



## Inhalt

- Ankündigungen (Vorbereitung für Volkslauf in Rastatt, Die Geschäftsstelle macht Weihnachtsferien, Anmeldung für neues Kursprogramm ab Ende Januar)
- KSC Schlossparklauf
- Erfolgreiche Kreismeisterschaft im Bogenschießen
- 2. Verbandsliga Recurve Bogenturnier
- Berlin Archery
- KSC Lauf
- Selbstverteidigung
- Foto des Monats Dezember
- Spartenkalender

## Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr 2019!



Frohe Weihnachten!

Die Vorstandschaft und die Geschäftsstelle wünscht euch und euren Familien schöne und erholsame Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch in ein gesundes, glückliches neues Jahr 2019!

Wir freuen uns auf tolle sportliche Momente mit euch im nächsten Jahr!

## Ankündigungen

### Vorbereitung für Volkslauf

Die Geschäftsleitung des Mercedes-Benz Werkes Rastatt unterstützt auch in 2019 die Teilnahme an dem 29. Internationalen Volkslauf - Rund um das Mercedes-Benz Werk am 10.03.2019.

Zur Vorbereitung auf den Lauf sind alle interessierten Läufer am 05.02.2018 um 16:30 Uhr zu einem Laufvortrag von Lauflegende Herbert Steffny im Mercedes-Benz Werk Rastatt eingeladen (kostenlos für SG Stern Mitglieder). Die Anmeldung ist ab sofort auf der Homepage möglich.

Anschließend werden in Zusammenarbeit mit der Laufwelt vier praktische Laufcoachings (12./19./26./05.03 jeweils um 17:00 Uhr) angeboten. Hier lernen die Teilnehmer die richtige Lauftechnik und die optimale Laufvorbereitung kennen.

Unsere Sparte Laufen bietet zusätzlich für alle Interessenten eine extra Trainingsgruppe zur Vorbereitung an:

**ab 10.01.2019  
immer donnerstags  
17:00 Uhr**

Hier können die letzten Trainingskilometer gesammelt werden. Infos zur Laufbegleitung unserer Sparte bekommt ihr auf der Homepage oder bei Spartenleiter Reiner Frank.

Zur Förderung des Teamgeistes stellt die Werksleitung und die SG Stern Rastatt jedem Teilnehmer ein SG Stern Laufshirt zur Verfügung. Die Startgebühr übernimmt die SG Stern Rastatt für alle SG Stern Mitglieder.



Start 10 Kilometer-Lauf 2018

### Was wir bieten:

- wöchentliche Vorbereitung ab 10.01.2019 (donnerstags 17 Uhr)
- Laufvortrag (05.02.2018)
- 4 Einheiten Laufcoaching
- Laufshirt
- Teilnahmegebühr

Um einen Überblick über die Teilnahmen der einzelnen Bausteine zu haben meldet euch bitte auf der Homepage für die zutreffenden Einheiten an.

### Die Geschäftsstelle macht Weihnachtsferien!

Die Geschäftsstelle der SG Stern Rastatt bleibt vom 21. Dezember 2018 bis einschließlich 6. Januar 2019 geschlossen. Wir sind ab dem 7. Januar wieder wie gewohnt für euch da.

Sprechzeiten: Montag und Mittwoch jeweils von 12:30 Uhr bis 16:00 Uhr.

## Vormerken: Anmeldung für neues Kursprogramm ab Ende Januar

Die Anmeldung für die neuen Kurse im Frühjahr 2019 ist ab Ende Januar 2019 möglich. Der genaue Termin wird frühzeitig bekanntgegeben.



Fit ins neue Jahr

## KSC Schlossparklauf

Von Jörg Klein  
SG Stern Rastatt

Am 18.11. fiel der Startschuss zum 25. Schlossparklauf rund um das Wildparkstadion in Karlsruhe. Bei kalten, jedoch trockenen Wetterverhältnissen gingen insgesamt über 800 Läufer beim Hauptlauf über 9,6 km an den Start, beim Staffellauf über 3x3,2 km waren es nochmal 73 Teams und somit weitere 219 Läufer.

Die Strecke war dieses Jahr bedingt durch den Stadionumbau etwas verkürzt. Die drei Stadionrunden entfielen jeweils, dafür wurde eine kleine Extraschleife im Park eingebaut. Jedoch waren es im Ziel nur knapp über 9 km, nicht die angegebenen 9,6 km. Das relativiert dann die Zielzeiten etwas. Die SG Stern Rastatt ging mit lediglich drei Läufern (Karin u. Jörg Klein, Dieter Kary) zum KSC. Besser aufgestellt waren da die Kollegen aus Gaggenau mit 12 Startern.

Insgesamt bester Sternler war einmal mehr Dieter Kary in 38:07 min. Damit war er Gesamt-51. (!) und Dritter der AK50. In der Mannschaftswertung lagen wir auf Platz 19, drei Plätze hinter unseren Kollegen aus Gaggenau, bei 81 Teams. Keine schlechte Leistung für unsere kleine Schrupfmannschaft.

Jetzt steuern wir langsam auf Weihnachten und den Jahreswechsel zu.

Das heißt, es stehen nun wieder die Traditionsläufe an. Die Winterlaufserie in Rheinzabern und der Silvesterlauf in Wintersdorf bilden üblicherweise den Jahresabschluss bei uns Läufern. Dann geht's nahtlos weiter Richtung Mercedes-Benz Lauf im März. Die Vorbereitungen hierzu laufen schon auf Hochtouren wie mir zu Ohren gekommen ist. Wäre schön, wenn sich wieder viele unserer Kollegen anschließen würden und mit uns und der ganzen Läufer­schar an den Start gehen würden.

### **Erfolgreiche Kreismeisterschaft der SG Stern Sparte Bogen**

Von Michael Walter  
SG Stern Rastatt

Ein rundum erfolgreicher Tag war die Kreismeisterschaft Halle am 25.11.18 beim SV Eisental. Dieser Tag endete mit folgenden Platzierungen für unsere Sparte:

Blankbogen Jugend weiblich  
Platz 1: Leonie Sprenkman

Recurve Schüler A weiblich  
Platz 1: Minou Arzt

Recurve Schüler B männlich  
Platz 1: Nils Samuel

Recurve Jugend männlich  
Platz 1: Max Weisenburger

Compound Damen  
Platz 1: Iris Stiefel

Compound Herren  
Platz 1: Tobias Bruch

Compound Herren Master  
Platz 1: Klaus Marschar  
Platz 2: Thomas Dehmer  
Platz 3: Hans-Martin Walz  
Platz 4: Richard Messow

Recurve Herren  
Platz 3: Michael Walter  
Platz 4: Piotr Kacprzak

Wir gratulieren allen zu diesem tollen Abschneiden.



Unsere Kleinsten ganz groß!

### **Verbandsliga Recurve vom 08.12.18**

Von Michael Walter  
SG Stern Rastatt

Am Samstag den 08.12.18 machte sich unsere Recurve-Mannschaft zusammen mit ihrem Trainer Klaus Marschar auf den Weg nach Villingen zum Liga Wettkampf Hinrunde. Angetreten an diesem Tag waren Noah Kiefer, Max Weisenburger, Piotr Kacprzak und Michael Walter



Hinrunde Verbandsliga Recurve

Nach anfänglicher Nervosität stabilisierten sich die Ergebnisse und zur Halbzeit lag man auf Platz 2. Nach einer Stärkung zur Pause wurden nochmals sämtliche Reserven mobilisiert und auch Dank mentalem Zuspruch unseres Trainers konnte man im "Spitzen-Match" den Ersten der Tabelle bezwingen und gaben dann auch diesen Spitzenplatz bis zum Schluss nicht mehr her.



Trainer Ansprache trägt Früchte

Die Rückrunde findet am 13.01.19 in Konstanz statt. Wir freuen uns hier wieder auf spannende Wettkämpfe und werden unser Bestes geben dieses Ergebnis zu bestätigen.



Endstand Vorrunde: Platz 1 für SG Stern Rastatt

### **Rastatt gewinnt den Deutschlandpokal Eishockey 2018 in Berlin**

Von Werner Jablonka  
SG Stern Rastatt

Am 24. und 25. November fand der diesjährige SG Stern Deutschlandpokal in Berlin statt. Teilnehmer waren die Mannschaften aus Berlin, Mannheim, München, Reutlingen, Rastatt und Sindelfingen.

Unsere Geschäftsführende Vorsitzende Peggy Winter und Tobias von Bargaßen ließen es sich nicht nehmen, persönlich und auf Kufen das Turnier zu eröffnen.



Fighting Moose aus Rastatt

Nach zwei spannenden und kräftezehrenden Turniertagen, konnte sich das Rastatter Eishockey-Team im Endspiel den ersehnten Deutschland Pokal erkämpfen.

Geschwächt durch einige kurzfristige Absagen und einem unglücklichen Unfall, startete das Rastatter Team ins Turnier. Leider zog sich unser Captain vor dem DP eine schwere

Verletzung zu, die auch noch stationär behandelt werden musste. Das Team konnte deshalb nur mit einem Torwart und 10 Spielern antreten, was sich nachhinein nicht als Nachteil erwies. Das Team konnte sich schon in den Vorrundenspielen gegen Reutlingen und Berlin positiv durchsetzen. Die Sindelfinger fighteten in gewohnter Stärke und die Teams trennten sich mit einem beidseitig verdienten 2:2.

Im Endspiel standen sich wiederholt die Fighting Moose aus Rastatt und die leidenschaftlich kämpfenden Star Pucks aus Sindelfingen gegenüber. Rastatt gelang es im Endspiel nochmals alle Reserven punktgenau abzurufen und erkämpfte für Ihren verletzten Captain den Turniersieg.



Finale zwischen Sindelfingen und Rastatt

Ein ganz großes Lob und Dank an das diesjährige Berliner Organisationsteam um Ingo Gruzcek und Marcel Kuß, die das Turnier mit viel Engagement und in einer professionellen Art noch ermöglicht hatten.

Für deren tolle Organisation, Hilfsbereitschaft und Sportlichkeit möchten wir uns herzlichst bedanken.

Team Fighting Moose: Lukas Jablonka, Dennis Kowolik, Matthias Möhrle, Michael Müller, Christopher Heers, Alexander Friesen, Nico Nellissen, Niels Nellissen, Florian Deck, Simon Zeitvogel, Thilo Levy, Werner Jablonka, Sabine Möhrle und Alexandra Golla (Betreuerinnen).



So sehen SIEGER aus!!

## Leistungsnachweis Hieb und Stichfest

Von Stefan Retsch  
SG Stern Rastatt

Am Samstag, den 8. Dezember fand erneut ein Leistungsnachweis in Karlsruhe statt. Es wurden viele verschiedene Basics aber auch aufbauende Grundlagen betrachtet und noch einmal vertiefend durchgearbeitet.

Die Leistungsnachweise bieten wir für all unsere Schulen in ganz Karlsruhe an. Inzwischen finden sie alle zwei Monate statt, sodass jeder die Möglichkeit hat, seinen derzeitigen Leistungsstand zu erfahren.



Grundlagen vertiefen und Neues lernen

Außerdem hat so jeder die Möglichkeit an einem zusätzlichen intensiven Training teilzunehmen. Hier kann während der drei Stunden viel Neues gelernt werden aber auch bereits bestehende Kenntnisse und Verhalten gefestigt werden.



Freude bei den Teilnehmern

Auch im nächsten Jahr können wir unsere neuen, günstigen Beitragstarife anbieten - auch die günstigeren für Schichtarbeiter.

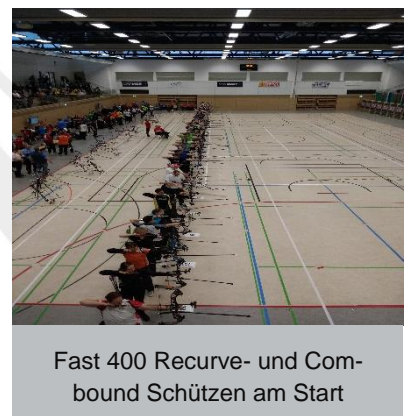
Zusätzlich ist es bei Hieb und Stichfest auch so, dass die Beiträge für unsere Mitglieder sich NICHT erhöhen, solange jemand dabei ist!

## Berlin Open 2018

Von Klaus Marschar  
SG Stern Rastatt

Nach einjähriger Pause aufgrund eines Veranstalter-Wechsels fanden dieses Jahr wieder die Berlin Open statt. Die SG Stern Rastatt war mit 5 Compound-Schützinnen und -Schützen am Start!

Die Stadthalle Falkensee war ein toller Veranstaltungsort und das Turnier auch mit neuem Ausrichter gut organisiert.



Fast 400 Recurve- und Compound Schützen am Start

Insgesamt fast 400 Recurve- und Compound-Schützen standen in 5 Qualifikationsrunden am Freitag und Samstag an der Schießlinie. Jeweils die besten 32 Schützinnen und

Schützen ihrer Klasse qualifizierten sich für das Finale und die Möglichkeit, ein Preisgeld zu gewinnen.

Nach den Qualifikationsrunden belegte Klaus Marschar Platz 65, Tobias Bruch Platz 102, Martin Walz Platz 116, Iris Stiefel Platz 35 und Heike Jahraus Platz 40.



Team Rastatt in Berlin

Somit war leider kein Finalplatz drin, aber wir starteten am Sonntagnachmittag zu 2nd Chance, bei der die ersten 9-10 Plätze immerhin mit tollen Sachpreisen belohnt wurden! Anders als bei der Qualifikationsrunde wurden hier nicht mehr 20 x 3 Wertungspfeile geschossen, sondern nur noch 3 x 5. Einen Fehlschuss konnte man sich nicht mehr erlauben.

Wir haben uns gut geschlagen und in der 2nd Chance folgende Platzierungen belegt:

Klaus Marschar Platz 25, Tobias Bruch Platz 53, Iris Stiefel Platz 3 und Heike Jahraus Platz 8.

Es war ein tolles Wochenende in Berlin. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei!

### Foto des Monats Dezember

Das Titelbild des aktuellen Newsletters ist Foto des Monats Dezember. Dieses Bild wurde beim diesjährigen Deutschlandpokal Eishockey aufgenommen und zeigt die Finalisten aus der Sindelfingern und Rastatt!

### Auszug aus dem Spartenkalender:

#### Sparte Bogenschießen

12.01 Südbadenliga Compound  
13.01. 2. Verbandsliga Recurve

#### Sparte Laufen

31.12. Silvesterlauf Wintersdorf  
09.01. Laufvorbereitung Volkslauf

#### Sparte Wintersport

14.-16.12. Winterrennen Sölden

... und viele mehr!

### Impressum:

SG Stern Rastatt, HPC 003M, Mercedesstr.1,  
76432 Rastatt,  
Telefon 07222/ 91 -21979

Redaktion: Michael Walter, Reiner Frank, Werner Jablonka, Stefan, Retsch, Klaus Marschar, Katharina Zorandy, Debora Di Tullio, Tobias von Bargaen