

❖ BC - I n f o ❖

Jahrgang 3 Ausgabe 11

Die Flüstertüte des BC Marsberg

September 1994

Liebe Badmintöner, bei diesem Super-Sommer hat sich bestimmt manch einer gefragt: „Was sollen wir trinken“ und „Wieviel Fässer Wein“.

Die Frage ist natürlich gerade für Sportler, wie einige von uns es sind, hochinteressant (für die anderen aber selbstverständlich auch). Denn wir kommen bei unserem Sport -richtig betrieben- ja immer feste in's Schwitzen (vgl. BC-Info Juni 94) und das muß wieder „reingeholt“ werden.

Muß ich überhaupt trinken? könnte man fragen.

Muß man, sonst würde man verschwitzen und -dursten. Denn die durch den Schweißverlust aus der Bahn geworfene Flüssigkeitsbilanz muß wieder ausgeglichen werden.

Demnach lautet die erste Frage, wann fange ich an zu trinken? Nach jedem Ballwechsel? (könnte mich als untrainiert

entlarven), jede Viertelstunde? („der macht das nur wegen Trinken“) oder erst ganz zum Schluß unter der Dusche („zu geizig, was zu Trinken zu kaufen“)?

Der Zeitpunkt will also gut gewählt sein, damit man nicht in einen zwielichtigen Ruf gerät.

Was sollte man trinken.

Da gibt es ja die unterschiedlichsten Meinungen. Neben dem Badminton-Spezialgetränk „Feder-Weißer“ ist aus unserer Sicht noch „Slice-Bier“ (nicht zu verwechseln mit „Schweißbier“), „Clear-Asil“ und „ABallinaris“ zu empfehlen.

Bei alledem darf man aber keineswegs vergessen, daß es auch ein Leben nach dem Training gibt. Und hierbei gilt: erst trinken, dann essen. Manche machen das schon jahrelang; gut zu beobachten nach dem Freitagstraining (instinktiv vermutlich, denn die

wenigsten werden sich wissenschaftlich damit beschäftigt haben). Ihnen ist bekannt, daß der Durst nicht nur schlimmer als Heimweh ist, sondern den Hunger einfach verdrängt. Erst wenn der Durst gelöscht ist, macht sich ein Hungergefühl bemerkbar. Es soll Leute geben, die demzufolge vor lauter Durst den ganzen Abend nichts essen.

In diesem Zusammenhang noch die Mitteilung, daß zur Zeit Gespräche mit gastronomischen „Deutschen Häusern“ und „Eck-Kneipen“ laufen, daß für jeden Spieler und Trainingsbeflissenen jeweils ein entsprechendes Aufbau- und Stärkungstrank bereitgehalten wird, das ihnen angeblich Flügel verleihen soll.

Über die weitere Entwicklung in dieser Sache werden wir Euch selbstverständlich auf dem laufenden halten.

Bis dann

P.H.

P.S.: Zu näheren Informationen über das

In dieser Ausgabe	Seite
Fahrradrallye	2
HSK-Meisterschaften	3
Saison 1994 / 1995	3
Donnerstagsturnier	4
Jugend- und Schülerturnier	4
dies und das	4

Impressum:	
Herausgeber:	Badminton Club Marsberg e.V.
Redaktion:	Peter Henke Heinz-Jörg Hefer Wolfgang Kleffner Karl-Ludwig Willeke

Fahrrad-Sommer-Rallye 1994

Am Samstag, den 6. August, startete endlich wieder einmal die beliebte Fahrrad-Sommer-Rallye des BC. Wie in den früheren Jahren ging die Beliebtheit eindeutig aus der Anzahl der gestarteten Teams hervor.

Doch lassen wir nun einen Teilnehmer über die Rallye berichten:

„Also die Rallye fing schon damit an, daß mein Papa am Samstag nicht rechtzeitig fit war und wir erst viertel vor zwei am Start waren (eigentlich ging's um halb zwei los).

Dann ham wer erst mal Teams gebildet, ich und mein Papa, und Sebastian mit Peter Kaufmann, und die anderen natürlich.

Dann wurden Startnummern ausgelost und die ersten Aufgaben verteilt. Wir kriegten gleich die Nr. 1 und mußten als erstes starten. Das war natürlich ein bißchen blöd, denn mein Teamkollege Papa konnte mit der „Chinesen-Rallye“ erst nix anfangen. Also ham wer auf die nächsten Starter gewartet und ham geguckt, ob die auch unsere Strecke gefahren sind. Zum Glück lagen wer richtig und alle sind hinter uns hergekommen. Wir sind dann Richtung Bredelar gefahren (über Stock und Stein) und ham unterwegs immer die Augen offengehalten, denn wir mußten ein paar Aufgaben lösen. Bei dem Zwischenstop bei Bredelar gab es sone Aufgabe, da mußten wer 'ne dicke Kugel ganz nah anne kleine Kugel dran schmeißen. Da war ich bester in unserer Mannschaft, denn mein Papa konnte das nicht so

gut. War aber nicht so schlimm. Wir sind dann weiter gefahren, das heißt, wir ham dann weiter geschoben, denn hinter Bredelar mußten wer son richtigen Euber hoch, zur Grotte, und dann weiter nach Giershagen zu der Kluskirche und dem Tretbecken. Da konnten wer aber nicht rein, weil da sone blöde Familienfeier war. Unterwegs mußten wer auch nochen paar Fragen beantworten, aber daß ham wer ganz gut hingekriegt. Von dem Tretbecken sind wer dann zurück nach Massberch gefahren, weil wer noch zur Siegerehrung wollten. Wir sind dann sogar Dritter geworden. Die ganze Rallye war voll geil.“

Ja, und nun zum Ergebnis der Rallye (aus Platzgründen bringen wir nur die ersten sieben -die glorreichen-):

1. Norbert Atorf/Ingo Plemper/Magnus Konze,
2. Sabine Michels/Steffi Wegener,
3. Michael Henke/Peter Henke,
4. Peter Hoffmeister/Stephan Michels,
5. Annette und Karl-Ludwig Willecke,
6. Tomka Wild/Ria Lensing,
7. Peter Kaufmann/Sebastian Henke.

Ein großer Dank gilt übrigens den Organisatoren Wolfgang Kleffner, Conny Voß und Heinz-Jörg Hefer (die wohl alle keine Lust zum Fahrradfahren hatten).

Wegen der großen Nachfrage nach der Gesamtübersicht der Sieger und Ergebnisse aus vergangenen Tagen des BC, hier ein kleiner Ausschnitt der Rallyesieger.

1979	1. Harald Engelhard / Hans Reick 2. Elisabeth Runte / Hub. Bickmann	2. Peter Kaufmann / W. Kleffner
1980	1. Lisa Jesper / Bernhard Tuschen 2. Gertrud und Ulrich Gerlach	1985 1. Friedhelm und Werner Linnenweber 2. Anja Heinisch / Ulrich Schaaf
1981	1. Josef Tuschen / Reinhard Schulte 2. Ulrich Reick / Alois Niemeier	1986 1. Hans Geise / Willi Jütte 2. Anja Heinisch / Martin Kleffner
1982	1. Herta und Alfons Bunse Margit und Hans-Josef Gockeln 2. K.-L. Willeke / Dieter Jesper	1987 1. J. Schröder-Braun / M. Schröder 2. Jürgen Niemeier / Ulrike Nieder
1983	1. Peter Kaufmann / W. Kleffner 2. Friedhelm und Werner Linnenweber	1988 1. Kirsten Dahlke / Peter Kaufmann 2. Marion Dege / Heinz Westemeyer
1984	1. Willi und Joscha Gizewski	1989 1. Uli Scholz / Andrea Menzel 2. Martin Heer / Klaus Pieper
		1990 1. F. Linnenweber/ K.-L. Willeke 2. Peter Kaufmann / W. Kleffner
		1991-1993 ausgefallen
		1994 1. N. Atorf, M. Konze, I. Plemper 2. Sabine Michels, Steffi Wegener

HSK-Meisterschaften am 27 und 28. August

Nur mit einer kleinen Anzahl von Spielern, im Seniorenbereich ausschließlich im A-Turnier nahm der BC an den diesjährigen HSK - Meisterschaften in Schmallenberg teil. Anscheinend war vielen der Weg dorthin doch etwas zu weit, oder das gleichzeitig angesetzte Stadtfest am Samstag war reizvoller. Um so erfreulicher war die Titelausbeute und Platzierung der nur 5 Marsberger.

- HE-A:** 2. Marcel Hammerschmidt
3. Tobias Hefer
- HD-A:** 1. N. Atorf / T. Hefer
3 M. Hammerschmidt / W. Kleffner
- DD-A:** 1. C. Voß / M. Gilsbach (SV Schmallb.)
- Mixed-A:** 1. C. Voß / M. Hammerschmidt

Die Jugendspiele fanden am Sonntag statt. Leider hat sich von den Eltern nur Herr Judith als Fahrer zur Verfügung gestellt. Auch hier konnten einige hervorragende Ergebnisse erzielt werden. Erfolgreichste Teilnehmerin war Rebekka Josupeit mit 3 Titeln.

Jugend U 14 Mädchen -Einzel

1. Platz Rebekka Josupeit

U 14 Jungen-Einzel

2. Magnus Konze
3. Stephan Michels

U 12 Jungen-Doppel

3. Stefan Eckelsbach / Christian Guisado

U 14 Jungen-Doppel

3. Magnus Konze / Timo Wild

U 16 Mädchen-Doppel

1. Sabine Michels / R. Josupeit

U 14 Mixed

1. Stephan Michels / Rebekka Josupeit

Saison 1994 / 1995

Senioren

Eigentlich sollte schon am letzten Wochenende die neue Saison für unsere Seniorenmannschaften starten. Aus dem beiliegenden Spielplan kann man die einzelnen Heim und Auswärtsspiele entnehmen. Die 1. Mannschaft spielt mit den Damen Annette Willeke und Conny Voß sowie Norbert Atorf, Marcel Hammerschmidt und Wolfgang Kleffner als Herrenbesetzung. Joker und 4. Herr im Team ist Guido Welzel. Falls diese Karte mal nicht sticht, muß aus der 2. Mannschaft, die mit 5 Herren besetzt ist jemand aushelfen.

Die Spieler der 2. Mannschaft sind: 1. Frank Welzel, 2. Martin Schirmann, 3. Christian Schmitz, 4. Reinhard Drewes und 5. Joscha Gizewski. Als Damen sind Giesela Kalkowski, Michaela Schulte

Schüler-Jugend

Die Schüler- und Jugendsaison begann bereits am 27.08. Die ersten Spiele unserer Schüler sind leider nicht so erfolgreich ausgegangen. Die Saisonpremiere in Neheim ging knapp mit 3:5 verloren. Der zweite Spieltag gegen Erwitte wurde dann auch noch mit 3:5 abgegeben. Die Jugend eröffnete die Saison mit einer 8:0 Niederlage gegen Lippstadt, gewann aber im nächsten Spiel ebenfalls 8:0 gegen Rixbeck. Es spielen im einzelnen:

Schüler: Magnus Konze, Timo Wild, Jan Konrad, Stephan Michels, Lars Zeitler, Frank Steker, Rebekka Josupeit, Stefanie Kehr und Katja Müller.

Jugend: Tobias Radermacher, Ingo Plemper, Björn Konrad, Dominik Hohberg, Tomka Wild, Sabine Michels, Karina Bielefeld, Andrea und Stefanie Wegener, Stefanie Meier, Alexandra Wetekamp.

Zwischenergebnis Donnerstags-Turnier

Rang:	Name:	Su.
1	Marcel Hammerschmidt	32
2	Wolfgang Kleffner	25
3	Norbert Atorf	22
4	Martin Heer	16
5	Hubertus Martin	15
6	Harald Hefer	7
6	Peter Kaufmann	7
8	Peter Hoffmeister	6
9	Christian Schmitz	5
10	Peter Henke	4
11	Peter Dicke	2
11	Andreas Meinke	2
11	Martin Schirmann	2
14	Sebastian Pega	1

Nächster Turniertag Do. 22.09.94

Da für die Endrunde die besten 4 Ergebnisse zählen, und noch 4 Turniertermine bis zum Jahresende stattfinden ist es für jeden noch interessant mitzumachen.

Jugend- und Schüler-Turnier

Die Ergebnisse des Jugend- und Schülerturnieres vom 18. Juni:

1. Platz Jungeneinzel:	Magnus Konze
2. Platz:	Stephan Michels
3. Platz:	Lars Zeitler
4. Platz:	Ingo Plemper
5. Platz:	Sebastian Henke
6. Platz:	Stefan Eckelsbach

1. Platz Mädcheneinzel Jugend:	Tomka Wild
2. Platz:	Andrea Wegener
3. Platz:	Karina Bielefeld
4. Platz:	Sabine Michels
5. Platz:	Stefanie Meier
6. Platz:	Stefanie Wegener

1. Platz Mädcheneinzel Schüler:	Jana Schmidt
2. Platz:	Nadine Halle

Möglicherweise wäre es zu einen anderen Ergebnis gekommen, wenn sich mehr Spieler und Spielerinnen an diesem Turnier beteiligt hätten.

-dies und das - dies und das-

Am Freitag, den 16.9.94 findet das 1. Saisonspiel der 2. Mannschaft in der 3fach Sporthalle der Trift um 20.00 Uhr statt. Die Hobbyspieler müssen sich daher etwas einschränken / evtl. auf den Längsfeldern spielen. Zuschauer sind willkommen - **Eintritt frei**

Auf diesem Wege möchten wir uns bei den „Jungs“ von der Post bedanken, die den letzten „BC-Info“ trotz Streikes pünktlich ausgeliefert haben. Gut so Jungs!

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Das Nikolausturnier naht. Wie jedes Jahr kommen einige auswärtige Mannschaften, die teilweise hier übernachten wollen. Wer diesen Spielern eine private Übernachtungsmöglichkeit

(Schlafsack wird mitgebracht!) anbieten kann, bitte beim Sportwart \approx 1388 melden.

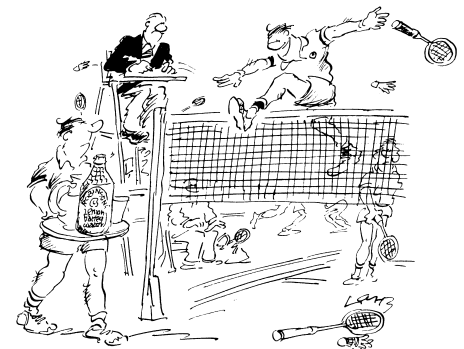
Denkt bitte daran, daß ihr auch einmal eine günstige Übernachtungsmöglichkeit brauchen könnt.

Seit längerer Zeit liegen in unserem Schrank im Gymnasium zwei Armbanduhren.

Beide werden elektrisch betrieben, die Batterien sind aber bereits abgelaufen.

Es handelt sich um Markenprodukte (CITIZEN Quarz mit Datumsanzeige, am 25. um 13.50 Uhr stehengeblieben, ca. 200 Karat schwer, NR.6110-073778 am Armbandverschluß leicht beschädigt, und einen Chronometer der Marke *Mebus* mit Analoganzeige und Display innen, sowie Tachymeter und Tauchmarkierungsring, 30 m wasserresist., 19.11 Uhr stehengeblieben). Wer seine liegengelassene Uhr wiedererkannt hat, kann diese beim

Sportwart in den nächsten Tagen abholen. - Falls sich niemand meldet, werden diese Uhren dem städtischen Fundbüro übergeben.



Nächste Ausgabe:

Ende November