regnen.

Nach ausgiebiger Rast machten wir uns auf den Rückweg der insgesamt 53 km langen Radtour. Etwas erschöpft und nass löste sich das Feld dann vor der Ankunft im KSG-Bootshaus auf, weil jeder nur noch nach Hause ins Warme wollte. So entfiel leider der geplante gemütliche Umtrunk zum Abschluss. Hoffen wir auf besseres Wetter im nächsten Jahr.

Bis zum nächsten Mal!

DKV Verbandsfahrt Pfingsten im Altmühltal

Um so genialer war dagegen das Wetter bei der DKV Verbandsfahrt Pfingsten im Altmühltal vom 06.06.03 bis 09.06.2003. Mit 19 Personen schlugen wir auf dem Campingplatz in Kipfenberg unser Quartier auf. Schön war, dass auch Timo mit den Rennfahrern an dieser Fahrt teilnahm. Am ersten Morgen frühstückten wir ausgiebig an einer langen Tafel. Danach ging es mit Lunchpaketen ausgerüstet los zur 1. Fahrt von Vohburg nach Kehlheim. Es war eine große Kanugesellschaft, die sich nun auf der Donau zu Wasser ließ. Es wurde eine ganz tolle und ausgelassene Paddeltour, die Jung und Alt gefiel und bei der es viel zu lachen gab. Am Donaudurchbruch machten wir am Strand vor dem Kloster Weltenburg Rast, wo einige auch das weltberühmte Klosterbier versuchten. Die Jugend kühlte sich bei sehr heißen Temperaturen in der Donau ab. Danach paddelten wir durch eine traumhaft schöne Landschaft. Am Ende dieses wundervollen

Tages wurde gemeinsam mit allen DKV Kanuten gegrillt und die Mainzer luden uns zu Freibier ein.

Nach einer langen (für einige zu langen) Nacht frühstückten wir mehr oder weniger, bevor unsere 2. Fahrt begann. Wir starteten in Kipfenberg und fuhren nach Töding.

Wir hatten mehrfach kaum eine handbreit Wasser unter dem Kiel, weshalb auch mehrere Boote öfter aufsetzten. Es war eine ruhigere Fahrt, aber landschaftlich gesehen auch sehr reizvoll. Am Kratzmühlsee machten wir Rast und einige gingen schwimmen in kristallklarem Wasser. Am Abend gingen wir gemeinsam zum Abendessen und ließen die beiden schönen Paddeltouren im Geiste und im Gespräch Revue passieren.

Am 09.06.2003 machten wir uns nach dem Frühstück auf die Heimreise, ein zauberhaftes Wochenende ging zu Ende, verlangt aber in jedem Fall um Wiederholung.

Sommersonnenwende

Unser nächster Ausflug führte uns am **28.06.2003 zur Sommersonnenwende nach Guntersblum.**

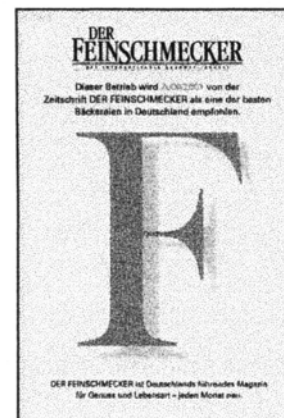
Mit 7 Wanderfahrern starteten wir in Worms. Da wir etwas früher dort waren, gingen wir noch gemütlich zum Mittagessen. Um 14.00h fuhren wir, mit bereits bekannten Paddlern von anderen Kanuvereinen los, und hatten eine schöne und unterhaltsame Paddeltour bei strahlendem Sonnenschein vor uns. Am späten Nachmittag waren alle Paddler wohlbehalten in Guntersblum angelandet. Nun wollten einige vor dem Sommersonnenwendfeuer ihre Autos in Worms abholen und vergaßen dabei aber den Skatemarathon, so dass der eine oder andere im Stau stecken blieb. Letztendlich kamen aber doch noch alle

satt und zufrieden zum Lagerfeuer, und das schönste daran: Es gab in diesem Jahr keine Schnaken!!!

Am nächsten Morgen labten wir uns am Frühstücksbuffet, welches wieder mit viel Liebe für alle Teilnehmer von den Wassersportfreunden Guntersblum und ihren fleißigen Helfern für uns zubereitet wurde. Um 11:00h ging es auf's Wasser Richtung Mainz. Gegenüber von Biblis hielten wir es vor Hitze nicht mehr aus und stürzten uns in die Fluten des Rheines. Nach ausgiebiger Abkühlung und Wettläufen auf dem Wasser fuhren wir strahlend weiter. Zufrieden und müde kamen wir abends am KSG-Gelände an. Wir freuen uns schon auf das nächste Sommersonnenwendfest der Wassersportfreunde.

SEIT ÜBER 135 JAHREN EIN BEGRIFF FÜR QUALITÄT

Bäckerei - Schwend - Konditorei



DER FEINSCHMECKER HAT ZUM ERSTEN MAL DIE BÄCKEREIEN IN DEUTSCHLAND BEWERTET UND **DIE 450 BESTEN BÄCKER** IN DER NOVEMBER-AUSGABE 2000 VORGESTELLT.

WIR SIND DABEI!
DARÜBER FREUEN WIR UNS SEHR!
WIR MÖCHTEN UNS GANZ HERZLICH BEI UNSEREN TREUEN KUNDEN BEDANKEN. AUCH DANKEN WIR UNSEREN MITARBEITERN, DIE TÄGLICH BEMÜHT SIND, DIE KUNDENWÜNSCHE ZU ERFÜLLEN.

HONDA
 The Power of Dreams


Ganz groß genießen.

Der neue Honda CR-V. Den neuen Honda CR-V zu fahren, ist rundum ein Genuss: Sein großer Auftritt und sein großartiges Design beeindruckten. Dank seines innovativen Allradantriebes ist er absolut mühelos zu fahren und spielend leicht zu handhaben. Ein Genuss für sich: der kraftvolle 2.0-Liter-i-VTEC-Motor mit 110 kW (150 PS).

KRÄUTER
automobile gmbh
HONDA
 Vertragshändler

55120 Mainz
Rheinallee 185

 Telefon (06131) 96 96 00
 Telefax (06131) 9 69 60 50

Schnupperkurs

Da wir nach so viel Wasserspaß diese Freude gerne für Jedermann zugänglich machen wollten, fand vom **01.07.-15.07.2003** wieder ein **Schnupperkurs** statt.

Es meldeten sich 19 Interessenten an. Nach anfänglichem Misstrauen, ob sie je ein Boot manövrieren könnten wurden sie langsam etwas zuversichtlich und wagten sich ins kühle Nass. Es war von Beginn an ein schönes Miteinander und es herrschte stets eine ausgelassene Stimmung in der Anfängergruppe.

Weil man nach dieser kurzen aber schönen Zeit nicht einfach so auseinander driften wollte, entschlossen wir uns als Wanderwarte zum Abschluss einen Grillabend zu veranstalten, der auch begeistert angenommen wurde. Alle (auch die neuen Paddelfreunde) brachten Salate mit und füllten gerne den entworfenen Fragebogen aus, auf dem wir um Lob und Kritik baten. Es wurde ein schöner Abschluss und am Ende des Kurses war die Mitgliederzahl des KSG um 10 Mitglieder gestiegen.

Lahntour

Am **19.07.2003** fand unsere **Lahntour** statt. Mal einen anderen Fluss zu befahren war doch für einige eine Herausforderung. Da sich 35 Personen für diese Paddeltour angemeldet hatten, charterten wir einen Bus. Beginn unserer Lahntour war in Balduinstein, wo wir an dem gut ausgebauten Steg prima einsteigen konnten.

Es bot sich uns eine herrliche Landschaft, spiegelglattes Wasser und herrliches Wetter. Bereits die erste Schleuse war für viele eine spannende Angelegenheit. Und die Freude auf die nächsten 3 Schleusungen stieg. Pünktlich um 12:30h kamen wir in Laurenburg im „Gasthof Lahntal“ an, wo wir vom Wirt mit köstlichen Speisen und Getränken verwöhnt wurden.

Die Stimmung und die Temperaturen stiegen weiter an, als wir uns auf die zweite Etappe der Tour machten. Unser Ziel war Nassau und als wir dieses nach insgesamt 25km und einem weiteren Landschaftsschauspiel erreichten, waren doch einige recht froh wieder Land unter den Füßen zu spüren und den Bussessel unter dem Allerwertesten.

Nachdem die Hinfahrt recht geschwätzig und laut war (manchen guten Ratsschlag musste sich der arme Busfahrer anhören), gestaltete sich die Heimreise um so ruhiger und verschlafener.

Zu Hause angekommen lud uns Karin noch zu Ihrer Geburtstagsnachfeier mit Grillgut vom offenen Lagerfeuer ein. So ging wieder mal ein wunderschöner Paddeltag zu Ende.

Strandbad Oppenheim

Da sich unsere neuen Schnupperkurspaddler mittlerweile sehr gefestigt haben, was das Bootfahren betrifft, kam der Wunsch auf, mal eine andere Tour als die Rettbergsaumrundung zu bewältigen. Aus diesem Grund planten wir am **24.08.2003** eine Bootsfahrt vom

Oppenheimer Strandbad nach Mainz.
Eine illustere Gruppe machte sich auf den Weg. Es war eine sehr ruhige und gemütliche Reise auf dem Rhein.
Am Hofgut Langenau machten wir Handkäs-Rast, bevor es rheinabwärts Richtung Heimathafen ging.

Abpaddeln mit Fuchsjagd

Am **28.09.2003** fand, nach einer sehr schönen, erlebnisreichen und heißen Paddelsaison, das traditionelle **Abpaddeln mit Fuchsjagd** statt.
29 Personen nahmen daran teil in 1 Kanadier, 7 Zweiern und 12 Einern. Bei etwas trübem Wetter starteten wir, nachdem kurzfristig noch der Fuchsschwanz in Heimatnähe versteckt wurde. Bei sehr niedrigem Wasserstand machten wir uns auf zur letzten Rettbergsaumrundung der Saison 2003. Nachdem Michael das Signal geblasen hatte, spurtete die Jugend los zur Jagd

nach dem Fuchsschwanz. Die Mädels waren dabei am erfolgreichsten, denn Nicole Naß und Nadine Selinger hatten ein scharfes Auge und entdeckten die Beute als erste. Herzlichen Glückwunsch!
Nach diesem Ausflug lockte das wieder mal sehr gelungene Kuchenbuffet im Bootshaus, wo wir den Tag mit einem Glas Federweissen ausklingen ließen.

Die Wanderwarte
Katja & Mike

Anmeldung zum KSG Herbstfest

am 7. November 2003 um 18.30 Uhr, Essen ab 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2003

Wie in jedem Jahr finden Mitglieder- und Sportlerehrungen statt.

Schmackhaftes zum Essen ...

1. **Züricher Geschnetzeltes m. Champignons,**
Nudeln, Mischgemüse in feiner Soße
2. **Rinderbuglende m. Sauce,**
Pariser Kartoffeln, Rotkraut.



Preis pro Gericht: 8,- €

**Quer ... so oder so ... und auch hoch ...
ab DREI Cent ... wir machen das!**

Doktor-/Diplomarbeiten

Bindungen

Heisskleim - Kaltkleim
Spritzbindungen

Farbdrucke bis DIN A0

Laminierungen bis A0

viele Fotokopien

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8.00 - 20.00 Uhr

Sa 9.00 - 16.00 Uhr

freundliche Kassierer

Jetzt!

**PC- und Mac
Anbindung**
Anrufen!!!



COPY PRINT

An der Allee 148
Direkt am Campus

Tel. 06131.382386

Fax 06131.382382

Teilnehmer und Essen Nr. bitte in die Liste eintragen.

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein
im KSG Bootshaus!

Der Vorstand

Um den Rennsport wird es ruhiger....

Seit 14 Jahren betreibt die KSG wieder aktiv den Kanurennsport und zeigt Flagge auf kleinen aber auch großen Regatten. Die Mannschaftsgröße variierte dabei enorm und wuchs teilweise bis auf 40 Aktive an. Inzwischen hat sich eine kleine Gruppe von Sportlern und Sportlerinnen gehalten, die sehr harmonisch zusammen trainieren und Regatten besuchen.

Leider haben wir in den vergangenen Jahren keinen Nachwuchs bekommen. Das hat vielerlei Gründe, wobei sicher der Hauptaspekt darin zu suchen ist, dass es immer schwerer wird die Betreuung neuer Sportler kontinuierlich sicherzustellen. Wir haben sehr viele gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer in unserem Verein aber wir müssen akzeptieren, dass diese nicht immer wie hauptamtliche Mitarbeiter zur Verfügung stehen und dass Ausbildung, Beruf und Studium sicherlich Vorrang haben. Gerade unter diesen Aspekten ist es bemerkenswert, wie viele Stunden dennoch freiwillig der Vereinsarbeit und der Jugend zur Verfügung gestellt werden.

In der kommenden Saison wird der Rennsport, mit umfassender Teilnahme an allen Regatten, nicht mehr angeboten. Alle Trainer und Sportler sind sich einig, dass wir mit einem etwas reduzierten Programm in das Jahr 2004 starten sollten. Der Schwerpunkt wird vom aktiven Wettkampfttraining, mit dem Ziel der Teilnahme an Meisterschaften, auf ein sportlich orientiertes Training verschoben. Kleinere Regatten

werden weiterhin im Regattakalender auftauchen aber auch Freizeiten im Wildwasserbereich oder Wandersportaktivitäten. Vorrangig möchten wir damit der Situation unserer Sportler Rechnung tragen, die derzeit nicht mehr bereit sind größere Trainingsumfänge zu absolvieren.

Dieser Schritt bedeutet aber nicht, dass wir uns endgültig gegen den Rennsport entschieden haben. Aber jeder Verein kann nur das leisten, was seine Mitglieder derzeit bereit sind einzubringen. Für uns als verantwortliche Trainer ist es wichtig, dass sich weiterhin junge Sportlerinnen und Sportler in unserem Verein zu Hause fühlen und jeder mit Spaß und Vergnügen am Training teilnimmt.

Das Wintertraining ist bereits verstärkt auf diese Ziele abgestimmt. Das Training wird stärker mit den Wandersportlern verknüpft, sodass sich jeder nach seiner persönlichen Tagesform entscheiden kann, wie er das Training absolvieren möchte. Grundsätzlich können an jedem Training alle Vereinsmitglieder teilnehmen. Ein Beispiel hierfür ist die Laufgruppe, die sich am Samstagmittag trifft. Unter der Leitung von Jürgen Veith wird ein Kurs „Nordic Walking“ angeboten, parallel dazu findet das traditionelle „Joggen“ statt.

Wir wünschen allen Aktiven in der kommenden Wintersaison viel Spaß bei allen Trainingsangeboten der KSG.

Oliver Weirich

KSG Wintertraining für alle Vereinsmitglieder 2003/04

Trainingsbeginn: Montag, den 10.11.2003

Trainingsleitung:

Montag

Turnhalle Pestalozzischule Mombach

Achtung: Die Halle darf nur in Begleitung eines Trainers betreten werden. Bitte im Schulhof warten!

18.00 Uhr - 20.00 Uhr Gymnastik, Kraft-/Ausdauertraining
Spiele

Rainer Jacob
Gesa Veith

Dienstag

19.30 Uhr - offen KSG Bootshaus
Gymnastik, Bewegungstraining

Jürgen Veith

Donnerstag

18.00 Uhr - 20.00 Uhr KSG Bootshaus
Krafttraining an Geräten

Timo Beckers
Ronny Schürer
Martin Veith

Samstag

15.00 Uhr Lauftraining im Gonsenheimer Wald
Treffpunkt: Parkplatz Mombacher Hallenbad

Nordic Walking

Jürgen Veith

Joggen

versch. Trainer

Hinweis zum Trainingsbeginn:

Es ist möglich, dass die Anfangszeiten von unseren Trainern, aus beruflichen Gründen, nicht immer pünktlich eingehalten werden können. Das Training beginnt daher erst mit dem Eintreffen des verantwortlichen Trainers. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass vor dem Training, keine Aufsicht und Betreuung der Sportler erfolgt.

Änderungen sind möglich und werden am schwarzen Brett oder im Training bekannt gegeben!

Oliver Weirich

WIE FIT BIST DU WIRKLICH?

gesundheitsbewusstes Training für Breitensportler



Die Leistungsdiagnostik für gesundheitsbewusste Sportler und das Training nach Herzfrequenz wird immer populärer. Eine Vielzahl an ambitionierten Läufern, aber auch Einsteigern und Gesundheitssportlern sind mit einer Pulsuhr ausgerüstet und „überwachen“ oder steuern damit ihr Training. Aber woran soll man sich orientieren? Am Lebensalter, an der maximalen Herzfrequenz, Puls „um 130“? Die Orientierungen sind oft abenteuerlich. Konkrete Aussagen kann ein Laktattest geben. Er vermittelt die richtige Selbsteinschätzung, wird anleiten und motivieren. Vor allem jedoch hilft er, das Training effektiv und gesundheitsorientiert zu gestalten.

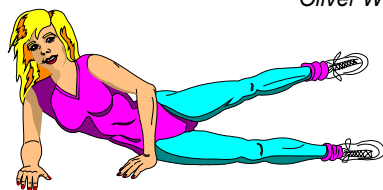
Der Test wird auf dem Laufband als Stufentest durchgeführt. Alle 5 Minuten wird die Geschwindigkeit gesteigert und die Blutlaktatwerte bestimmt, parallel dazu wird die Herzfrequenzmessung durchgeführt. In einem ausführlichen Auswertungsgespräch werden die gewonnenen Daten besprochen und der persönliche Trainingsbereich festgelegt. Jeder Teilnehmer erhält einen 8-wöchigen Trainingsplan. Ebenfalls wird eine professionelle Bioimpedanzmes-

sung (Körpermassenanalyse) durchgeführt.

Der Fitnesstest wird von Contractrelax, einem der führenden Unternehmen im Bereich des sportwissenschaftlichen gesundheitcoaching durchgeführt. Der gesamte Test sowie die umfassende Auswertung kostet als Angebotspreis nur 75,-€. Als Ansprechpartner für unsere Vereinsmitglieder steht Oliver Weirich (Tel: 06131-968139) zwecks weiterer Informationen und Terminplanung zur Verfügung.

Ein solcher Test ist für alle Alters- und Leistungsniveaustufen zu empfehlen. Gerade wer im kommenden Winter verstärkt an seiner Fitness arbeiten, sein Herzkreislaufsystem verbessern, ein paar Pfunde verlieren oder dem Winterspeck gar vorbeugen möchte, sollte diesen Test mitmachen. Anwenden können die KSG Mitglieder die neuen Erkenntnisse gleich beim wöchentlichen Lauftraining am Samstagnachmittag.

Oliver Weirich



Trainingslager Breisach am Rhein 2003

Auch in diesem Jahr fand wieder ein Trainingslager in Breisach vom 11.-21. April statt. Diesmal fuhren wir getrennt hin, da ich noch arbeiten musste. Die Jungs fuhren mit Timo morgens um 7 Uhr los und erledigten alle Papierarbeiten und luden den Bootswagen ab. Die Mädchen und ich folgten dann um 17 Uhr. Die erste Nacht durften wir uns noch nicht so richtig in unserem Zimmer einleben, da wir am nächsten Morgen noch einmal in ein anderes Zimmer umziehen mussten. Das machte uns aber nichts aus, da wir dann ein viel schöneres Zimmer mit Blick auf den Rhein bekamen.

Am nächsten Morgen begann unser Trainingsprogramm mit der ersten Laufeinheit. Je nachdem wie schnell man lief, war man zwischen 15 und 25 Minuten unterwegs. Es bildete sich die



Kniegeschädigten-Fraktion (Claudia, Felix Weber, Nadine und ich), die das Schlusslicht bildete. An diesem Morgen regnete es leicht und so wurden alle gleich wach! Nach dem Laufen hatten wir noch eine gute halbe Stunde zum verschlafen bis es Frühstück gab. Nach einer kleinen Verdauungspause

konnte es dann endlich aufs Wasser gehen. Es hatte aufgehört zu regnen und das Wasser war wieder so klar wie wir es alle in Erinnerung hatten! Die erste Einheit fiel uns noch ein bisschen schwer, da man sich erst wieder an das komische Gefühl gewöhnen musste, dass man unter sich den Boden sehen kann. Danach gab es Mittagessen und anschließend noch eine Wassereinheit.

Nach dem Abendessen spielten wir entweder Volley- oder Fußball, hörten Musik (insbesondere „die Ärzte“), schauten Video oder gammelten ein-



fach auf unseren Zimmern herum. Und ich weiß immer noch nicht warum, aber mein Bett war immer das begehrteste zum gammeln! Auch wenn es manchmal schon sehr eng wurde! Und so begann jeder Tag mit einer Laufeinheit und zwischen den Mahlzeiten wurde gepaddelt. Und dass das sehr anstrengend sein kann, merkte ich bereits am ersten Tag! So entschied ich nicht alle Trainingseinheiten mit zu fahren. Das Trainerdasein hat schon so seine Vorteile?! Außerdem kann man ja auch mit dem Fahrrad nebenher fahren.

Ab dem nächsten Tag hatten wir nur noch traumhaftes Sonnenwetter! Am Montag den 14. April hatten wir den ersten freien Nachmittag den wir ausgiebig mit Ballspielen und SCHLAFEN nutzten (stimmt's Anja???)

Manche hatten aber auch noch so viel Energie, dass sie sich kleine Kämpfchen lieferten. Erst die Trainer gegen die „Kleinen“ und dann kam die Retourkutsche!

Am Donnerstag fuhren wir dann in den Europapark, was schon zu einer Tradition von uns geworden ist. Dort hatten

wir uns in zwei Gruppen geteilt und verbrachten den ganzen Tag bis zum Torschluss dort. Es war nicht immer nur lustig, sondern auch mal feuchtfrohlich, z.B. als sie sich zu sechst in ein Floß setzten in das eigentlich nur vier Leute rein sollten. Dementsprechend sind sie auch nass geworden!!! Am Freitag wurden wir dann noch verstärkt, denn Martin kam noch nach. Alle freuten sich auf ihn und das nur zu Recht. Er brachte noch ein bisschen mehr Stimmung in die Gruppe und brachte uns mit seinen lustigen Fotos so richtig zum lachen.



Kein Wunder das die Sportler so viel zu lachen hatten bei so albernem Trainern!!!

Auch das Essen war dieses Jahr wieder sehr lecker. Jedoch kann man es ja

nicht immer jedem Recht machen! Unsere Anja mochte ungefähr die Hälfte von allen Speisen nicht und auch Felix Krämer rümpfte so manches mal die Nase, während es anderen ganz gut geschmeckt hat!



Samstags hatten wir noch einen freien Mittag an dem wir noch ein bisschen einkaufen gingen und uns die Sonne auf den Pelz schienen ließen. Abends liefen wir in die Stadt und holten uns leckeres Eis! Auf dem Hin- und Rückweg mussten wir Kleinkinder aber erst Stop am Spielplatz machen. Auf dem Drekarussell bestand jedoch ÜbergebungsGefahr!!!

Am Ostermontag hieß es dann noch ein letztes Mal aufs Wasser gehen und nach dem Mittagessen einpacken und heim fahren.

Und wer nicht satt wurde, wusste zumindest den Weg zum Mc. Donalds!

Die Heimfahrt wurde auch noch sehr interessant. Wir wollten ja eigentlich nur die staubeladene Autobahn meiden und über Frankreich fahren, aber das war einfacher als wir dachten. Zuerst fuhren wir in verschiedene Richtungen, dann über einen Feld- oder Fahrradweg (so genau weiß man das nicht) und dann merkten wir, das eine Fähre keine Brücke ist. Dennoch fanden wir die richtige Route und kamen müde aber zufrieden gegen 18 Uhr im KSG an.

In diesem Trainingslager haben auch einige neue Spitznamen erhalten. Die Jungs, um die Felixe besser auseinander halten zu können und Anja wegen ihrer Frisur (das Panzerpony mit den Zöpfen aus der Waschmittelwerbung!)

Insgesamt gesehen ein super Trainingslager bei dem wir viel zu lachen hatten!

Eure Gesa



(von links: Felix Erben, Felix Krämer, Nadine Selinger, Felix Weber, Timo Beckers, Claudia Gerbig, Anja Selinger und Johannes Stuppert)



BRILLEN KONTAKTLINSEN

Optik Winnecken
Suderstr. 84, 55120 Mainz, Tel.: 682983

Pizzeria Venezia



**Wir kommen zu Ihnen,
Anruf genügt!**

Über 30 Jahre in Mainz!

☎ 06131 - 68 18 80

Liefergebühr 1,50 €/Anfahrt
Suderstraße 65, 55210 Mainz-Mombach

Wir haben für Sie geöffnet:

Von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Von 17.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Dienstag Ruhetag!

Hochwasser

Infos können über TV Videotext: S. 3, Tafel 805-809, ZDF Tafel 195, ARD Tafel 696
oder über die Radiosender bezogen werden. Infos über das Internet:

www.hochwasser-rlq.de oder

www.elwis.de

Der Mainzer Pegel ist über die Tel.-Nr.: 19429 zu erreichen. Das Bootshausgelände
wird bei einem Mainzer-Pegel von etwa 5,5 m langsam überflutet, bei 5,8 m müssen
spätestens die Dammbalken des Hochwasserschutzes eingelegt und die unterste La-
ge der Bootsplätze geräumt werden.

Jeder Bootseigentümer ist für sein eingelagertes Boot selbst verantwortlich!

Bootshauswart

Club der 111: Clubmitglieder 2002

1	Familie	Hans-Dieter	Albert
2	Familie	Dagmar und Karl-Heinz	Beckers
3	Familie	Manfred	Best
4	Herr	Thomas	Bucher
5	Frau	Sabine	Coels
6	Frau	Sabine	Dörhöfer-Krämer
7	Herr	Alexander	Eckmann
8	Frau	Gabriele	Erben
9	Frau	Brigitte	Gerbis
10	Herr	Ernst	Grünhage
11	Herr	Ralf	Hauck
12	Herr	Heinz-Dieter	Kräuter
13	Familie	Sigrid und Günter	Kullmann
14	Herr	Roman	Martin
15	Herr	Claus	Mornhinweg
16	Familie	Hildegard und Peter	Müller
17	Frau	Brigitte	Ruhl
18	Herr	Michael	Seidl
19	Herr	Egbert	Tauber
20	Familie	Hannelore und Karl-Heinz	Veith
21	Herr	Jürgen	Veith
22	Herr	Frank	Wendel
23	Familie	Marliese und Ralf	Weirich
24	Herr	Michael	Weisenberger
25	Familie	Sigrid und Wilfried	Werum
26	Herr	Reinhard	Wilke
27	Fa. Optik	Herr Klaus-Ludwig	Winnecken

Herzlichen Dank für eure Spenden! (1610,75 €)

Verwendung der Spenden des Clubs der 111

- Anschaffung eines neuen Rennsportbootes 960 €
- Bootsreparaturen 158 €
- Anschaffung eines Pavillions für Regattenbesuche 2.129 €

Werbung im KSG-Heft

Die Finanzierung dieses KSG Info-Heftes erfolgt durch Werbeeinnahmen. Für die Aufträge danken wir den Inserenten und bitten unsere Leser, diese kräftig zu unterstützen..

30. Rheinmarathon Frankenthal - Guntersblum

Am Sonntag den 11.05.2003 nahmen wir am 30.Rheinmarathon teil. In aller Frühe um 6.30 Uhr trafen wir uns zum Bootshänger laden. Wer aber meint, dass wir die Ersten waren, der irrt sich ganz gewaltig. Von der Terrasse aus begrüßte uns der harte Kern von Gaby's Geburtstag.



Um 07.30 Uhr war der Hänger mit 4 Zweiern und 1 Einer beladen. Frank, Katja, Irmgard und Günther fuhren mit dem Hänger direkt an den Start nach Frankenthal. Conny und ich fuhren mit Michael, Asta und Cornell nach Guntersblum, um das Rückholfahrzeug ab-

zustellen. Nun ging es voll besetzt nach Frankenthal. Bis hier her klappte alles wunderbar. Wir sind pünktlich weg gekommen, lagen gut im Zeitplan, die Stimmung war gut und das Wetter war super. Aber dann 500 m vor unserem Ziel! Michael ist es als Erstem aufgefallen und er meinte ganz trocken, wir hätten einen Platten. Dies wäre eigentlich alles kein Problem. Schließlich hatten wir Wagenheber und ein Notrad dabei, aber Conny hatte den Schlüssel für die Felgenschlösser nicht mehr. Zum Glück bekamen wir Guntersblumer Hilfe und mit einem kleinen Trick konnten wir die Felgenschlösser öffnen. Nun ging alles Ruckzuck und wir waren doch noch pünktlich um 8.30 Uhr am Start.

Wir zogen uns alle wetterfest an und ließen die Boote zu Wasser. Die Sonne stand zwar schon am Himmel aber es war noch ein bisschen frisch. Wir waren aber guter Dinge, dass sich dies ändern wird. Im ruhigen Tempo fuhren wir

rheinabwärts zum Zwischenstopp, der nach 20 km aufgebaut war. Nun stand die Sonne am höchsten Punkt und wir entledigten uns unserer dicken Klamotten. In der herrlichen Sonne genossen wir bei Brot und Wein unsere Mittagsrast. Es war toll mit anzusehen, wie immer mehr Boote anlandeten. Nach einer Viertelstunde war der Strand mit Booten übersät. Es mussten über 80 Boote gewesen sein. Ein tolles Bild. Nach einer Stunde waren wir satt, unser Durst gestillt und die Blasen entleert. Wir ließen unsere Boote wieder zu Wasser.

Mittlerweile wurde es so warm, dass wir



keine Spritzdecken und Spritzjacken brauchten. Es lagen die letzten 22 km vor uns, die wir in knapp 2 Std. hinter uns brachten. Am Ende der Tour nervten, wie letztes Jahr schon, die Jefffahrer. Aber diese konnten uns auch nicht aus der Ruhe bringen. Es ist eine schöne Fahrt gewesen und wir haben viel gelacht und erzählt.

Im Gegensatz zum letzten Jahr, hatten wir beschlossen die Fahrt in Gunters-

blum zu beenden, und nicht nach Mombach durch zu fahren. Nach 2 Std. paddeln hatten wir natürlich alle wieder Hunger und freuten uns auf ein gutes Steak oder eine Bratwurst. (Wir hatten Glück, dass Cornell unterwegs einem einsamen Camper seine Bratwurst nicht abgenommen hat). Um 15.15 Uhr begann Klaus Anderweit mit den Ehrungen. Insgesamt waren es 167 Teilnehmer von 17 Vereinen. Die weiteste Anreise hatte ein Teilnehmer aus Dänemark.

Von uns bekam jeder eine Medaille, und weil wir mehr als 5 Teilnehmer waren, erhielten wir einen schönen Wandteller.



Nach den Ehrungen holten wir den Bootshänger von Frankenthal und begaben uns auf die Heimreise.

Nachdem der Hänger abgeladen und die Boote geputzt waren, gesellten wir uns zu der kleinen Runde auf der Terrasse und genossen ein Glas Weizenbier. Danach fuhr jeder nach Hause.

Eure Wanderwarte Katja & Mike

Fahrradtour 2003

Mit dem Fahrrad auf die Langenaue. Am 25.05.03 pünktlich um 10:00 Uhr starteten wir mit 14 Radlern unsere Fahrradtour zur Langenaue. 53 km ebene Fahrstrecke lagen vor uns. Wir radelten in Richtung Mainz, und überquerten die Theodor-Heuss-Brücke. Es ging weiter über die Maaraue Richtung Mainbrücke. Hier warteten bereits Sigrid und Wilfried Werum, die sich uns anschlossen. Sigrid war auch diejenige, bei der nach 15 km die Luft raus war. Und zwar am Hinterrad! Das war für Wilfried allerdings kein Problem. Mit ein paar geschickten Handgriffen war der Fahrradschlauch geflickt und wir konnten unsere Fahrt fortsetzen.

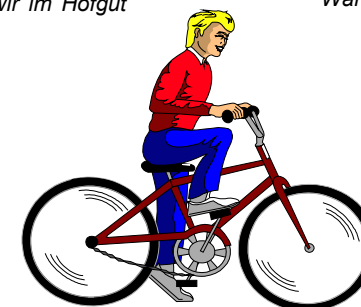


Nach 2 Stunden waren wir an unserem Ziel angelangt. Da es sich zwischenzeitlich stark bewölkt hatte und auch zu regnen begann, suchten wir im Hofgut

Langenau Schutz unter den großen Marktschirmen. Hier gönnten wir uns ca. 1:30 Stunden Mittagspause, in der Hoffnung, dass sich das Wetter wieder bessern würde.

Aber leider blieb es regnerisch, so dass wir unsere Rückfahrt sehr feucht, aber dennoch fröhlich antraten. Auf der Maaraue stoppten wir kurz, um uns im Radio über den aktuellen Stand im Spiel der 05er zu informieren, was sich allerdings erübrigte, da wir die Begeisterungsrufe vom anderen Rheinufer nicht überhören konnten. Wir fuhren recht zügig weiter, da wir immer nasser wurden. So kam es dann auch, dass jeder in erreichter Heimatnähe den kürzesten Weg nahm und direkt nach Hause fuhr, und es dieses Jahr mit einem Abschlusstrunk im Bootshaus nicht klappte.

Wanderwarte Katja & Mike



Leberknödelessen 2003

Zum 9. Mal fand unser traditionelles Leberknödelessen am Kerbe-Dienstag den 19.08.03 statt. Die Vereinsmitglieder trafen sich um 17.30 Uhr im Bootshaus, denn bevor man diese leckere Speise zu sich nehmen konnte, musste 1 mal um die Rettbergsau gepaddelt werden.

Um 19.25 Uhr rief ich „das Essen ist fertig“. Wie jedes Jahr, bildete sich schnell eine riesige Schlange hungriger Paddler. Es gingen 54 Portionen über den Tisch und 8 Portionen waren bestellt, die dann mit nach Hause genommen wurden. Ach ja, es wurden noch 3 Portionen Leberknödel eingefroren, denn diese Paddler befanden sich im Urlaub und sie wollten nicht darauf verzichten, was ich natürlich gerne gemacht habe. Nun möchte ich euch noch

erzählen, welche Mengen so verspeist wurden. 25 kg reine Leberknödelmasse, 18 Dosen Sauerkraut (von M. Kräuter), 22 kg reiner Kartoffelbrei (G. Weisenberger) und fast 20 kg Zwiebeln (die geschält, geschnitten und gebacken wurden von S. Arnold, W. Barth, U.W. Rodenmayer und I.H. Nass). Sollte noch jemand geholfen haben, möchte ich mich hiermit bei allen ganz herzlich bedanken. Da die Teller alle leer waren, als sie in die Küche zurück kamen, war ich sehr erfreut darüber, dass es allen wieder einmal sehr gut geschmeckt hat. Doch eines möchte ich noch sagen: „Ohne mein Team, hätte ich es nicht geschafft. Vielen Dank an alle Mitwirkenden und auf ein Neues im nächsten Jahr!“

Eure Köchin Katja Wiesner



Naturstein - Meisterbetrieb

Rudolf Fuchs GmbH

Untere Zahlbacher Str. 76

55131 Mainz

☎ 06131/223191

Grabmale, Fensterbänke, Treppenstufen
in Marmor, Granit und Sandstein

Restaurierungen

von Fassaden, Denkmälern, Brunnen, Steinplastiken

Herbstwanderung vom 5.10.2003



Pünktlich um 8:00 Uhr fuhr der Bus am KSG Parkplatz ab, und drinnen saßen 34 gutgelaunte Wanderer, die darauf warteten die Gegend im Salinental unsicher zu machen. Nach 45 Minuten Fahrt kamen wir an und wurden von unseren Vereinskameraden Friedrich und Katharina Wiesner schon erwartet. Da die beiden in Bad Münster am Stein zu Hause sind, hatten wir auch 2 Personen, die sich prima als Streckenführer eigneten. Nach einer kurzen Begrüßung ging unsere Wanderung gegen 9:15 Uhr los. Auf unserem Weg kamen wir an den Salinen vorbei, die durch ihre Salzwasserverdunstungen sehr gut auf die Atemwege wirken, so die Erklärung unseres Streckenführers Herrn Wiesner. Auf unserem Weg durchquerten wir den Kurpark (den alle von Euch aus der Vorweihnachtszeit kennen) mit seiner zahlreichen Blumenpracht. An einem riesigen Wasserrad legte unsere Wandergruppe eine Frühstückspause ein. Dies gab einigen

von uns die Gelegenheit am sehr gesunden Schwefelwasser zu naschen. An den Gesichtsausdrücken einiger Wanderer konnte man ablesen, dass der Geschmack des Wassers nicht an den von Federweisse heranreicht. Nach unserem Frühstück am Wasserrad ging es weiter, immer an der Nahe entlag. Auf unserem Weg verschlug es uns an den Rand einer riesigen Wiese. Auf dieser Wiese findet Ende August ein großes Heißluftballon-Festival statt, an dem nachts die beleuchteten Ballons bestaunt werden können. Unsere nächste Pause legten wir an einem Spielplatz ein. Hier zeigte ein Zwillingpaar wie jung sie eigentlich noch sind, so dass wir beim Wiederaufbruch Irmgard Dehn und ihre Schwester von den Schaukeln losreisen mussten. Auch Sabine Arnold ließ es sich nicht nehmen einmal die Affenschaukel auszuprobieren. Man sah es ihr an, dass auch sie sehr viel Spaß am Schaukeln hatte. Nach 3 Stunden erreichten wir den Nahe-Stausee, das Ziel unserer Wanderung. Den Schluss unserer Wanderung bildete die Einkehr in der Gaststätte "Zum Jägerstübchen" in Niederhausen, dort wurde unsere Gruppe bereits erwartet und mit leckeren Gerichten verwöhnt. So etwa gegen 14:30 Uhr machten wir uns gesättigt (durch das gute Essen) mit dem Bus Richtung Heimat auf.

Wir hoffen, dass es euch allen gefallen hat und freuen uns schon jetzt auf das Jahr 2004.

Eure Wanderwarte
Katja und Mike

Anzeigenpreisliste im KSG-Heft

Gültig ab 01.01.2002

Herausgeber: Kanu- und Skigesellschaft Mainz- Mombach
Rheinallee 128c, 55120 Mainz

Schriftleitung: Wilfried Werum
Rosenweg 15
55130 Mainz
Tel.: 06131/86838

Format: DIN A 5 als Heft, DIN A 4 als PDF-Datei

Verfahren: Heft: Fotomechanisches Verfahren
Homepage KSG: Als PDF-Datei

Druckunterlagen: Speichermedium, Film oder druckreifer Text

Erscheinungstermin: halbjährlich, Frühjahrs- und Herbstausgabe

Auflage: 200 Exemplare

Preisgestaltung:

Anzeige:	Ganze Seite:	Halbe Seite:
Innenseite:	53,- / 48,- € *	32,- / 27,- € *

*** bei zwei Anzeigen im Jahr pro Anzeige 48,- bzw. 27,- Euro**

Mit der ersten Ausgabe erhalten die Inserenten eine Rechnung. Druckunterlagen werden zurückgegeben oder für weitere Inserate aufbewahrt. Der Inserent erhält ein Exemplar des Vereinsheftes. Der Herausgeber verpflichtet sich zur Zurückzahlung der eingezahlten Beiträge bei Nichterscheinen des Heftes bzw. der Anzeige.

Ralf Weirich

Aktuelle Mitgliedsbeiträge: (seit 1. Januar 2002)

Beiträge für:	
Aktive	6,00
Nichtaktive	3,50
AK Jugendliche	4,50
Kinder	2,50
Bootsplatz	4,00
Bootsplatz, Rennstall	2,00
Wohnwagenstellplatz, (pro Jahr)	55,00
Bootshausschlüssel	15,00
Kaution für Schlüssel	30,00
Aufnahmegebühr aktiv	17,00
Aufnahmegebühr Rest	6,00
Club der 111 fakultativ (es dürfen natürlich auch 111 Euro sein!)	55,55

Zum Herunterladen:

Siehe downloads „[Mitgliedsbeiträge](#)“

Übernachtungspreise auf dem Gelände der Kanu-und Skigesellschaft 1921 e. V. Mainz-Mombach

Die Preise gelten immer pro Person und pro Übernachtung
im Zelt, Wohnwagen oder im Bootshaus

Übernachtungspreise:

Für DKV Mitglieder (nur bei Vorlage des DKV Ausweises): **3,00 Euro**

Für Nicht-DKV Mitglieder: **6,00 Euro**

220 Volt ~ Stromanschluss/pro Tag **3,00 Euro**

Anmeldungen sind beim Bootshauswart oder einem anderen
Vorstandsmitglied abzugeben.

Bootshauswart:

Ralf Weirich

Heinrich-Freber-Straße 27

55120 Mainz

Tel. (privat) 06131 - 96 81 37

Fax (privat) 06131 - 96 81 38

Tel. (dienstl.) 61 31 - 12 61 49

Mobil: 0151 / 12 51 07 79



Vereinsmitglieder können **kostenlos, nach vorheriger Absprache** mit dem
Bootshauswart, auf dem Gelände zelten (siehe Hausordnung Punkt 21).

Sicherheitshinweise unbedingt beachten!

Wir bitten unsere Mitglieder dringend darauf zu achten, **dass das gesamte Bootshaus aus Sicherheitsgründen abzuschließen ist, wenn niemand auf dem Platz bzw. im Bootshaus ist.** Dies gilt besonders für kurze Paddeltouren um die Rettbergsaue. Auch im letzten Sommer wurde leider des öfteren festgestellt, dass alles offen stand, obwohl sich kein Mitglied auf dem Grundstück befand. Also bitte achtet in Zukunft ernsthaft darauf. **Vielen Dank!**

Bootshauswart

Club der 111

Die KSG sucht Freunde und Sportförderer für den **Club der 111**, die den Rennsportbetrieb in unserem Verein unterstützen. Aus diesem Grund wurde im Jahr 1992 dieser CLUB ins Leben gerufen. Mit Ihrer Spende von jährlich 111,- DM (ab 2002 = 55,55 €), die ausschließlich der Förderung des Rennsports dient, erweisen Sie allen unseren Nachwuchsrennfahrerinnen und Nachwuchsrennfahrern einen großen Dienst.

Bitte unterstützen auch **Sie** uns!

PS: Die Spendenquittung ist beim Finanzamt absetzbar

Antrag zum Ausdrucken: Siehe downloads „Club der 111“

Beitrittserklärung zum „CLUB der 111“

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Firma: _____

Gewünschtes bitte ankreuzen!

☐ jährliche Abbuchung
(für Dauerm Mitglieder)

☐ einmalige Zahlung
(einmaliger Jahresbeitrag)

Mainz, den _____ (Datum) _____ (Unterschrift)

Aufnahmeantrag

Siehe downloads „Aufnahmeantrag“

Ich beantrage hiermit die Aufnahme in die Kanu- und Skigesellschaft 1921 e.V. Mainz-Mombach.

(Vorname, Name) _____ (Geburtsdatum) _____

(Straße) _____ (PLZ) _____ (Ort) _____

(Tel. privat) _____ (Mobil) _____ (Fax) _____

(eMail) _____ (Beruf) _____

Bootsbesitzer: ja ☐ nein ☐ Schwimmer: ja ☐ nein ☐

Ich habe die Absicht, dem Verein beizutreten als: (zutreffendes bitte ankreuzen)

Rennfahrer: ☐ Wanderfahrer: ☐ Skisportler ☐ Inaktives Mitglied ☐Ich bin damit einverstanden, dass mein Name und meine eMail-Adresse auf der Vereinshomepage www.ksg-mombach.de veröffentlicht wird. Ja ☐ nein ☐

Ich bitte, die Vereinsbeiträge in folgenden Zeitabständen abzubuchen:

vierteljährlich ☐ halbjährlich ☐ jährlich ☐

(Kreditinstitut) _____ (BLZ) _____

(Kontoinhaber) _____ (Kontonummer) _____

Bei Aufnahme verpflichte ich mich, den Verein im Sinne des Deutschen Kanuverbandes zu fördern und seine Satzung und Bootshausordnung zu achten. Die Aufnahme in den Verein ist erst rechtskräftig, wenn die Zustimmung des Vorstandes vorliegt und die Aufnahmegebühr entrichtet ist. Der Austritt ist satzungsgemäß nur zum Schluss eines Kalenderjahres unter Einhaltung einer Frist von sechs Wochen zulässig.

Ort, Datum _____ Unterschrift: (bei Jugendlichen Unterschrift der Erziehungsberechtigten) _____

Aufnahme angenommen: ja ☐ nein ☐ Vorstandssitzung vom: _____

Eintrittsdatum: _____ Aufnahmegebühr: _____

Beitragsart: A ☐ N ☐ AKJ ☐ K ☐ Mitgliedsnummer: _____

Vorsitzender: _____ Kassierer: _____

Schriftführer: _____ Bootshauswart: _____

VORSTAND**KANU- UND SKI-GESELLSCHAFT 1921 e.V.**
Rheinallee 128c, 55120 Mainz-Mombach
Anschrift: Westring 37, 55120 Mainz
☎ Bootshaus: 06131-683259

		Privat: ☎ / Fax	Mobil	Betrieb: Tel./Fax
	<u>Ehrenvorsitzende</u> SKANTA Kurt, Stiegelgasse 58C, 55218 Ingelheim MORNHINWEG Georg, Suderstraße 193, 55120 Mainz	☎ 06132-440279 ☎ 06131-684012		
1.	<u>1. Vorsitzender</u> VEITH Jürgen, Westring 37, 55120 Mainz	☎ 06131-2759807 Fax 06131-9717852	0172-6602875	☎ 069-709043 Fax 069-700678
2.	<u>2. Vorsitzender</u> ARNOLD Sabine, Mainzer Straße 137a, 55124 Mainz	☎ 06131-43442 Fax 06131-466029	0172-6192385	☎ 06131-86026
3.	<u>Kassierer</u> JACOB Rainer, In den Teilem 22, 55129 Mainz	☎ 06136-45298	0177-8861395	☎ 06131-223191 Fax 06131-236880
4.	<u>Schriftführer</u> MÜLLER Hildegard, Backmühlstraße 3, 55120 Mainz	☎ 06131-681152		
5.	<u>Sportwart</u> WEIRICH Oliver, Heinrich-Freber-Str. 27, 55120 Mainz	☎ 06131-968139 Fax 06131-968138	0179-6934359	
6.	<u>Jugendwart I</u> BECKERS Timo, An der Plantage 63, 55120 Mainz	☎ 06131-688901	0173-6663553	
7.	<u>Jugendwart II</u> VEITH Gesa, Jahnstraße 4, 65468 Trebur	☎ 06147-1551 Fax 06147-919537	0173-3143222	
8.	<u>Bootshauswart</u> WEIRICH Ralf, Heinrich-Freber-Str. 27, 55120 Mainz	☎ 06131-968137 Fax 06131-968138	015112510779	☎ 06131-126149
	<u>Wanderwart</u>			
9.	SEIDL Michael, Schillerstraße 7, 55270 Schwabenheim	☎ 06130-1767	0175-4104303	
10.	WIESNER Katja, Zeystraße 4, 55120 Mainz	☎ 06131-686508		
11.	<u>Wildwasserwart</u> z.Zt. nicht besetzt			
	<u>Beisitzer:</u>			
12.	KRÄUTER Monika, Jägerhofstraße 20, 55120 Mainz	☎ 06131-681633	0172-6821860	☎ 06131-969600 Fax 06131-9696050
13.	MÜLLER Peter, Backmühlstraße 3, 55120 Mainz	☎ 06139-681152		
14.	NASS Helmut, An der Plantage 70, 55120 Mainz	☎ 06131-686205	0171-4940581	
15.	NASS Ingrid, An der Plantage 70, 55120 Mainz	☎ 06131-686205	0175-3275057	☎ 06131-365131
16.	RODENMAYER Marc, Am Wenzel 2, 55120 Mainz	☎ 06131-687319	0172-9459310	
17.	WEISENBERGER Michael, Heimstr.12, 55120 Mainz	☎ 06131-687217		
19.	<u>Jugendsprecher</u> VEITH Martin, Jahnstraße 4, 65468 Trebur	☎ 06147-1551 Fax 06147-919537	0172-6121192	

Zum Herunterladen: Siehe downloads „Vorstand“

Stand: Oktober 2003