

JKG RACING TEAM

ALPENCROSS JULI 2016



Ausgabe 1 --- November 2015 --- Verkaufspreis: 1,50€

Alle Infos zu den Vorbereitungen auf die Tour des Jahres 2016:

Historie der AG --- Streckenplanung --- Vorstellung der Teilnehmer

© Johannes-Kepler-Gymnasium Lebach --- Seminarfach Alpencross

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	Seite 1
Die Geschichte des MTB am JKG	Seite 2
Schulmeisterschaften 2015	Seite 4/5
Exkursion nach Dahn 2013	Seite 6
City Bike Marathon in München 2014	Seite 8/9
Biketour nach Mehring	Seite 10
Geheimtipp Rodalben	Seite 11
Zu Gast beim SR in der Sportarena	Seite 12
Teilnehmer Alpencross	Seite 14/15
Übersichtskarte zum Tourverlauf	Seite 16
Details zu den Etappen	Seite 17
Vorbereitung im Fitnessstudio	Seite 18/19
Fitness-Übungen für zu Hause	Seite 20
Technik-Training: Spitzkehren meistern	Seite 21
Die richtige Ernährung fürs Biken	Seite 22
Training in den USA	Seite 24
Trans-Schwarzwald	Seite 25
Malwettbewerb	Seite 27
Adventstombola	Seite 29
Rent a Nikolaus / Crêpes am JKG	Seite 30/31
Unterstützung für unser Projekt	Seite 33

Impressum: Diese Zeitung wurde von dem Seminarfach "Alpencross" des Johannes-Kepler-Gymnasiums in Lebach herausgegeben. Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt oder die grammatikalische Korrektheit der Artikel und Anzeigen. Deren Inhalt spiegelt zudem nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wider.

Bilder: Rouven Schreiber, Michael Thomas, Markus Reinhard, Burkhard Claes, Sarah Altmaier, Nina Nauertz, Daniel Behr, Anna Scherer, Franziska Hero, Kai Kreutzer

Druck: reha GmbH

Ausgabe 1 (November 2015)

Liebe Mountainbike AG am Johannes Kepler Gymnasium in Lebach,

eure Alpenüberquerung mit dem MTB steht im nächsten Jahr an und da möchte ich doch ein paar Worte an euch weitergeben.

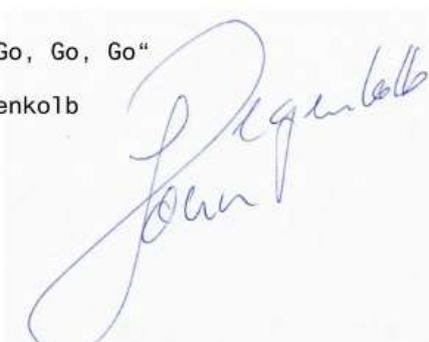
Sechs Etappen mit 400 Kilometern und ca. 6600 Höhenmetern sind natürlich eine ordentliche Hausnummer, aber mit dem richtigen Training und einer ordentlichen Ladung Motivation ist kein Berg zu hoch. Das weiß ich als Liebhaber des flachen Terrains nur zu gut ;).

Nun steht der Winter vor der Tür. Mein Trainer hat immer gesagt „der Winter macht den Rennfahrer“. Ohne Training, auch bei ungeliebtem Wetter, wird es im Sommer hart.

Also: Nicht Faulenzen, sondern rauf aufs Bike!

Gebt alles! „Go, Go, Go“

Euer John Degenkolb



John Degenkolb ist einer der besten deutschen Radprofis - nach meiner Meinung vieler Experten sogar der aktuell beste. Er fährt seit 2015 für das Team "Giant-Alpecin", deren Hauptsponsor "Alpecin" uns bei unserem Projekt ebenfalls als Partner und Trikotsponsor zur Seite stehen wird.

Aus seinen zahlreichen Erfolgen stechen 2015 die Siege bei den Radklassikern "Mailand-Sanremo" und der berühmten Kopfsteinpflaster-Tortur "Paris-Roubaix" sowie der Etappensieg bei der Spanien-Rundfahrt - der Vuelta - heraus.

Alle Bilder: www.johndegenkolb.de



Die Geschichte des MTB am JKG

Schon seit Jahren radeln viele Jungs und Mädels des JKG Lebach mit dem MTB über Stock und Stein. Die Anfänge begleitete Markus Reinhard mit den regelmäßigen Teilnahmen an den saarländischen Schulmeisterschaften.

Eben an jenen Schulmeisterschaften 2012 begleitete ich erstmals die Schüler nach St. Ingbert und war direkt begeistert, wie vor allem unsere Jungs gleich die etablierten Vereinsfahrer ärgerten. So entstand die Idee für eine wöchentliche MTB-AG, wobei insbesondere in der Anfangsphase viele logistische Probleme zu lösen waren. Vor allem der Hinweg vor der Schule ist mit dem MTB bei Regen und Kälte ein schwieriges Unterfangen. Trotzdem gelangen viele schöne Touren über den Hoxberg und die Trails Richtung Littermont und Schmelz.

Die Highlights setzen sicher die mehrtägigen Fahrten nach Dahn (2013), Rodalben (2013), München (2014), Kirkel (2014) und Mehring (2015), zu denen Sie auf den folgenden Seiten die Berichte der Schüler mit einigen Bildern finden. Zu der reinen Jungsgruppe gesellten sich auch schnell ein paar Mädels, die jetzt seit Jahren zusammenfahren und nun auch den Kern des Seminarfaches bilden.

Da wir regelmäßig die Schule mit den größten Schülerzahlen bei den Schulmeisterschaften waren, sprach mich der Verantwortliche Tim Leber 2013 an, ob wir nicht auch als Veranstalter in Lebach MTB-Wettkämpfe ausrichten wollten. So führten wir im Mai 2014 den ersten "MTB-Dreikampf" durch, der als Pilotprojekt für den Bundeswettbewerb von "Jugend trainiert für Olympia" anvisiert war und eine tolle Veranstaltung wurde. Leider wurden diese Überlegungen im Zuge der Sparmaßnahmen, bei denen zwischenzeitlich sogar alle JTFO-Wettbewerbe auf der Kippe standen, verworfen. Trotzdem waren die organisatorischen Erfahrungen sehr wertvoll für die Ausrichtung der Schulmeisterschaften im September 2014. Dies gelang bei wunderschönen Spätsommerwetter in toller Zusammenarbeit zwischen unserer Schule, dem Radverein Falke Lebach und der REHA GmbH in Lebach. So sagten wir die Durchführung auch für 2015 zu und wurden durch heftige Dauerregenfälle auf eine harte Probe gestellt: Doch mit vereinten Kräften stemmten wir auch diese Organisation erfolgreich.

Nachdem ich 2013 privat einen Alpencross gefahren bin, total begeistert zurückkam und kurz danach hörte, dass mein ehemaliger Kollege Mark Hubertus am Krebsberg Gymnasium einen solchen Cross mit seinem Seminarfach plante, reifte schnell die Entscheidung, dieses Projekt auch am JKG anzugehen. Im Oktober 2014 durften wir unser Vorhaben bereits beim Saarländischen Rundfunk in der "Sportarena" vorstellen und waren mit über 60 Schülern auch als Studiogäste am Halberg vor Ort. Mit dem Schuljahr 2015/16 kommen die radbegeisterten Schüler nun in die 11. Klasse und insgesamt 19 Schüler haben das Seminarfach "Alpencross" belegt. Hinzu kommen 4 langjährige AG-Fahrer, die die Tour im Juli 2016 ebenfalls angehen möchten. Ich freue mich auf die Herausforderungen mit euch und verspreche euch schon jetzt, dass die Tour bleibende Eindrücke hinterlassen wird.

Michael Thomas





Sicherheit vom Feinsten.

Wir haben ein großes Ziel: die Sicherheit von Mensch, Umwelt und Technologie. Dafür setzen sich in der Unternehmensgruppe TÜV Saarland alle Einzelgesellschaften ein. Einzeln als Spezialist für ein fokussiertes Anliegen – gemeinsam als starkes Team für die Welt von Morgen.

www.tuev-saar.de

TÜV Saarland. Immer sicher.

SAAR BOB

alkoholfrei tanken

Mit Freunden sicher unterwegs. Gute Fahrt!

www.saarbob.de · www.facebook.com/saarbob

Landesinstitut für Präventives Handeln

SAARLAND 

Schulmeisterschaften 2015

Wie bereits 2014 organisierte das JKG Lebach in Zusammenarbeit mit der Firma reha GmbH und dem Radsportverein Falke Lebach die saarländischen Schulmeisterschaften im MTB. Erlebte man jedoch im Vorjahr noch traumhaftes Spätsommerwetter, forderten dieses Jahr starke Regenfälle die über 200 Teilnehmer, davon alleine 55 vom JKG Lebach, auf der immer rutschiger werdenden Strecke deutlich mehr. Daher die wichtigste Nachricht gleich vorweg: Alle Stürze verliefen harmlos mit maximal leichten Schürfwunden, so dass alle Teilnehmer die Herausforderung unverletzt überstanden.

Der Renntag startete mit den ältesten Schülern in der AK I, in der gleich drei Fahrer des JKG als Mitfavoriten gehandelt wurden. Doch Nils Meyer, Joel Backes und Maurice Backes übertrafen alle Erwartungen, arbeiteten in der Führungsarbeit perfekt zusammen, hängten alle Konkurrenten deutlich ab und fuhren zeitgleich zu dritt als Erste über die Ziellinie. Natürlich bedeutete dies auch den Triumph in der Teamwertung. Damit nicht genug: Auch die Mädels Sofie Kaufmann, Laura Kuhn, Michelle Kuhn und Franzl Hero überzeugten als Team und holten den Saarlandmeistertitel ans JKG.

Auch in der extrem stark besetzten AK II setzten die JKG-Fahrer Akzente. Zwar gelang keinem eine Podiumsplatzierung in der Einzelwertung, die der Jugend-Nationalfahrer Lars Hemmerling in einer Wahnsinnszeit für sich entschied, doch in der Teamwertung führte auch hier kein Weg an den JKG-Fahrern um Nils Proietti, Till Klein, Silas Scholl, Tobias Weißenbach, Simon Friedel, Mark Fechler und Cedric Erbel vorbei.

Nun erreichten die Regenfälle mit dem Start der AK III ihr Maximum und die Rennleitung forderte alle Fahrer noch einmal explizit zu besonnenem Fahrverhalten auf. Die Warnung half, aber trotzdem waren unsere Jungs und Mädels angeführt von Noah Behr (6.) und Marlon Brachmann (7.) pfeilschnell unterwegs und steuerten mit zwei zweiten Plätzen in den Mannschaftswertungen wichtige Zähler im Rennen um den Schulpokal bei.

Zum Abschluss sorgten die Jüngsten für ein weiteres Highlight aus JKG-Sicht. Florian Eglseder fuhr auf einen hervorragenden dritten Platz und sicherte den Jungs damit Rang zwei in der Teamwertung. Noch besser machten es die Mädels Jana Klein, Narumon Bastuck und Laura Holzmann, die in ihrem ersten MTB-Rennen überhaupt gleich den Saarlandmeistertitel gewannen.

So brauchte die Rennleitung gar nicht lange zu rechnen: Die erfolgreichste Schule und somit der souveräne Premieren-Gewinner des MTB-Wanderpokals ist das JKG Lebach, was der Schirmherr und Lebacher Bürgermeister Klauspeter Brill natürlich sichtlich stolz zur Kenntnis nahm. Genau wie die Bank1Saar als Hauptsponsor der Veranstaltung und reha-Chef Thomas Vogelgesang als Gastgeber fand er lobende Worte für das Engagement der Lebacher Schüler und Lehrer, die sich auch durch die widrigen Umstände nicht aus der Ruhe bringen ließen und allen Gästen eine tolle Veranstaltung boten.



Schulmeisterschaften



Bilder: Burkhard Claes und Daniel Behr

Exkursion nach Dahn

Am 01. Juli 2013 machte sich die Mountainbike-AG des JKG unter Leitung von Michael Thomas auf den Weg nach Dahn. Nach zweistündiger Zugfahrt erreichte die Gruppe den Bahnhof in Pirmasens. Von dort startete sie eine etwa 6 stündige Tour mit 50 Kilometern und 1000 Höhenmetern durch das für Mountainbiker anspruchsvolle Dahner Felsenland. Nicht immer wurde der Weg direkt gefunden, doch auch kleinere Schiebe- und Tragepassagen taten der Stimmung keinen Abbruch.



Nach einer anstrengenden Tour erreichten sie gegen 17 Uhr sehnsüchtig die Jugendherberge in Dahn. Nach Bezug der Zimmer und leckerem Abendessen ließ die Gruppe den Abend vor dem Fernseher entspannt ausklingen. Am nächsten Morgen hieß es auch wieder früh aufstehen, um die nächste Etappe nach Rodalben in Angriff zu nehmen. Nach gutem Frühstück machten sich die sechs Biker in Begleitung von Herrn Thomas auf den Weg. Leider musste die Gruppe diesen aufgrund eines technischen Defekts am Rad eines AG-Mitglieds unterbrechen - die komplette Schaltung war derart verbogen, dass an ein Weiterfahren nicht zu denken war. So wurde der geplante Ritt auf dem berühmten Rodalbener Felsenpfad erstmal verschoben und Dennis klärte per telefonischer Anfrage den Besuch in einem Radladen in Pirmasens ab.



Über eine steile Bergwertung und Navigation per Handy wurde der Radladen sicher erreicht, doch auch hier gab es lediglich die Hiobsbotschaft, dass auf die Schnelle keine Reparatur möglich sei. So wurde sich zu guter Letzt noch in Pirmasens gestärkt, bevor es auf den Heimweg mit dem Zug ging. (Felix Britz)





Sankt Ingbert macht blau
Machen Sie mit!



 Kontakt

Arthur-Kratzsch-Straße 6 | 66386 St. Ingbert
Tel.: 06894 / 9552-500 | info@dasblau.de | www.das-blau.de

§ RECHTSANWÄLTIN

ANDREA BUCHMANN

Rechtsanwältin und Fachanwältin für
Familienrecht
auch tätig im Arbeits-, Verkehrs- und
Versicherungsrecht

Boxbergweg 1 (neben Ärztehaus)
66538 Neunkirchen

Tel. (06821) 179000

buchmann@brunke-buchmann.de

www.brunke-buchmann.de


anne treib
buch & papier

Am Markt 20 · 66822 Lebach

Tel.: 0 68 81 - 5 11 21 · Fax: 0 68 81 - 50 05 52

E-Mail: info@anne-treib.de · www.anne-treib.de

City Bike Marathon in München

Nach langer Planung, Vorfreude und Spannung auf unsere München-Tour ging es am Freitagmorgen nun endlich los. Um 5.30 Uhr traf sich das "JKG-Racing-Team", darunter Nils, Niclas, Joel, Emma, Elisa, Anna, Franzi und natürlich Herr Thomas, zusammen mit Frau Tuttas und Frau Altmaier am Homburger Bahnhof. Von dort aus fuhr unser Zug um 6 Uhr schließlich los. Gegen 11 Uhr kamen wir in München an und fuhren mit unseren Rädern zur Jugendherberge. Wir bezogen unsere Zimmer, aßen etwas Kleines, zogen unsere Radkleidung an und begannen unsere sehr schöne und lange Mountainbiketour, die Herr Thomas als "Cruisen an der Isar" bezeichnete. Unser Ziel war das Kloster Schäftlarn, das wir nach einiger Zeit und knackigen Anstiegen sowie anspruchsvollen Trails erreichten. Dort legten wir im Biergarten einen kleinen Zwischenstopp ein und fuhren danach wieder zurück zur Jugendherberge. Nach dem Duschen und Abendessen ließen wir den Abend gemütlich in der Jugendherberge ausklingen und alle fielen schon sehr früh und sehr müde ins Bett.

Nach dem Frühstück am Samstagmorgen fuhren wir um halb 10 mit der U-Bahn zum Hauptbahnhof. Dort trafen wir uns mit Frau Altmaiers Cousin, der zusammen mit uns eine Stadtführung durch München machte. Wir gingen am Königsplatz vorbei, zum Geschwister-Scholl-Platz und besichtigten dort die Ludwig-Maximilians-Universität. Weiter ging es zum Englischen Garten. Am Chinesischen Turm legten wir eine Rast ein, aßen und tranken etwas Kleines. Faszinierend waren die Surfer in der Eisbach, die dort auf einer natürlich „Stehenden Welle“ gesurft haben. Anschließend gingen wir durch den Hofgarten an der Bayerischen Staatskanzlei vorbei zum Odeonplatz. Mit einem Blick auf die Feldherrnhalle und in die Theatinerkirche gingen wir weiter zum Marienplatz. Dort teilten wir uns in Gruppen auf und hatten bis 18 Uhr Freizeit- und Shoppingmöglichkeit. Um 18 Uhr trafen wir uns wieder alle gemeinsam am Marienplatz und suchten ein Restaurant auf. Nach längerem Suchen in der Innenstadt haben wir dann ein Restaurant in der Nähe der Jugendherberge gefunden. Nachdem dann auch Nils sein Essen nach etwas längerer Wartezeit bekam, entschlossen wir uns, den Abend in der Stadt ausklingen zu lassen.

Am Sonntagmorgen machten sich Herr Thomas, Joel und Niclas nach dem Frühstück bereits sehr früh morgens auf den Weg zum "CityBike Marathon", der um 8 Uhr startete. Gegen 11 Uhr kamen die drei nach 60 km im Ziel an, wo der Rest der Truppe schon gespannt wartete. Völlig ausgepowert freuten sich die drei über einen Schnitt von fast 30km/h und der damit verbundenen Platzierung im vorderen Mittelfeld des hochklassig und international besetzten Rennens. Danach besichtigten die Mädels das Olympiastadion, während die drei Rennfahrer zurück zur Jugendherberge fuhren. Nach einem kurzen Halt auf dem Olympiaberg fuhr auch der Rest der Gruppe wieder zurück zur Jugendherberge. Am Nachmittag hatten alle Gelegenheit, sich selbst den Rest des Tages zu planen. Frau Altmaier und Frau Tuttas besuchten eine Kunstausstellung, die Jungs ruhten sich in der Jugendherberge aus und die Mädels und Herr Thomas fuhren mit dem Rad zur Nymphenburg, machten dort einen Spaziergang und gingen Eis essen. Später aßen wir alle gemeinsam zu Abend und machten danach einen gemütlichen Spieleabend.





Bilder aus München

Den Montag nutzten wir zu einem Besuch des Deutschen Museums, welches jedem die Möglichkeit bietet, sich über viele verschiedene Interessensbereiche zu informieren. Außerdem konnten wir verschiedene Ergebnisse, wie zum Beispiel Studien und andere wissenschaftliche oder geschichtliche Erkenntnisse selbst nachprüfen. Nachdem (fast) alle Abteilungen des Museums von uns durchforstet worden waren, teilten wir uns im Münchner Zentrum in Gruppen auf und konnten je nach Belieben Geschäfte oder Restaurants aufsuchen. Jedoch mussten wir um 17 Uhr aufbrechen, um mit unserem Gepäck und den Fahrrädern rechtzeitig zum Münchner Hauptbahnhof zu gelangen. Nach 4,5 Stunden kamen wir gegen 22.20 Uhr in Homburg an.



Alles in allem waren die 4 Tage ein schönes und spaßiges Erlebnis, das in den nächsten Jahren gerne wiederholt werden darf. Vor allem bedanken wir uns bei Herrn Thomas, Frau Tuttas und Frau Altmaier für die erlebnisreiche und erfolgreiche Tour, die glücklicherweise ohne größere Unfälle verging. (Emma, Anna, Franzi und Elisa)



oben: Anna, Elisa, Hr. Thomas, Emma, Joel, Nils, Niclas
unten: Fr. Altmaier, Fr. Nauerz (damals noch Tuttas), Franzi



Bike-Tour nach Mehring

Vom 06.07 bis 08.07.15 unternahm die MTB-AG des Johannes-Kepler-Gymnasiums eine Tour nach Mehring an der Mosel. Dort konnten die Mitglieder der AG wie auch die betreuenden Lehrer Herr Thomas, Herr Reinhard und Frau Nauerz, für die bevorstehende Alpenüberquerung im nächsten Jahr ihr Können auf eine harte Probe stellen. In den Weinbergen wurde reichlich Ausdauer und auf den Trails des Mehringer Trailparks die nötige Technik getestet, was man im Gebirge nur zu schätzen weiß. Nach der Ankunft ging die erste Tour schon los. Die MTB-AG bezwang mehrmals einen 5km langen Anstieg mit einigen steilen Rampen, um danach die flowigen Trails zu testen, wobei spannende Aufnahmen produziert wurden. Danach begaben sich die Fahrer wieder in das Anwesen "Zum Kellerstübchen". Um sich von den Anstrengungen zu erholen, fuhren alle zusammen an einen nahegelegenen Badesee in Rioll. Am späten Abend ging es dann in die Weinberge, wo man den Tag mit einem gemeinsamen Grillfest in einer wunderschön gelegenen Grillhütte mit Wikingerschach und Dennis an der Gitarre ausklingen ließ.



Am darauffolgenden Tag ging es nach dem allseits geschwänzten Frühsport und dem ausgiebigen Frühstück gegen elf Uhr zum Wasserski. Nach einigen Anlaufversuchen klappte es bei allen, weshalb schon viele nach kurzer Zeit zum Wakeboard wechselten, welches am Ende nicht jedermanns Freund wurde. Gegen halb drei begaben sich die Schüler sowie die Lehrkräfte zum dazugehörigen Fußballgolfplatz. Nachdem eine Stunde fleißig gekickt wurde, machten sich alle auf den Rückweg. Auf das gemeinsame Essen folgte ein gemütlicher Spieleabend, der nach dem Sportprogramm aber bereits früh endete.



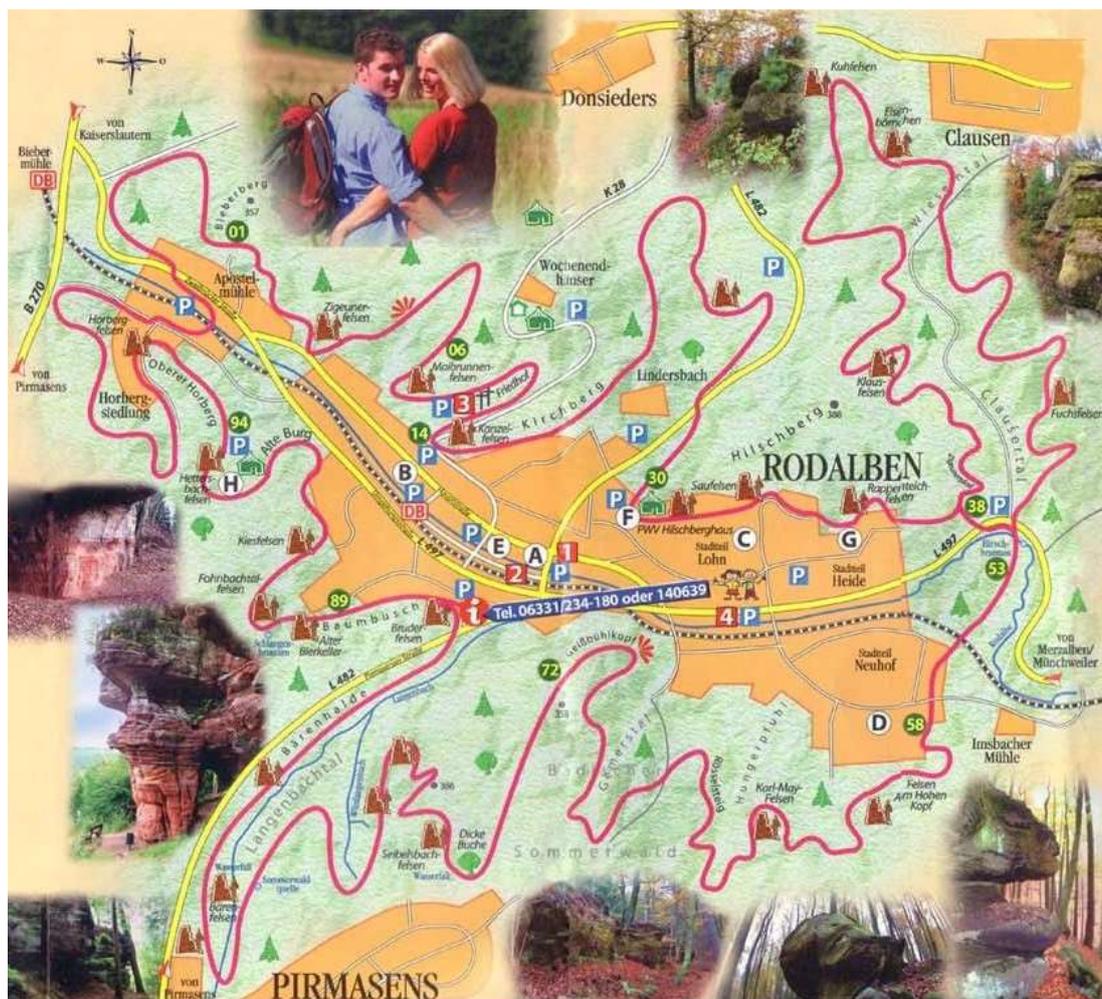
Am nächsten Morgen beschlossen die Schüler mit den Lehrern, sich wieder auf den Trails des Trailparks zu versuchen. Bei allen waren schon nach der kurzen Zeit Fortschritte zu sehen - schwerere Stürze blieben bei dieser Tour komplett aus. Nach der Ankunft beim Anwesen wurden die Mitglieder von den Eltern abgeholt, womit der Ausflug endete. Die Schüler bedanken sich recht herzlich bei den betreuenden Lehrern Herr Thomas, Herr Reinhard und Frau Nauerz für drei Tage voller Sport, Herausforderungen und Spaß. (Matteo Endres und Tim Hoffmann)





Geheimtipp Rodalben

Ein besonderes Highlight bietet der Rodalbener Felsenpfad allen MTB-Begeisterten. Über 45km Trailspaß vom Feinsten finden sich in einem solch kompakten Rundkurs wohl nirgendwo sonst. Dabei wechseln sich flowige Passagen im nördlichen Teil mit technisch-anspruchsvollen Passagen (vor allen in den östlichen Ecken) regelmäßig ab. Obwohl die Höhendifferenz kaum mehr als 150 Meter beträgt, geht der Pfad mit seinen rund 1100hm "ordentlich bei", da die Beine und Konzentration permanent gefordert werden. Nach einiger Zeit stellt sich jedoch ein echtes Surf-Gefühl ein und man surft wie auf einer Berg-und-Tal-Bahn durch die Single-Trail-Passagen.



Ein sehr guter Start- und Zielpunkt ist das bewirtete Hilschberghaus des Pfälzerwald Vereins. Ansonsten gilt es Verpflegung und vor allem genügend Getränke mitzunehmen, da keine weiteren Gaststätten auf der Strecke liegen.



Zu Gast beim SR in der "Sportarena"

Was im Rahmen besonderer Projekte zur Förderung von Kindern und Jugendlichen begann, soll am JKG im Jahr 2016 mit einer Alpenüberquerung mit dem Mountainbike von Garmisch-Partenkirchen zum Gardasee über 350 km und 6000 Höhenmeter in 6 bis 7 Tagen seinen grandiosen Abschluss finden.

Als der Saarländische Rundfunk vom JKG-Projekt Transalp unter der Leitung des JKG-Lehrers Michael Thomas erfuhr, wurde der dort dafür Verantwortliche Marc Drumm hellhörig und machte umgehend einen Drehtermin an unserer Schule.

So ging es am Dienstag, dem 14.10.2014, frühmorgens im neuen Informatikraum unserer Schule erst einmal mit Theorie los. Das Kamerateam des SR war sehr schnell überrascht von dem für dieses Projekt notwendigen theoretischen Wissen. Hier wurden nicht nur mögliche Routen und Alternativrouten gesucht, besprochen und verworfen. Die Schüler erfuhren auch Einzelheiten aus der Biomechanik (Wie stelle ich mein Fahrrad optimal auf meinen Körper ein?) und Details zur Trainingsmethodik (z.B. Ist es besser im Training lange Strecken langsam oder kürzere schnell zu fahren?). Das Abdrehen des praktischen Teils mit den Mountainbikes erfolgte zunächst auf dem Lebacher Hausberg – dem Hoxberg. Danach fuhr das Team zum Schaumberg und zuletzt nach Kirkel, um in den verschiedensten Geländetypen das Können unserer MTB-ler festzuhalten. Insgesamt zeigte sich das SR-Team vom Wissenstand, dem fahrtechnischen Können aber vor allem vom Engagement unserer Kids sehr beeindruckt.



Eine Zusammenfassung des Drehs war am 02. November 2014 um 18:45 Uhr in der Sportarena des SR zu sehen. An diesem Tag wurde auch die Besuchergruppe im Studio von unserer Schule gestellt! Der Link zum Video steht nach wie vor auf der Schulhomepage unter: www.jkg-lebach.de/ags/mountainbike-ag



Wir bedanken uns bei...

EIN BIKE FÜR EINE NEUE GENERATION.
KTM 125 DUKE



Foto: H. Mitterbauer

ABSCHALTbares ABS
SERIENMÄSSIG

HOCHWERTIGE FAHR-
WERKSKOMPONENTEN

MULTIFUNKTIONALES
COCKPIT



facebook.ktm.com

KTM

bodo schmidt

MOTORSPORT

Am Erzweg 2, 66839 Schmelz

Tel: 06887 9010-0

www.bodo-schmidt.de

info@bodo-schmidt.de



Teilnehmer Alpencross



Matteo Endres (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich erhoffe mir neben körperlicher Fitness dabei auch möglichst schöne Erinnerungen zu sammeln, die mir hoffentlich mein Leben lang bleiben.

Elisa Lambert (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich will die 6 Tage auf dem Bike durchhalten und hoffe dass wir uns gegenseitig motivieren und Spaß haben.



Tim Hoffmann (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Dieses wahrscheinlich einmalige Erlebnis zu genießen und verletzungsfrei zu meistern.

Sofie Kaufmann (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich freue mich auf viel Spaß in der Gruppe, ein tolles Naturerlebnis und darauf, neue Herausforderungen zu meistern.



Jan Backes (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich will an meine Grenzen stoßen und möglichst viele Erfahrungen sammeln.

Franzi Hero (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour ist es, an meine Grenzen zu gehen und auf jeden Fall die 6 Tage auf dem Fahrrad durchzuhalten.



Martin Hudson (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour ist, mich in der Zukunft an eine schöne Woche mit meinen Freunden zu erinnern und es ist ein zusätzlicher Ansporn, um Sport zu treiben.

Emma Martin (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich will in den USA so fit werden, dass ich die Alpenüberquerung komplett mitfahren kann.



Tobias Naumann (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour ist, es in der Übungsphase Ausdauer und Kraft zu erarbeiten und die Umgebung der Alpen kennen zu lernen.

Vanessa Nüssgen (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich möchte an meine Grenze kommen und über mich selbst hinauswachsen.



Noah Monz (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich will über meine Grenzen hinausgehen und erst dann aufhören, wenn ich das Ziel erreicht habe.

Lorena Schweizer (Klasse 11): Team Verpflegung/Presse

Mein Ziel für die Tour: Ich hoffe, dass ich alle anderen so gut wie möglich unterstützen kann und wir alle neue positive Erfahrungen sammeln können.



Teilnehmer Alpencross



Marc Kuhn (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour ist es, meine Ausdauer zu trainieren sowie das Fahrrad besser zu kontrollieren, damit ich die Alpen sowohl bergauf als auch bergab meistern kann.

Franca Bursch (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich möchte meine eigenen Grenzen überschreiten und das Gefühl erleben Mitglied eines so starken Teams zu sein.



Nils Meyer (Klasse 11): Team Alpencross + X

Mein Ziel für die Tour: 1. Viel Spaß haben --- 2. Ohne Verletzung durchkommen --- 3. Die Aussicht genießen.

Hannah Henkes (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich möchte meine eigenen Grenzen übertreten. Ich will meine Kondition verbessern und im Team mit den anderen mithalten.



Joel Backes (Klasse 12): Team Alpencross + X

Mein Ziel für die Tour: Ich sehe das gesamte Projekt hinsichtlich Planung und Organisation als sehr gute Maßnahme hinsichtlich Teamgeist und Zusammenhalt.

Laura Kuhn (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Neue Erfahrungen zu machen und auf jeden Fall die Tour mit dem ganzen Team zu genießen.



Maurice Backes (Klasse 12): Team Alpencross + X

Mein Ziel für die Tour: Der Weg ist mein Ziel, nicht nur die Überwindung der einzelnen Etappen, sondern alles, was zur Organisation dieses Erlebnisses erforderlich ist.

Michelle Kuhn (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour: Ich will meine Ausdauer verbessern, mich täglich steigern und mit dem ganzen Team viel Spaß haben.



Niclas Weyland (Abiturient): Team Alpencross + X

Mein Ziel für die Tour: Ich will meinen Bike Horizont erweitern, einfach Spaß haben und freue ich mich darauf, in der Gruppe die einzigartigen Eindrücke der Alpen zu genießen.

Anna Scherer (Klasse 11): Team Verpflegung / Presse

Mein Ziel für die Tour: Aus unserer Tour erhoffe ich mir großen Zusammenhalt unseres Teams und freue mich schon auf viele schöne und einmalige Erlebnisse.



Hendrik Woelk (Klasse 11): Team Alpencross

Mein Ziel für die Tour ist es, die Tour über die Alpen komplett zu absolvieren und dabei sportliche sowie gemeinschaftliche Fortschritte zu erzielen.

Michael Thomas (Lehrer und Leiter der Veranstaltung):

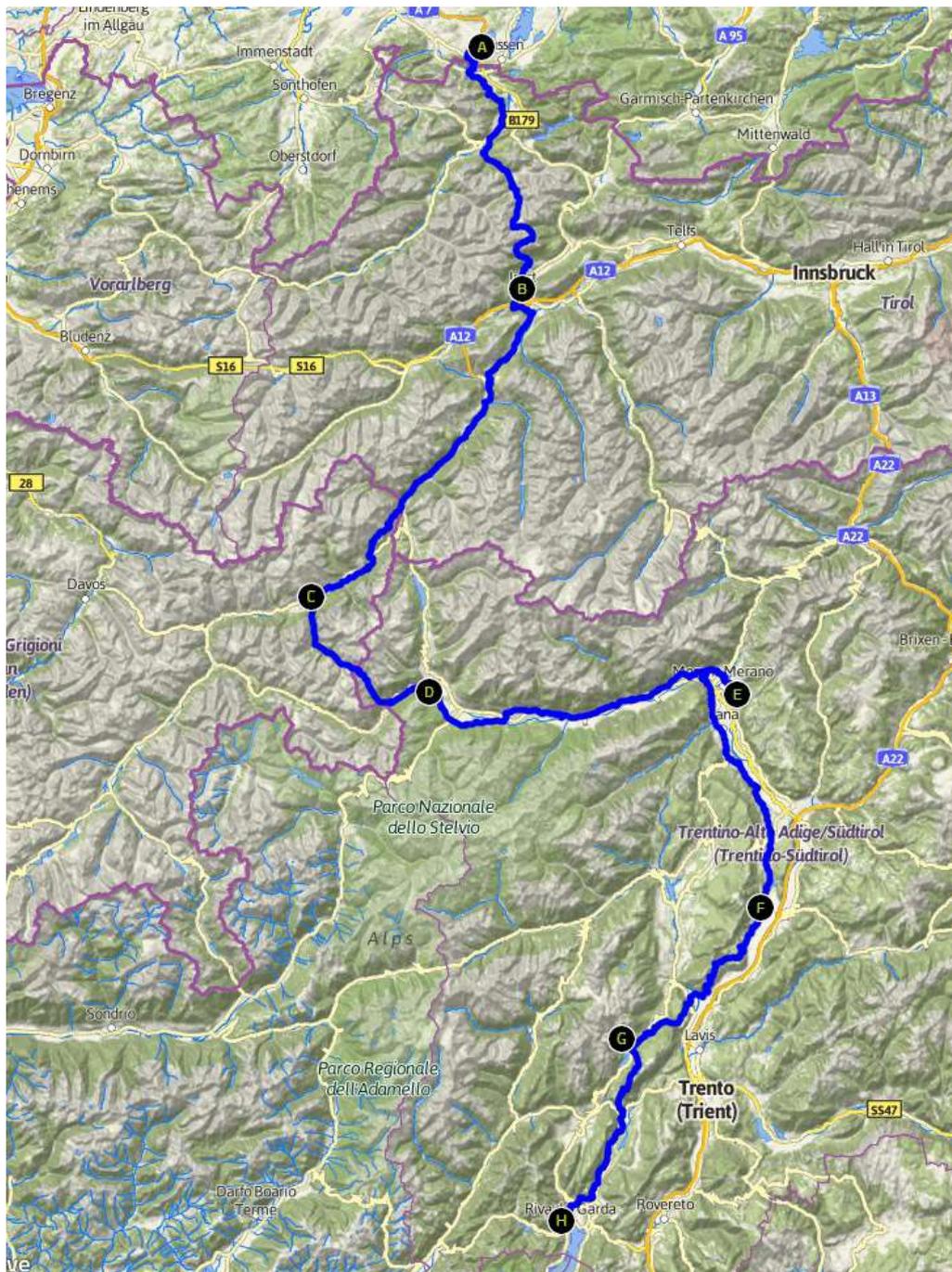
Mein Ziel für die Tour ist es, allen Schülern ein unvergessliches Erlebnis zu ermöglichen und alle wieder unverletzt ins Saarland zurückzubringen.



Die geplante Strecke

Die genaue Streckenführung steht noch nicht hundertprozentig fest und ist noch abhängig von den Übernachtungsmöglichkeiten. Die komplette Distanz über 6 Etappen wird zwischen 350 und 400 km betragen, wobei um die 6000 hm bergauf zurückzulegen sind.

Der Start der Tour ist in Füssen, von wo wir über den Fernpass in Richtung Imst starten. Über Scoul in der Schweiz geht es in das Münstertal und dann ins Vinschgau Richtung Meran. Am Lauf der Etsch orientieren wir uns Richtung Süden und erreichen über Molveno und eine letzte Gebirgskette schließlich Riva del Garda am Nordufer des Gardasees.



Geplante Etappen

	<u>Strecke</u>	<u>Höhenmeter</u>
1. Etappe: Füssen - Imst	50km	1500hm
2. Etappe: Scuol - Glurns	60km	1400hm
3. Etappe: Glurns - Meran	50km	300hm
4. Etappe: Meran - Tramin	55km	500hm
5. Etappe: Tramin - Molveno	45km	1000hm
6. Etappe: Molveno - Riva del Garda	45km	600hm



66839 Schmelz - Industriegebiet Süd ☎ 06887-7028

Fachbetrieb für Dach und Solartechnik



FESTLICHE Geschenkkideen

Edle Olivenöl-Pflege für Sie und Ihn



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Fitnessstraining im Winter

Der Winter ist traditionell nicht die Zeit für große Bike-Touren – erst recht nicht, wenn man dafür morgens bereits mit dem Rad in die Schule kommen müsste. Doch da die Jungs und Mädels mit der Alpenüberquerung ein großes Ziel haben, wird nun bereits in den Wintermonaten intensiv an den Grundlagen gearbeitet. Hierfür konnte mit dem neuen Inhaber des Fitness-Studios „Royal Fitness & Sports“ in der Lebacher Friedenstraße Zeljko Gasic der optimale Partner gefunden werden. Der leidenschaftliche Triathlet verfügt über das Knowhow und das entsprechende Herzblut für solch ambitionierte Projekte. „Ich helfe euch gerne und mache die Jungs und Mädels richtig fit“, versprach er direkt beim ersten Treffen und lässt dieser Ankündigung nun Taten folgen.

Sein Trainingsprogramm ist konzeptionell aufgebaut: Zu Beginn wird der Fokus auf die Kräftigung der Basismuskulatur mit dem Schwerpunkt im Bein-, Rücken- und Rumpfbereich gelegt. Dabei wechseln klassische Übungen mit Kurz- und Langhantel mit neuen Konzepten wie Elementen aus dem freeletics-Programm und dem maxx-F-Ansatz, die komplett auf den Einsatz von Gewichten verzichten. Im Konditionsbereich variieren die Belastungen auf Laufbändern, Steppern, Spinning- Rädern und Rudergeräten.

Koordinative Übungen mit kurzen Aerobic-Schrittfolgen oder dem Gymnastikball schulen das Gleichgewichtsgefühl, welchem beim Mountainbiken eine ganz entscheidende Rolle zukommt. Übungen nach dem Life-Kinetic-Konzept gehen sogar noch einen Schritt weiter: Hierbei werden beide Gehirnhälften durch Gehirnjogging bei gleichzeitiger Bewegung gefordert und die Bildung neuer Synapsen forciert. Diese ungewöhnlichen Trainingselemente, bei denen der Spaß nie zu kurz kommt, machen den Sportler erwiesenermaßen kreativer, handlungsschneller und konzentrierter und sind mittlerweile fest integriert in die Pläne vieler Leistungssportler.



*Friedensstr. 2
66822 Lebach
Tel.: 06881 - 52459
motionline@gmx.net
www.royal-fitness-sports.de*

Ihr Fitness-Studio in Lebach

- Fitness • Sauna
- Kurse • REHA
- Indoor-Cycling
- Rückenschule
- Milon-Zirkel
- Personal-Training

Technogym-Ausstattung
MediStream-Wassermassage

**Mitgliedschaften
Zehnerkarten- Tageskarten
Gutscheine**

**Rufen Sie uns an,
wir freuen uns auf Sie!**



Im Winter 2015/16 soll nun zusätzlich der sogenannte Kraft-Ausdauer-Zirkel von Milon in den Fokus rücken. Zielsetzung des Zirkels ist neben dem Muskelaufbau und dem Ausdauertraining eine effektive Fettverbrennung. Die Schüler werden über 6 Monate mehrmals wöchentlich an den Geräten trainieren. Das Besondere: Alle Trainingsdaten werden automatisch aufgezeichnet.



Der milon Kraft-Ausdauer-Zirkel ist DAS Kernstück des milon Trainingsprinzips. In nur 17,5 Minuten - das ist ein Zirkeldurchgang - ermöglicht er ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining, das an Einfachheit, Sicherheit und Effektivität nicht zu überbieten ist.

Die Mischung macht's

Im milon Kraft-Ausdauer-Zirkel wird in einem Durchgang die komplette „Leibgarde“ der Wirbelsäule trainiert – Oberkörper, Rumpf, Beine. Zwei Ausdauerseinheiten auf einem Crosswalker und einem Ergometer stärken den wichtigsten Muskel, das Herz.

Voll durchgetaktet

Der Ablauf folgt einer präzisen Taktung: Belastungsphasen für jeweils 60 Sekunden bei den Kraftgeräten bzw. für vier Minuten bei den Ausdauergeräten. Dazwischen jeweils 30-sekündige Erholungsphasen.

Intelligente Geräte

Da die miltronic Kraftgeräte mit elektronischen Widerständen statt mit Gewichten arbeiten, kann innerhalb einer Bewegung mit unterschiedlich hohen Belastungen trainiert werden. Besonders effektiv durch exzentrische Überhöhung, also Training mit einem erhöhten Widerstand während der Muskelausdehnung, oder aber durch adaptive Trainingsmethoden, bei denen sich der Widerstand an die verbliebenen Kraftreserven anpasst.

Für alle Fitness-Stufen

Mit seiner großen Bandbreite und der feinen Geräte-Justierbarkeit eignet sich der milon Kraft-Ausdauer-Zirkel sowohl für Anfänger zum Grundlagentraining als auch für Fortgeschrittene im Rahmen des Leistungstrainings.

Einstellungssache

Dank ihrer Chipkartensteuerung stellen sich alle miltronic Geräte automatisch auf die individuellen Körpermaße und den persönlichen Trainingsplan ein – Einstellungsfehler und eine Unter- bzw. Überforderung sind somit ausgeschlossen.

Fitness-Tipps mit Sofie & Hannah

Bauch („V-Crunches“)

- aufrecht sitzen, Beine anwinkeln & vom Boden abheben
- gleichzeitig Oberkörper nach hinten zum Boden senken & Beine über dem Boden ausstrecken (nicht den Boden berühren!!)

TIPP: Je langsamer, desto effektiver!

Anfänger: 20 ---- Fortgeschrittene: 30 ---- Profis: 55



Rücken („Taucher“)

- Bauchlage, Arme nach vorne ausstrecken (Daumen nach oben) & Beine vom Boden abheben
- paddeln (= abwechselnd linken und rechten Arm/Bein anheben & wieder senken)

TIPP: Darauf achten, dass die Oberschenkel den Boden nicht berühren!

Anfänger: 40 sek --- Fortgeschrittene: 1,30 min --- Profis: 2,30 min

Po („Schere“)

- Seitenlage, unterer Arm auf Ellenbogen gestützt, Beine gestreckt
- oberes Bein heben & senken (ohne abzusetzen!)
- Beine nach vorne anziehen (fast 90° zum Oberkörper)
- oberes Bein wieder heben & senken

Anfänger: 10 (pro Bein, je hinten & vorne) --- Fortgeschrittene: 20 --- Profis: 30

Beine („Hocksprung“)

- Beine schulterbreit gestellt
- in die Hocke gehen (ca. 90° Winkel zwischen Unter- & Oberschenkel)
- Sprung (so hoch wie möglich), dabei Knie nach vorne anziehen
- beim Landen direkt wieder in die tiefe Hocke gehen & wiederholen

Anfänger: 10 --- Fortgeschrittene: 15 --- Profis: 25



Gesamt („Plank“)

- Unterarmstütz (Liegestützposition, bei der man sich auf den Unterarmen abstützt), 5 sek halten
- Beine nacheinander 5 Mal heben

TIPP: Körperspannung halten! Der diagonale Arm kann gleichzeitig noch angehoben werden.

Anfänger: 5 Wiederholungen --- Fortgeschrittene: 10 --- Profis: 15

Arme („Liegestütz-Kombi“)

- in Liegestützposition gehen
- 2 Liegestütze, dann Arme nacheinander auf Unterarm abstützen
- 5 sek halten & wieder in Liegestützposition wechseln

TIPP: Je langsamer, desto anstrengender!

Beim Stütz darauf achten, dass der Körper eine gerade Linie bildet!

Anfänger: 4 Wiederholungen --- Fortgeschrittene: 8 --- Profis: 12





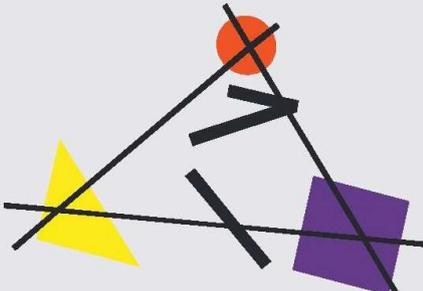
Mitten in den Herbstferien 2015 startete die MTB-AG einen Technik-Trip Richtung Rodalben. Neben der konditionellen Herausforderung stand die Bewältigung mehrerer steiler und enger Spitzkehren ganz oben auf der Tagesordnung.

Um sich die richtige Fahrtechnik in Kurven anzueignen, wählt man bestenfalls eine ebene Asphaltfläche mit genügend Platz. Wenn die Kurvenfahrt auf Asphalt technisch problemlos ausgeführt werden kann, sollte man den Ablauf bei etwas erschwerten Untergrundbedingungen verfeinern. Zunächst ist es sehr wichtig, den Kurvenradius richtig einzuschätzen und somit die für die Kurve angemessene Geschwindigkeit zu wählen. Diese sollte während den ersten Übungsversuchen relativ gering gehalten werden um sich mit der Technik vertraut zu machen und kann später je nach Fähigkeit des Fahrers bis zum Maximum gesteigert werden. Man schaut sich den Verlauf der Kurve ganz genau an und der Blick wandert schon bei der Einfahrt in die Kurve ans Kurvenende, da man meist unterbewusst in Blickrichtung fährt.

Die Kurve wird möglichst außen angefahren, um den Kurvenradius so groß wie möglich zu halten, damit die Geschwindigkeit maximiert werden kann. Erst im Scheitelpunkt der Kurve beginnt das wichtige Kurvenverhalten: Der kurveninnere Arm wird gestreckt und der kurvenäußeren Arm gebeugt, so dass das Bike in Schräglage in die Kurve gedrückt wird. Bei sehr kleinem Kurvenradius ist zunächst eine geringere Geschwindigkeit zu wählen. Die Schräglage des Bikes in engeren Kurven muss jedoch vergrößert werden und der Körperschwerpunkt wandert nach hinten.

Am Scheitelpunkt wird so weit wie möglich nach innen gefahren. Ebenfalls bei höherer Geschwindigkeit sollte die Schräglage erhöht werden. Außerdem ist es ausschlaggebend, dass die kurvenäußere Kurbel senkrecht nach unten steht. Während der Kurvenfahrt soll möglichst nicht gebremst werden und der gefahrene Kurvenradius soll ohne hektisches Lenken möglichst konstant eingehalten werden.

Viel Spaß und Erfolg beim Üben... (Joel, Maurice, Nils und Niclas)



BIKESPORT

SCHEID

Jochen Scheid

66822 Thalexweiler
Schaumbergstraße 131

Telefon: 068 88/9 1833

Telefax: 068 88/9 1834

E-Mail: mail@bikesport-scheid.de

Internet: www.bikesport-scheid.de

**Brandneu:
2016er-Modelle
jetzt testen!**

Die richtige Ernährung fürs Biken



Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energiequellen für den Körper. Mountainbiker sollten jedoch darauf achten, dass sie sich nicht auf den Einfachzucker verlassen, der den Körper nur kurz hochpuscht, bevor die Leistungskurve rapide absinkt, wie man es zum Beispiel von Traubenzucker kennt. Dagegen ist der Mehrfachzucker für sie sehr wichtig. Dieser liefert eine konstante Energiezufuhr über längere Zeit, da der Körper während der Belastung die Stärke in Zuckerbausteine zerlegt.

Wenn der Körper alle Kohlenhydrat-Speicher geleert hat, schaltet er während der Leistung auf Fettverbrennung um. Durch gezieltes Training lernt der Körper, die Energiequelle Kohlenhydrate sparsamer zu nutzen und den Wechsel so weit wie möglich nach hinten zu verschieben.

Denn um das Fett in Energie umzuwandeln, benötigt der Körper etwa 10 Prozent mehr Sauerstoff als bei der Verbrennung von Kohlenhydraten. Und für den Transport des Sauerstoffs zum Muskel muss der Körper mehr Energie aufwenden.

Der Fettkonsum sollte sich daher in Grenzen halten. Allerdings unterscheidet man dort auch wieder zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten. Gesättigte Fette, wie sie z.B. in Butter und Wurst enthalten sind, führen oft zu einem erhöhten Cholesterinspiegel, während einfach und mehrfach ungesättigte Fette sogar eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel haben. Diese findet man in hochwertigen Ölen sowie in Lachs und bestimmten anderen Fischarten.

Der Aufbau der Muskulatur hängt auch stark von Eiweißen ab. Sie sind an allen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Ca. 10 Prozent der gesamten Kalorien sollten über Eiweiße eingenommen werden. Vorteilhaft wäre es, mehr pflanzliches als tierisches Eiweiß zu sich zu nehmen, da diese Lebensmittel über einen geringeren Fettanteil sowie mehr Ballaststoffe und Vitamine verfügen. Geflügel, Fisch, fettarme Milchprodukte wie Magerquark, Eier und Hülsenfrüchte sind wertvolle und gleichzeitig relativ fettarme Eiweiß-Lieferanten.

Der Aufbau der Muskulatur hängt auch stark von Eiweißen ab. Sie sind an allen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Ca. 10 Prozent der gesamten Kalorien sollten über Eiweiße eingenommen werden. Vorteilhaft wäre es, mehr pflanzliches als tierisches Eiweiß zu sich zu nehmen, da diese Lebensmittel über einen geringeren Fettanteil sowie mehr Ballaststoffe und Vitamine verfügen. Geflügel, Fisch, fettarme Milchprodukte wie Magerquark, Eier und Hülsenfrüchte sind wertvolle und gleichzeitig relativ fettarme Eiweiß-Lieferanten.

Eine wichtige Funktion bei der Muskelarbeit haben auch die Mineralstoffe. Die wichtigsten für den Sport sind Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Diese werden durch Schweiß ausgeschieden und ein Mangel kann sowohl die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen als auch Krämpfe und Konzentrationsschwäche hervorrufen. Die für einen Sportler nötigen Mineralien liefern Nüsse, Obst, bestimmte Gemüsesorten, Hülsenfrüchte sowie Vollkornprodukte.

Allgemein kann man sagen, dass auf dem Speiseplan eines Mountainbikers täglich mindestens eine sehr kohlenhydratreiche Mahlzeit mit Nudeln, Kartoffeln und Reis stehen sollte. Die Gesamtnahrungsmenge sollte über den Tag auf drei größere Mahlzeiten verteilt werden. Diese ergänzt man dann durch kleinere Zwischenmahlzeiten, um den Blutzuckerspiegel auf einem ausgeglichenen Niveau zu halten.

Fazit: Wer sich ausgewogen ernährt, seine kohlenhydratreichen Mahlzeiten durch Gemüse und Obst ergänzt und dabei gesättigte Fette meidet, kann auch ohne künstliche teure Präparate fit aufs Bike steigen. (Sofie und Hendrick)

Wir bedanken uns bei...

Koch Haustechnik GmbH
Hoher Staden 1a
66839 Schmelz
Tel. : 06887. 90300
Fax: 06887. 903046



Heizung | Sanitär | Elektro

- ▲ Heiztechnik
- ▲ Wärmepumpen
- ▲ Bäderstudio
- ▲ Solartechnik
- ▲ Elektrotechnik
- ▲ Lüftungstechnik
- ▲ Regenwassertechnik
- ▲ Speichertechnik
- ▲ Saunatechnik
- ▲ 3D Bad-Kino

www.Koch-GmbH-Haustechnik.de



Shop
In der Au 2a
Hirzweiler 66557
Telefon: +49 6825 496730
www.dsr-suzuki.de



6 ETAPPEN. 400 KILOMETER. 6.000 HÖHENMETER.
DER NEUE MINI CLUBMAN.
FÜR JEDES PROJEKT DER PERFEKTE BEGLEITER.



MÜLLER-DYNAMIC GmbH

In Bommersfeld 2, 66822 Lebach, Tel. 06881 9202-0
Werschweilerstraße 52-54, 66606 St. Wendel, Tel. 06851 9312-0
www.mueller-mini.com

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren MINI Clubman (2015) in l/100 km kombiniert 5,3-5,1. CO₂-Emission 123-118 g/km.

Training in the USA

Auch Emma Martin gehört seit einigen Jahren zum festen Kern der MTB-AG und war für das Seminarfach fest eingeplant. Doch dann bekam sie die Chance auf ein Auslandsjahr in den USA, genauer gesagt in Texas in der Nähe von Dallas. Zum Glück kommt sie aber rechtzeitig zur Tour nach Hause und ist fest entschlossen, sich dieses Highlight nicht entgehen zu lassen. Exklusiv stand sie uns für ein Interview zum Stand ihrer Trainingsvorbereitungen zur Verfügung.

Redaktion: Du bist jetzt schon über zwei Monate in den USA. Was macht das Heimweh?

Emma: Ich hatte nicht direkt Heimweh. Aber ich vermisse meine Familie und meine Freunde, speziell wenn ich mit ihnen telefoniere und schreibe. Aber insgesamt ist es nicht so stark, dass ich mir wünsche zu Hause zu sein.

Redaktion: Wie sieht dein Training für die Alpenüberquerung aus?

Emma: Ich laufe von Montag bis Donnerstag jeden Morgen vor dem Unterricht ca. 1-2 Meilen. Dazu fünfmal die Woche nach der siebten Stunde (2.35) zwei bis drei Stunden Volleyballtraining (inklusive Krafttraining im Krafraum mittwochs). Und jeden Donnerstag nach dem Volleyballtraining nehme ich noch 1,5 Stunden am Cheerleading-Training teil.

Redaktion: So viel Trainingseinheiten! Habt ihr auch Wettkämpfe?

Emma: Am vergangenen Mittwoch hatten wir die Chance uns mit unserem Cross-Country-Team nach den Distriktrennen auch zu den Regionalen zu qualifizieren und wir haben es mit dem Varsity-Girls und Varsity-Boys Team geschafft! Eigentlich wollte ich keine Rennen laufen, weil ich mich damit nur fithalten und Spaß haben wolte. Aber mein Coach hat an mich geglaubt und mich dazu gebracht, das Team bei dem Rennen für die Qualifikation zu unterstützen.

Ich ging nicht wirklich mit großen Erwartungen an den Start, überraschte mich letztendlich dann aber selbst und holte den 10. Platz in der Gesamtwertung und damit den letzten Medaillenplatz und Platz eins meines Schulteams. Das heiße texanische Wetter machte das Laufen und speziell das Atmen ziemlich schwer, aber wir kämpften uns bei 33 Grad durch.

Redaktion: Wie unterscheidet sich deine Schule vom JKG?

Emma: Meine Schule ist ziemlich klein, das ist aber super, weil die Menschen hier total offen sind und man direkt am ersten Tag Anschluss findet. Ich habe hier nur sieben verschiedene Fächer und die wiederholen sich jeden Tag. In der achten Stunde ist dann Training angesagt.

Redaktion: Bist du mit deiner Gastfamilie zufrieden?

Emma: Ja total! Ich hätte mir keine bessere Familie wünschen können, nur die Gastschwester ist ne ziemliche Nervensäge, wie kleine Schwestern eben sind :-).

Redaktion: Gibt es Schüler, die weniger Glück hatten?

Emma: Ja, es gibt einige Schüler, die bereits die Gastfamilie und die Schule wechseln mussten.

Redaktion: Würdest du es wieder tun?

Emma: Ja, mit all dem, was man über sich selbst lernt, auf jeden Fall.

Redaktion: Wir freuen uns, dass du im Juni nach Hause kommst und uns bei der Alpenüberquerung begleiten wirst. Bis dahin wünschen wir dir viele tolle Erfahrungen!





Vaude Trans Schwarzwald

Niclas Weyland war stets der Älteste in der AG und hat sein Abitur bereits in der Tasche. Den Kontakt zu seinen Freunden in der AG hat er jedoch nie aufgegeben und will ebenfalls den Ritt über die Alpen wagen. Über seinen Fitnesszustand müssen wir uns definitiv keine Sorgen machen, nutzte er doch seinen ersten schulfreien Sommer zur erfolgreichen Teilnahme an der renommierten "Trans Schwarzwald" quer durch Baden Württemberg.

Mit seinem Bruder Yannic veröffentlichte er einen Reise-Blog, aus dem wir hier einen kleinen Auszug präsentieren können:

„Morgen geht es endlich los! Start um 10 Uhr bei der Vaude Trans Schwarzwald in Engen nach Murg. 5 Etappen durch den Schwarzwald und jede Menge Kilometer. Mal sehen, wie es uns auf der morgigen ersten Etappe über 117km und 2343hm so ergeht.“

Das waren die Gedanken, die in uns vorgingen. Wie wir uns es erhofft hatten, konnten wir eine gute Gruppe, in der auch Sabine Spitz mitfuhr, finden und die erste Etappe erfolgreich abschließen. Dennoch war das Ergebnis stark verbesserungswürdig:

„Niclas und ich konnten das Rennen auf Platz 55 und 56 gesamt beenden. Alles in allem noch eine akzeptable Platzierung für uns, nach diversen technischen Problemen auf der Strecke. [...] Niclas und ich entschieden uns am Ende dann gemeinsam keinen Angriff mehr nach vorne zu wagen, gemeinsam ins Ziel zu fahren und Kräfte zu schonen für die weiteren Tage. Von daher können wir zufrieden sein mit der Platzierung und nun noch etwas regenerieren, bevor es morgen auf die nächste Etappe nach Grafenhausen über 78km geht.“, so Yannic.

Damit war auch schon die erste Etappe der Vaude Trans Schwarzwald Geschichte und wir freuten uns schon auf die nächste Etappe am Folgetag von Murg nach Grafenhausen.

Voller Erwartungen auf ein problemloses Rennen starteten wir in die zweiten Teil unseres Abenteuers. Doch auch auf der zweiten Etappe trafen uns mehrere Pannen, unter anderen sogar zwei Platten bei mir. Nach diesem verkorksten Rennen war für uns beide überraschend, dass wir die Plätze im Gesamtklassement fast halten konnten. Platz 56 und 57 waren uns heute doch noch vergönnt. Schade eigentlich, da uns beiden ein besseres Ergebnis aufgrund technischer Probleme verwehrt blieb.

Ein wenig enttäuscht zogen wir uns auf den Campingplatz zu unserem Wohnmobil zurück. Dort wartete bereits unsere Mutter, die als Chauffeur und Koch fungierte, um uns den Tag etwas erträglicher zu machen. Mit von der Partie waren ebenfalls unser Vater und die Freundin meines Bruders, Anna Bechtel. Beide stellten unser „Überleben“ während des Rennens sicher, indem sie uns voller Elan mit ISO, GEL und Motivation verpflegten.

Wie es Niclas und Yannic bis zu ihrer Zieldurchfahrt erging und welche Topplatzierungen am Ende heraussprangen, könntet ihr auf unserer Homepage unter www.jkg-racingteam.de nachlesen.



Wir bedanken uns bei...

Schlosserei Gräsel

GmbH

- Schlosserei
- Edelstahl
- Stahlbau
- Bauelemente

66292 Riegelsberg
Am Mühlengarten 3
Tel.06806/920117

www.schlosserei-graesel.de

JUNG, FRISCH UND FAIR!!!
DER BESTE WEG MOBIL ZU WERDEN



Mettnicherstr.31a - 66620 Nonnweiler Primstal
Tel.: 06875-585 und Tel.: 0170-8614916

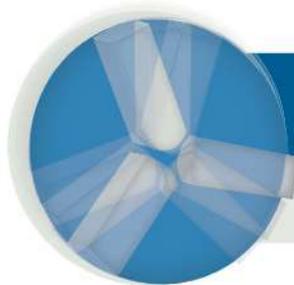
Wir freuen uns auf Dich

Rauf aufs Rad mit dem ADFC

- Du erhältst den ADFC-Trail und alle Informationen zum ADFC-Trail
- Du hast einen persönlichen ADFC-Trail-Coach

Dann werden Sie Mitglied im ADFC!
Nutzen Sie unser Serviceangebot und stärken Sie die Fahrrad-Lobby.

Für weitere Informationen rufen Sie uns an:
ADFC-Infoline 0421/34 62 90
Oder besuchen Sie uns im Internet:
www.adfc.de/mitgliedwerden



Bastuck

Maschinenbau GmbH



Malwettbewerb



Ist es dein Wunsch, einmal die Titelseite eines Magazins zu gestalten?

Anlässlich der 2. Ausgabe unseres Alpencross-Magazins, die nach der Durchführung der Alpenüberquerung am Keplerabend 2016 erhältlich sein wird, rufen wir alle Schüler zu einem Malwettbewerb auf. Du bist kreativ und hast eine gute Idee für ein Titelbild? - Dann brauchen und suchen wir DICH!

Greif zu Papier und Stift oder Wasserfarben und gib dein Bild zum Thema "Mountainbike in den Bergen" entweder im Sekretariat, bei deinem Kunstlehrer oder in der großen Pause bei Herrn Thomas am Lehrerzimmer ab.

Das Siegerbild wird exklusiv auf der Titelseite abgedruckt - zudem werden die besten Bilder im Schulgebäude ausgestellt und auf der Schul-Homepage veröffentlicht. Mitmachen dürfen alle Schüler von der 5. bis zur 12. Stufe. (Einsendeschluss ist der 19.02.2016)

Herzlich willkommen im **K1 FIT & GESUND** Industriegebiet Illingen

Unser Herbstangebot wartet auf Sie!

6 Monate trainieren und 120 Euro sparen!!

Testen Sie unseren neuen PRECOR-Gerätepark und die neu gestalteten Räumlichkeiten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Vereinbaren Sie noch heute ein kostenloses Probetraining unter 06825 / 4999301
(Angebot gültig vom 03.11.2015 bis 30.11.2015 / ab 18 Jahre)

K1 FIT & GESUND
Industriestraße 20 • 66557 Illingen
Tel.: 06825 - 4999301
info@k1-fitundgesund.de • www.K1-fitundgesund.de

Find us on facebook.



Wir bedanken uns bei...

STEIN
&
BAYER



Telefon: 06881 / 8115

Telefax: 962860

Theorie und Anmeldung: Lebach (Montag 19 - 20.30 Uhr) - Bubach (Donnerstag 18.30 - 20 Uhr)

Unsere SparPakete

Farbe oder Tönung,
Intensivpflege
waschen,
schneiden,
föhnen

55.-€*

waschen,
schneiden,
föhnen

32.-€*



Strähnen-Highlights (10 Folien)
Intensivpflege,
waschen,
schneiden,
föhnen

55.-€*

FRISEUR X TREME

Pickardstraße 14, Lebach
Telefon: 06881/2011

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9 Uhr bis 18 Uhr
Sa. 8 Uhr bis 14 Uhr
ohne Termine

trendy • jung • besonders



* die angegebenen Preise sind Mindestpreise und können je nach Haarlänge und Materialaufwand variieren. Gerne machen wir Ihnen einen Kostenvoranschlag



Wir haben in diesem Jahr einen ganz besonderen Adventskalender für euch vorbereitet. Vom 1. bis zum 24. Dezember öffnen wir jeden Tag ein Türchen.



IT-Krämer

Die Lose werden ab dem Keplertag bis zum 1. Dezember exklusiv an Schüler, Eltern, Lehrer und alle, die sich mit der Schulgemeinschaft des JKG verbunden fühlen, verkauft. Die Ziehungen werden gefilmt und das Video täglich um 18 Uhr auf die Homepage unter www.jkg-racingteam.de gestellt.

Zu gewinnen gibt es viele interessante Preise, z.B.

- Gutscheine vom Eiscafé "Konstantin" in Lebach
- Gutscheine für den Teeladen "Tässjen" in St. Wendel
- Leckere Backmischungen von der Bäckerei Juchem und Milchgetränke von Hochwald
- Diverse Sportartikel
- Familienpizzen von Don Camillo und Italia 4 für deine Klasse
- Einen Kochvormittag für dich und deine Klasse im VHS-Gebäude
- Einen Pausenaufenthalt in der großen Pause im Lehrerzimmer am Termin des Geburtstags- Buffets von Hr. Thomas und Hr. Brockhaus mit dem berühmten Chili con Carne
- Weitere attraktive, exklusive Überraschungsprivilegien für Schüler
- Mehrere Gutschein-Pakete von IT-Krämer
- Als Hauptgewinn verlosen wir eine komplette Radgarnitur vom Team "Giant-Alpecin", unterschrieben von John Degenkolb!



Rent a Nikolaus

Sie suchen noch eine Nikolaus für Ihre Kinder?

Wir haben die Lösung!

Wir kommen mit Nikolaus, Knecht Ruprecht und Engel zu Ihnen ins Wohnzimmer und werden Ihre Kinder beschenken.



Der Ablauf ist ganz einfach - Sie melden sich bei Anna Scherer und Vanessa Nüssgen per E-Mail (jkgracingteam-nikolaus@web.de) zu ihrem Wunschtermin am 5. oder 6. Dezember an. Darüber hinaus lassen Sie uns die "guten und schlechten Taten" Ihrer Kinder vorab für das Goldene Buch des Nikolaus' zukommen.

Die Geschenke stellen Sie uns kurz vor dem Termin vor die Haustür - den Rest übernehmen unsere Schüler und Schülerinnen.

Als Gegenleistung freuen wir uns über eine kleine Spende für unser Projekt.

Das gesamte Seminarfach "Alpencross" wünscht Ihnen und Ihrer Familie auf dem Wege eine besinnliche Vorweihnachtszeit und jetzt schon schöne Festtage.

Schluss mit wackelnden Prothesen

Feste Zähne an einem Tag

Ein Konzept für Sicherheit, Ausstrahlung und gesunde Ernährung

Drohende Zahnlosigkeit, Verlust der letzten Pfeilerzähne, schlecht sitzende und drückende Prothesen sind die Hauptängste vieler Patienten. Viele Menschen sind schon einen Schritt weiter und haben bedingt durch ihre Zahnprobleme begonnen, sich einseitig zu ernähren oder sogar sich aus ihrem sozialen Umfeld zurückzuziehen, beruflich oder privat.

„Wir sehen häufig, wie sich Patienten ausgegrenzt fühlen, ihre Aktivitäten einstellen, sich eingeschränkt ernähren und dadurch ihr gesamtes Lebensgefühl und ihre Vitalität verlieren“ bestätigt E. Bellangué, Zahnarzt mit Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie.

Eine weitere Patientengruppe, die von dem Therapiekonzept profitiert, sind Personen, die entweder im öffentlichen Leben stehen, beruflich bzw. privat stark eingebunden sind und eine zeitlich optimal gestaltete Therapie mit sofortiger festsitzender Versorgung am gleichen Tag benötigen. „Unsere Patienten sind begeistert, wenn

wir ihre Zahnprobleme und Ängste an einem Tag, in einer Sitzung beheben können. „Auf Wunsch nehmen wir diese Eingriffe in Narkose bzw. Dämmer Schlaf vor, so dass der Traum von einem schönen und strahlenden Lächeln im Schlaf wahr wird“ erklärt der Experte für Implantologie E. Bellangué.

Nach eingehender Diagnosestellung und Therapieplanung zur Behandlung betritt der Patient morgens die Praxis ohne Zähne bzw. einer defekten Restbezaugung und verlässt uns am Nachmittag durch das neue Therapiekonzept mit schönen und festen Zähnen. „Durch dieses sichere und bewährte Verfahren ist es uns möglich, den besonderen Ansprüchen unserer Patienten gerecht zu werden. Mit sofort sicher festsitzendem und ästhetisch anspruchsvollem Zahnersatz erlangen Sie das Selbstbewusstsein sich aktiv am Leben zu beteiligen und begegnen jeder Herausforderung mit einem Lächeln, resümiert der Implantologe.



Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität, ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein aktives Leben.

Der Implantologe E. Bellangué bietet spezielle Samstagssprechstunden für interessierte Patienten in seiner Zahnarztpraxis in der Saarbrücker Bahnhofstraße an.

Interessierte Patienten erreichen den Implantologen persönlich unter der Telefonnummer 06 81/9 59-19 68 oder können sich jeden ersten Samstag im Monat um 16.00 Uhr über dieses besonders schonende Verfahren in einen extra hierfür eingerichteten Patientenvortrag kostenlos und unverbindlich informieren.

Um eine telefonische Anmeldung unter der Telefonnummer 06 81/9 59-19 68 wird gebeten.



Am Mittwoch, dem 2. Dezember, bieten wir euch in den großen Pausen einen ganz besonderen Genuss. Es gibt ofenfrische Crêpes, je nach Geschmack pur, mit Zucker und Zimt oder für die ganz Süßen mit Nutella.

Doch damit nicht genug: Bei winterlichen Temperaturen auf dem Pausenhof sind warme Getränke ja genau das Richtige. Unser Partner vom "Tässjen" aus St. Wendel ist ebenfalls vor Ort und bietet euch leckeren Tee, heiße Trinkschokolade und alkoholfreien Kinderglühwein. Der komplette Erlös kommt dem Seminarfach "Alpencross" zu Gute.

Für alle, die dann auf den Geschmack gekommen sind und/oder noch ein schönes Weihnachtsgeschenk suchen, haben wir noch eine gute Nachricht. Bei der Adventstombola gibt es Gutscheine vom "Tässje am Dom" zu gewinnen. Wir drücken euch die Daumen!!!



TÄSSJE AM DOM

Im Herzen St.Wendels
finden Sie alles rund ums Thema:

KAFFEE • TEE • SCHOKOLADE

Besuchen Sie uns jetzt und
entdecken Sie im gemütlichen Ambiente
unser Wintersortiment.



Balduinstraße 4 • 66606 St.Wendel
Tel: +49 68 51-594 13 16
info@taessje.de • www.taessje.de

Meine Ausbildung

SPANNEND
AB DEM
ERSTEN
TAG

Entdecke, wie abwechslungsreich und vielseitig
deine Ausbildung bei der Sparkasse ist.

www.sparkasse.de/spannend



Kreissparkasse
Saarlouis



Unterstützung für unser Projekt

Sie sind von unserem Projekt begeistert und wollen uns bei der Umsetzung helfen?

Auch 2016 suchen wir dringend noch Firmen, Unternehmen und Privatpersonen, die uns mit Sachspenden, als Trikotsponsor und/oder finanziellen Zuwendungen unterstützen möchten.

Wir bieten Ihnen dazu sowohl die 2. Ausgabe dieser Zeitschrift, in der alle Berichte, Bilder und Daten der Trainingsvorbereitung und der Tour veröffentlicht werden, als auch unsere Homepage www.jkg-racingteam.de als Werbeplattform.

Bei Interesse melden Sie sich entweder einfach über das Sekretariat unserer Schule
(Telefon: 06881-53051 Fax: 06881-537030 E-Mail: info@jkg-lebach.de)

oder direkt bei dem Leiter des Seminarfachs Michael Thomas (thomas-jkg@gmx.de).

Die Schüler und Schülerinnen bedanken sich bereits im Vorfeld für Ihr Engagement!



Der Pi-Saar-Wettbewerb

Habt ihr, eure Familien und Freunde schon für uns abgestimmt???
Nehmt euch bitte 30 Sekunden Zeit - Wir brauchen eure Stimme für unser Projekt, denn es geht um nicht weniger als 10.000€.

Also macht Werbung über E-Mail, Facebook, Whatsapp und animiert eure Freunde und Bekannten zum Abstimmen. Die Abstimmung erfolgt auf

www.pi-saar.de/projekte-bewerten/12

mit Hilfe eurer E-Mail-Adresse, die nicht zu Werbezwecken missbraucht wird. Die Abstimmung läuft den ganzen November - die Zwischenstände sind auf der Pi-Saar-Homepage einzusehen.

Werbung Hauptsponsor

REHA???