

# ***JKG Seminarfach Alpencross 2020***

**Alle Infos Bilder und Berichte zur  
Vorbereitung und Tour**



**SWIMER1955**



**JKG . ALPENCROSS2020**

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort	Seite 1
Die Geschichte des MTB am JKG	Seite 2
Die Tourvorbereitung im Studio	Seite 4/5
Die Tour nach Riol	Seite 7
Bilder Hinfahrt	Seite 9
Bilder Wasserski	Seite 11
Bilder Bikepark	Seite 13
Die Strecke	Seite 15
Riol - der Faktencheck	Seite 17
Die Teilnehmer	Seite 20/23/25
Stadtradeln	Seite 26
Der inklusive MTB-Vierkampf 2019	Seite 27
Die Schulmeisterschaften 2019	Seite 28
Die Kooperation mit der reha GmbH	Seite 29
DFB-JUNIOR-COACH	Seite 30/32
MTB am Hoxberg 2020	Seite 34
Gruppenbild mit Maske	Seite 36
Schlusswort	Seite 37

Impressum: Diese Zeitung wurde von dem Seminarfach "Alpencross meets DFB-Junior-Coach" 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: Thorsten Schütte, Michael Thomas, Burkhard Claes, Franzi Hero

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir vom Seminarfach Alpencross meets DFB-Junior-Coach sind froh euch von unserer erfolgreichen Tour unter etwas erschwerten Bedingungen berichten zu können. Geplant war eigentlich die dritte Alpenüberquerung des JKGs im Sommer 2020. Nach zwei erfolgreichen Touren in den Jahren 2016 und 2018 war klar, dass auch eines der diesjährigen Seminarfächer das Thema Alpencross aufgreift. Durch diese Erfahrungen der vorherigen Jahre hatten wir in der Vorbereitung schon einige Vorteile, diese ersetzen jedoch nicht die aufwendige Arbeit bei der Sponsorsuche, beim Aufbau der Fitness sowie der Beachtung der wirtschaftlichen und rechtlichen Aspekte. Bei Beginn der Planung konnte noch niemand ahnen, dass eine Pandemie solchen Ausmaßes uns vor derartige Herausforderungen stellen würde. Schon vor den Sommerferien 2020 wurde uns bewusst, dass die geplante Alpenüberquerung „anders“ verlaufen wird. Die rechtliche Lage erforderte eine regionale Tour, anstelle der sieben Etappen bis hin zum Gardasee.

Nicht nur wir und unsere engagierten Lehrer hatten mit diesen ungewöhnlichen Bedingungen zu kämpfen, sondern auch unser Schulleiter Herr Huppert. Auf die Frage was sein erster Gedanke war, als ihm der Plan unserer Alternativtour nach Riol an die Mosel vorgelegt wurde, sagte er, dass er keine Bedenken habe, da bereits ein vollständiges Hygienekonzept im Plan enthalten war. Dieses enthielt alle erforderlichen Bedingungen, wie z.B. die ordnungsgemäße Unterbringung in Kleingruppen und die Fahrt nur mit einer Klassenstufe. Natürlich bestand ein erhöhtes Risiko durch die sportliche Betätigung, dieses wurde jedoch durch ausreichenden Abstand minimiert. Sein Vertrauen in Lehrkräfte und Schüler ermöglichte uns die Durchführung des Projektes. „Diese Fahrt ist eine Bereicherung für unsere Schule und ein Aushängeschild im Bereich Sport“, schilderte er zum Thema einer zukünftigen Wiederholung einer solchen Lehrfahrt.

Also machten wir uns am 18. August 2020 auf den abenteuerlichen Weg von der Schule bis hin zu unserer Unterkunft an der Mosel. Dort übernachteten wir in großen eingerichteten Weinfässern umgeben von einer atemberaubenden Atmosphäre und machten gemeinsam unvergessliche Erfahrungen.

Das Seminarfach Alpencross meets DFB-Junior-Coach



# 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 organisierte 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 Litermont und Schmelz. Highlights setzen sicher die mehrtägigen Fahrten nach Dahn (2013), Rodalben (2013), München (2014), Kirkel (2014) und Mehring (2015). In Kooperation mit der reha GmbH und dem Radsportverein Falke Lebach wurden die Schulmeisterschaften 2014 und 2015 in Lebach souverän ausgerichtet und zudem der erste und leider bisher einzige saarländische "MTB-Dreikampf" veranstaltet. Zu der reinen Jungsgruppe gesellten sich auch schnell ein paar Mädels, die den Kern des ersten Seminars bildeten, das 2016 die Alpen erfolgreich überquerte. In der anschließenden Reflektion fand das Lehrerteam jedoch einige Optimierungsmöglichkeiten im Ablauf, der Streckenführung und der medialen Begleitung, so dass eine Wiederholung der Tour nur folgerichtig erschien. Im Frühjahr 2017 fand die Ski-Exkursion der damaligen Klasse 10 in Sulden am Ortler statt, so dass die potentiellen Schüler-Kandidaten einen ersten Eindruck bekamen, durch welche grandiose Landschaften die Alpenüberquerung führen würde. Danach fand sich auch schnell der Teilnehmerkreis zusammen, der nach einer knapp 15-monatigen Trainingsphase die Tour im August 2018 in Angriff nahm und mit Bravour meisterte. Da aller guten Dinge drei sind, sollte es 2020 die dritte Alpenüberquerung geben - dieses Mal als inklusives Projekt mit der reha GmbH und in Kombination mit dem Projekt DFB-Junior-Coach und Herrn Thorsten Schütte. Doch leider warf ein kleines Virus alles durcheinander...

Michael Thomas (Leiter der MTB-AG am JKG Lebach)



# Arnold

## Dach und Solar GmbH

Ihr Fachbetrieb für Dach und Solartechnik



- Dach, Wand-, Abdichtungstechnik
- Zimmerei
- Photovoltaik & Infrarotheizung
- Ökoboiler



**EMAS**  
GEPRÜFTES  
UMWELTMANAGEMENT  
D-281-00013

Hüttenstr. 31a ♦ 66839 Schmelz

**Tel.: 06887-7028 ♦ Fax: 06887-7400**

[www.arnolddachundsolar.de](http://www.arnolddachundsolar.de) ♦ [info@arnolddachundsolar.de](mailto:info@arnolddachundsolar.de)

Planung macht die Küche

**KÜCHEN  
FORUM**  
[www.kuechenforum-lebach.de](http://www.kuechenforum-lebach.de)

Heeresstraße 30 • 66822 Lebach • T: 06881 - 923 003

## Die Tourvorbereitung im Studio

Im Zuge des Seminarfaches „Alpencross meets DFB-Junior-Coach 2019/20“ besuchten wir von Januar bis März jeden Mittwoch in der siebten und achten Unterrichtsstunde gemeinsam das Fitnessstudio Smile-X, welches direkt auf der anderen Straßenseite unserer Schule liegt. Dort werden den Kunden viele moderne Fitnessgeräte und Trainingsmöglichkeiten auch in Form von betreuten Kursen angeboten. Ebenfalls ist das Personal vor Ort sehr aufmerksam, hilfsbereit und kompetent.

Durch ein lukratives Angebot des Fitnessstudios war es uns möglich dort kostengünstig mit der gesamten Gruppe wöchentlich zu trainieren.

Je nach Teilnehmeranzahl wurden ein oder zwei Gruppen gebildet. Waren Schüler oder Lehrer verhindert, so wurde ein 90-minütiger Spinning Kurs durchgeführt. Wenn alle Teilnehmer vor Ort waren, wurde uns neben einem 45-minütigen Spinning Kurs auch noch ein alternatives Training zur Ausdauer, zum Muskelaufbau oder zur Koordination angeboten.

Die Kurse Body Pump und Langhanteltraining dienten hauptsächlich dem Muskelaufbau und waren daher sehr anstrengend.

Während Spinning und Jumping Fitness unsere Ausdauer verbesserten, konnten wir auch unsere Koordination beim Body Balance trainieren. Somit hatten wir eine perfekte Vorbereitung für die geplante Tour über die Alpen.

Das gemeinsame Training ließ die Gruppe immer mehr zusammenwachsen und man merkte von Training zu Training wie das Fitnesslevel stieg.

Durch Corona mussten auch wir einen Rückschlag hinnehmen und konnten ab März das Fitnessstudio nicht mehr besuchen. Aus diesem Grund wurde das Fitnessprogramm nach Hause verlegt und jeder Schüler hielt sich durch eigene Home-Workouts fit.

Unser ursprüngliches Reiseziel, die Alpen konnten wir durch die Corona Pandemie nicht antreten, sondern mussten auf einen alternativen Saar-Hunsrück-Cross nach Riol an der Mosel zurückgreifen.

## Fahrschule HENZ

☎ 06838 4091

Ihre Fahrschule in  
Nalbach / Diefflen / Saarwellingen

Für PKW,  
MOTORRAD,  
LKW und  
BKF-Weiterbildung

Mehr Infos unter:  
[www.fahrschule-henz.de](http://www.fahrschule-henz.de)





Coiffeur  
Team **Lieb** Friseur &  
Typberater

Wir suchen für unsere Salons

- **Friseure** (m/w)
- **Auszubildende** (m/w)
- **Salonassistenten** (m/w)

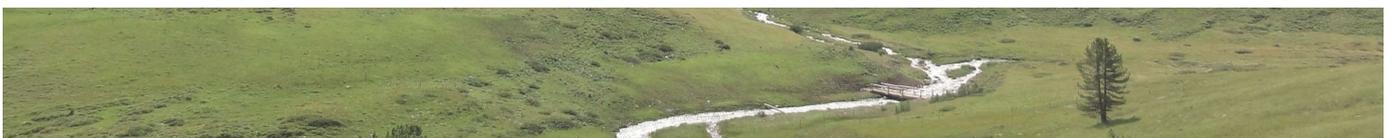
[www.lieb-friseur.de](http://www.lieb-friseur.de)





# **Lukas Schumacher HEIZUNG & SANITÄR**

Römerstraße 1, 66822 Lebach  
06887 9129002, [info@ls-heizung.de](mailto:info@ls-heizung.de)





## Die Tour nach Riol

Am 18. August trafen wir uns gegen 8 Uhr morgens an unserer Schule und bei strahlendem Sonnenschein begannen wir recht zügig den Anhänger mit unserem Gepäck zu beladen.

Nach einem Bike-Check und einer gebührenden Verabschiedung unserer Reisegruppe auf dem Schulhof, machten wir uns auf dem Weg zur reha GmbH. Ursprünglich sollte uns eine Gruppe von Mitarbeitern der reha als Versorgungsteam bei der Alpenüberquerung unterstützen. Coronabedingt mussten wir darauf verzichten und hoffen dies irgendwann nachholen zu können. Unter Beachtung der Hygieneregeln machten wir ein gemeinsames Gruppenfoto und nach der Verabschiedung vor der reha Zentrale in Lebach uns auf den Weg in Richtung Mosel. Unser Fahrer Christian Sauer, der uns über die gesamte Fahrt mit seinem Camper-Anhänger-Gespann begleitete, brachte unser Gepäck sicher und vollständig nach Riol, wo er jeder Zeit abrufbereit auf uns wartete.

Schon nach wenigen Kilometern gab es die erste Reifenpanne, welche unseren Zeitplan nach hinten verschob. Nach einer langen Fahrt mit einigen Höhenmetern und Regenfällen kamen wir dann gegen Abend alle wohlauf in Riol an. In den folgenden Tagen unternahmen wir viele Dinge wie zum Beispiel ein Tischtennisturnier, einen Besuch im naheliegenden Bikepark, gingen Rodeln, fuhren Wasserski und machten noch eine Nachtwanderung. Vor allem das Wasserskifahren war für viele ein großes Highlight der Reise. Während wir etwas Freizeit von unseren Aktivitäten hatten, vertrieben wir uns die Zeit mit verschiedenen Karten- beziehungsweise Brettspielen oder gingen auch mal gerne in den nächstgelegenen See baden. Was uns bereits am ersten Tag auffiel waren unsere Prominenten Nachbarn, welche die ganze Woche über für viel Gesprächsthema sorgten. Außerdem darf man das sehr gute und reichliche Essen vor Ort in der Pizzeria Villaggio bei Da Antonio nicht vergessen. Hier gab es an einem Tag leckere Nudelgerichte, am anderen Pizza "All you can eat" und am letzten Abend ein tolles Schnitzeessen. So hatten wir stets genug Energie für den kommenden Tag. Unserer Schlafplatz in den dort vorhandenen Fässern war zwar räumlich gesehen nicht der größte, bot aber dennoch eine gute Schlafmöglichkeit.

Nach einer spaßigen aber auch anstrengenden Woche in unseren kleinen Fässern machten wir uns dann müde aber freudig auf den Heimweg zurück nach Lebach. Auch diese Fahrt meisterten wir bravourös und kamen gegen Abend wieder in Lebach an. Natürlich kann man diese Reise nicht mit einer Alpenüberquerung vergleichen, jedoch war es aufgrund der Corona-Pandemie ein sehr gelungenes Erlebnis für uns alle.



Wir bedanken uns bei...



**MÜLLER-DYNAMIC** GmbH  
Ein Unternehmen der Müller-Gruppe.  
*Wie macht der Müller das?*



Freude am Fahren

In Bommersfeld 2 | **66822 Lebach** (Firmensitz)  
Wolfsborn 63-65 | **66679 Losheim am See**  
Werschweilerstraße 52-54 | **66606 St. Wendel**  
Rudolf-Diesel-Straße 1 | **55469 Simmern**

[www.mueller-bmw.com](http://www.mueller-bmw.com)  
[kontakt@mueller-bmw.com](mailto:kontakt@mueller-bmw.com)



[www.Restaurant-Humpl.de](http://www.Restaurant-Humpl.de)

*Restaurant - Pilsstube  
Oliver Humpl  
Provinzialstraße 31  
66822 Lebach/Eidenborn*

*Telefon: 0 68 81 / 23 53  
Mobil: 0176 / 649 456 52  
info@restaurant-humpl.de*

*Öffnungszeiten: täglich ab 18.00 Uhr  
Sonntag auch von 11.30 - 14.00 Uhr  
Montag Ruhetag*

**FAHRSCHULE**

*Peter Dörr*

**Thalexweiler**

[www.peterdoerr.de](http://www.peterdoerr.de)



# Bilder Hinfahrt



über  
**40**  
Jahre

**Die MÖBEL FUNDGRUBE®**  
Schneller & günstiger einrichten

**SCHNELLER  
& GÜNSTIGER  
EINRICHTEN**

6.SAARBÜCKER KUNDENSPIEGEL  
**Platz 1**  
BRANCHENSIEGER

Unternehm. 11 Einzelhandelsbetriebe  
88,9% Durchschnittlicher Zubehörentsatz  
Erfahrungswert: 92,0%

Beurteilungswert: 75,0%  
Preis-Leistungs-Verhältnis: 80,0%  
Kundenzufriedenheit: 88,0%

MF Consulting DgG, Köln, Dieter Grett  
www.kundenspiegel.de

moebel-fundgrube.de

/diemoebelfundgrube

@moebelfundgrube

**TIEF PREIS PROFI**

**DAS PLUS FÜR UNSERE KUNDEN**

- + Riesenauswahl
- + Super Beratung
- + Qualität & Service
- + Über 600 Markenküchen vom Küchenprofi
- + Tiefpreisgarantie

66822 Lebach  
Tholeyer Straße 3  
(Nähe kath. Kirche)  
Tel. 0 68 81 / 9 36 10-0

**fahrshule manni bard**

inhaber: marco morsch

Wir schulen die Klassen:

B AM A A1 L BE A2

FAHRSCULE B96 Mofa

**Anmeldung und Unterricht:**

montags, 19:00 Uhr      donnerstags 18:00 Uhr  
Bonner Str. 11, 66636 Sotzweiler      Tholeyer Str. 57 a, 66636 Theley

freitags 19:00 Uhr  
Schaumbergstr. 98, 66822 Thalexweiler

Tholeyer Str. 57 a • 66636 Theley  
Tel.: (0 68 88) 9 00 01 10 • Mobil: (01 51) 52 42 94 06  
e-Mail: marco-morsch@t-online.de



Wir bedanken uns bei...



SEIT 1875

Hier  
werden Sie  
von  
Spezialisten  
beraten.

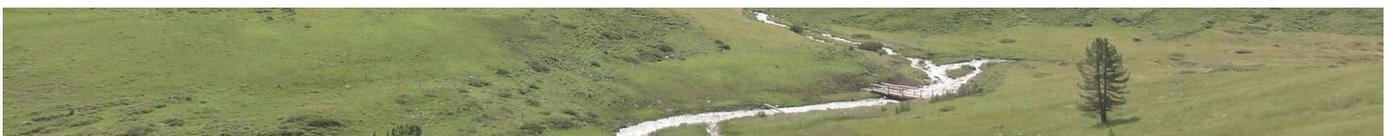
- ➔ Küchen
- ➔ Einbaugeräte
- ➔ Waschmaschinen
- ➔ Wäschetrockner
- ➔ Kühl- und Gefriergeräte
- ➔ Kamin- u. Ölöfen
- ➔ Fahrräder

**LIEFERUNG FREI HAUS - EIGENER KUNDENDIENST**

**P** Mo.-Fr., 8-12 Uhr u. 14-18 Uhr, Sa., 8-13 Uhr geöffnet  
**BEQUEM KOSTENLOS PARKEN!**

**KÜCHEN ELEKTRO** **Risch** Telefon 0 68 87 42 02 + 9 25 56

Kirschholzstraße 18 · 66839 Schmelz-Limbach



## Bilder Wasserski



**LANEXT**  
ARMO

- Netzwerktechnik
- Telekommunikation
- Sicherheitstechnik
- Dokumentation

**LANEXT GmbH**  
D- 6456 Mörfelden-Walldorf  
Starkenburgerstr.11-13

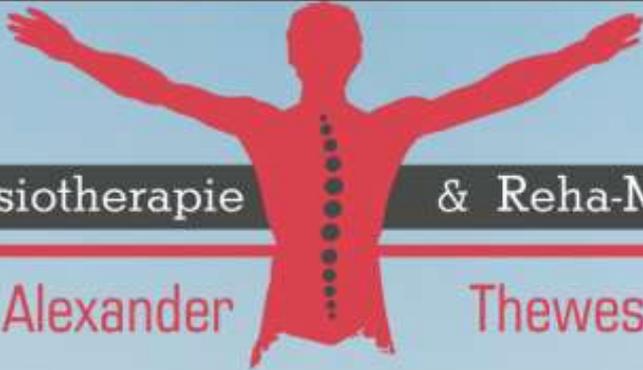
D - 66557 Uchtelfangen  
Eckstrasse 6

Tel.: +49 (6105) 9 63 01 51  
Fax :+49 (6105) 9 63 01 79

Email: [info@lanext.de](mailto:info@lanext.de)

connect your technology

[www.lanext.de](http://www.lanext.de)



Physiotherapie

& Reha-Med

Alexander

Thewes

Ihr professioneller Partner für:

- ★ Mehr als 30 physiotherapeutische Maßnahmen
- ★ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ★ EMS - Das Training der Zukunft
- ★ Modernes, chipkartengesteuertes Gerätetraining
- ★ Krankenkassen geförderte Ernährungskonzepte
- ★ Wirbelsäulenanalyse durch modernste Technik
- ★ Beweglichkeitstests mit Auswertung
- ★ 3D Körperanalyse
- ★ Kryolipolyse Fettvereisung
- ★ Körperfettanalyse
- ★ Vacu Walk M.E.D. Stoffwechselbombe
- ★ Cell Vibe - Der Cellulite Killer
- ★ REHA Sport

[www.physiotherapie-thewes.de](http://www.physiotherapie-thewes.de)

**So erreichen Sie uns:**

Telefon: 06887 30 500 50

Email: [info@physiotherapie-thewes.de](mailto:info@physiotherapie-thewes.de)

Persönlich: 66839 Schmelz - Primswweiler Str. 39 C



# Bilder Bikepark



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

Extra-Leistungen  
bis zu  
**1.500 €**

**Viele Wechsel-Vorteile  
und noch viel mehr**

... würd' ich kriegen,  
wenn ich AOK-versichert wär'!

Jetzt wechseln! [aok.de/vielmehr](http://aok.de/vielmehr)

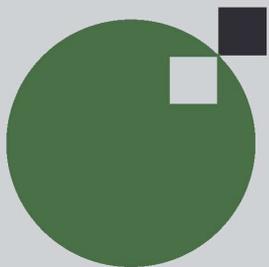
Wir bedanken uns bei unseren Trikotsponsoren

**GIERINGER** *Möbelmanufaktur*  
MÖBEL » KÜCHEN » BÄDER » INNENAUSBAU

**Gieringer GmbH & Co.KG**  
Steinhof 5 | 77704 Oberkirch  
[www.moebelmanufaktur-gieringer.de](http://www.moebelmanufaktur-gieringer.de)



Wir schaffen Perspektive



**TERRAG**

BODEN GUT MACHEN

**MEISER**®





## Die Strecke

Unsere 63 km lange Tour nach Riol, die 1200 Höhenmeter umfasste, begann in Lebach an unserer Schule und führte uns recht schnell über die ersten anspruchsvollen Höhenmeter des lebacher „Hahns“. Schon relativ zu Beginn der Fahrt mussten wir die erste Pause an den Windrädern auf der Schmelzerhöhe einlegen, da uns der erste "Platte" zum Halten zwang.

Nach der Reparaturpause ging es zügig weiter über die Ortschaften Limbach und Büschfeld in Richtung Bardenbach. Dort führte uns die Route durch ein schönes Waldstück entlang der Prims und sorgte für ein erstes schönes Abendteuer über Stock und Stein. Anschließend ging es durch die Orte Dagstuhl und Wadern zu unserem ersten eingeplanten Verpflegungsstopp auf einer Wiese auf Höhe des Haco in Wadern.

Nach der Pause fuhren wir über einige schöne Feld- und Wiesenwege. So führte uns die Route entlang von Bächen, sodass wir auch den ein oder anderen überqueren mussten, um weiter bis nach Wadrill zu gelangen. Im Anschluss ging es für uns über die Landesgrenze nach Rheinland-Pfalz und durch das Waldgebiet der Grimburg über die nächsten anspruchsvolleren Höhenmeter der Tour. Dort legten wir auch aufgrund des starken Regens unsere zweite Verpflegungspause an einer Waldhütte ein.

Weiter ging es dann über die Orte Reinsfeld und Farschweiler zu dem nächsten sehr steilen Anstieg. Wir kämpften uns bergauf auf den Weg zur Abfahrt durch den Bikepark in Mehring, in dem es den ersten richtigen Trail unserer Tour hinunterging. Am Fuße des Bikeparks angekommen ging es nur noch ein paar flache Kilometer entlang der Mosel bis zu unserem Campingplatz in Riol.





# Tankstelle Zimmer



**Telefon 0 68 88 / 9 11 45**  
Schaumbergstr. 170 · 66822 Lebach-Thalexweiler



# S-App: Einfach. Nebenbei. Erledigen.



Mit der Sparkassen-App  
haben Sie Ihre Bank immer  
dabei.

Laden Sie sich jetzt die S-App  
runter, den Testsieger der  
Stiftung Warentest.





### Campingplatz

Riol ist eine Gemeinde an der Mosel in der Pfalz. Wir wohnten in kleinen Fässern auf dem Campingplatz „Triolago“.

### Fußballgolf

Direkt bei dem Camping-Platz ist eine große Fußballgolf-Anlage, auf der man Minigolf mal anders spielen kann. Es gibt 18 Hindernisse, bei denen es darum geht den Fußball mit dem Fuß im Loch zu versenken.

### Minigolf

Direkt in der Nähe gibt es außerdem auch noch eine normale Minigolf-Anlage mit vielen verschiedenen Bahnen.

### MTB-Park

Ein Highlight für uns Mountainbiker war natürlich der MTB-Park in Riol. Nach einem knackigen Anstieg geht es die Trails runter. Neben den anspruchsvollen Trails gibt es auch einfachere, auf denen man sich definitiv austoben kann.

### Rodelbahn

In der Nähe des Triolago Campingplatzes gibt es auch eine Rodelbahn, auf der man alleine oder zu zweit die Bahn runterbrettern kann.

### Wakepark

Ein Highlight für alle Wasserliebhaber ist eindeutig der Wakepark. Auf einem der drei Seen von Riol kann man Wasserski oder Wakeboard fahren, indem man von einer Seilanlage über den See gezogen wird.

Ihr Italiener an der Mosel  
Ristorante · Pizzeria · Eiscafé · Lounge

# VILLAGGIO

DA ANTONIO

Kompetenz-Zentrum

# Leichte Sprache

Leicht sprechen. Einfach verstehen.

- Übersetzung und Texterstellung durch zertifizierte Übersetzer
- Bilderung und Layout
- Durchführung von Schulungen zum Thema Leichte/Einfache Sprache
- Durchführung von Projekten
- Moderationen in Leichter Sprache

**Gerne erstellen wir für Sie ein individuelles Angebot!**

**Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**

**reha gmbh** · Dudweilerstraße 72 · 66111 Saarbrücken  
Telefon 0681 93621 505 · [info@leicht-sprechen.de](mailto:info@leicht-sprechen.de)  
[www.leicht-sprechen.de](http://www.leicht-sprechen.de)



**#ICHBINREHA**  
**... WEIL ICH HIER NICHT NUR**  
**BETREUER, SONDERN**  
**FREUND BIN.**

reha 

**JOHANNES, 28,**  
**HEILERZIEHUNGSPFLEGER,**  
**EHEMALIGER FSJLER**  
**BEI DER REHA GMBH**

**MACH'S WIE JOHANNES:**  
**MACH DEIN FSJ**  
**BEI DER REHA GMBH!**

**Dein Einsatz zählt!**

Unterstütze in einem FSJ Menschen mit Behinderung bei ihrer Arbeit, im Alltag oder der Begleitung ihrer Freizeitaktivitäten und leiste so einen wertvollen Beitrag zur Inklusion in unserer Gesellschaft.

[www.rehagmbh.de](http://www.rehagmbh.de)

# Die Teilnehmer

Name: Marlon Brachmann (Malle)

Warum das Fach gewählt: Ich fahre in meiner Freizeit sehr gerne Mountainbike, weswegen das Seminarfach Alpengcross für mich sehr interessant ist und nach viel Spaß klingt.  
Die Reise an die Mosel hat mir sehr viel Spaß gemacht und es war für jeden von uns was dabei.  
Natürlich war es schade, dass wir nicht in die Alpen fahren durften, aber ich denke wir alle konnten als Gruppe noch besser zusammenwachsen und viel davon mitnehmen.



Name: Carina Birringer (Caro)

Ich habe das Seminarfach gewählt, weil ich sehr neugierig war, was uns bei der Alpenüberquerung erwartet. Ich begeisterte mich für Sport und war somit auch sehr interessiert am Mountainbiken und am DFB-Junior-Coach.  
Ich fand die Ersatz-Tour an die Mosel trotzdem sehr gelungen. Alle Aktivitäten waren sehr schön und haben viel Spaß gemacht. Auch mit der Gruppe im Gesamten war es sehr angenehm.

Name: Nils Brockmann (Brocki)

Ich habe das Seminarfach Alpengcross gewählt, weil ich Interesse an Mountainbike habe und in dem Seminarfach eine neue Herausforderung gesehen habe.  
Meiner Meinung nach war die Fahrt eine sehr schöne Erfahrung und ein guter Ersatz für die Alpenüberquerung. Ich freue mich, dass ich Teil des Seminarfachs sein durfte.  
A.d.R.: Nach dem holprigen Start die positive Überraschung der Tour.

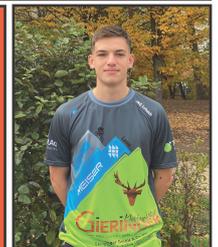


Name: Max Daniel (A.d.R.: Mad Max auf dem Trail)

Ich habe das Seminarfach Alpengcross gewählt, da ich gerne Mountainbike fahre und unbedingt die Alpenüberquerung durchführen wollte. Zudem bin ich sehr am Fußball interessiert und habe gerne den DFB-Junior-Coach Schein erworben.  
Mir persönlich hat die Fahrt sehr gut gefallen. Wir haben zusammen viele lustige Momente erlebt und schöne Tage verbracht. Trotz der abgeänderten Tour war es eine gelungene Fahrt.

Name: Yannik Ernst (Yalu)

Ich habe das Fach gewählt, da ich Mountainbiken feier und Spaß an Freizeitaktivitäten und Fußball habe. Ich wäre auch gerne über die Alpen gefahren, aber die Gesundheit geht natürlich vor ;) Ich freue mich aber darauf den DFB-Junior-Coach Schein zu machen.  
Trotz der Verhältnisse hat es mit der Gruppe Spaß gemacht und man konnte viele neue Erfahrungen sammeln.





**Auto-Service**  
**Zimmer & Schu GmbH**  
Wir machen, dass es fährt

- **KFZ-Reparaturen**
- **KFZ-Elektrik**
- **KFZ-Handel**
- **Klimaanlagen**
- **TÜV-Abnahmen**
- **Autotelefon & Autoradio**
- **Autovermietung**
- **und vieles mehr ...**



**www.zsmobile.de**  
Schaumbergstr. 170 · 66822 Thalexweiler · Tel. 0 68 88/9 11 45

# MAHL

## BRILLEN

SEIT 1974



[WWW.BRILLENMAHL.DE](http://WWW.BRILLENMAHL.DE)



Stets top frisiert aufs Bike...



**Sorreum**  
*Ihr Friseursalon in Limbach*  
Dorfstr. 122 • 66839 Schmelz-Limbach  
Inh. Sandra Maione  
Telefon: 0175 / 1011671 • 06887 / 912298

Kathrin Koch  
**hair**  
EXCLUSIV



Im Rötelsbach 21  
66822 Gresaubach

■ Tel.: 06887 - 300 638

[www.hairexclusiv.de](http://www.hairexclusiv.de)

**BERWANGER**

hair design

Alsweilerstr. 64

66646 Marpingen

**BERWANGER**

hair design

Telefon: 06853 / 30113

**BERWANGER**

hair design

**BERWANGER**

hair design



# Die Teilnehmer

Name: Johanna Hero (Johänä)

Meine Schwester ist vor 4 Jahren beim Alpengcross mitgefahren und hat mich auch fürs Mountainbiken begeistert, deshalb wollte ich unbedingt auch mal mit dem Bike durch die Berge düsen.

Natürlich war das kein Vergleich zu einer Alpentour aber wir haben das Beste daraus gemacht. Viele sportliche und spaßige Aktivitäten, lustige Leute, gutes Essen... was will man mehr?



Name: Jan Herresbach (Janno)

Ich habe das Seminarfach gewählt, da ich mich für Sport interessiere und gerne mal etwas Neues ausprobieren wollte (Mountainbiken). Außerdem bin ich Fußballer, weshalb mich der Schein für den DFB-Junior-Coach ebenfalls reizte.

Leider konnte ich die Tour verletzungsbedingt nicht mitfahren.

Name: Tamina Holz

Ich habe das Seminarfach gewählt, da ich sehr sportbegeistert bin und in der Alpenüberquerung eine neue Herausforderung für mich gesehen habe, die mich an meine Grenzen bringen würde. Ich bin sehr dankbar, dass uns trotz der Umstände solch eine abenteuerliche Fahrt als Ersatz zur Alpenüberquerung angeboten werden konnte. Ich durfte viele neue Erfahrungen machen und einen unvergesslichen 18. Geburtstag mit der Gruppe verbringen!



Name: Leon Jacob

Ich habe das Seminarfach gewählt, weil ich Spaß am Mountainbiken habe und gerne eine Alpenüberquerung gemacht hätte.

Es war eine sehr gelungene, so geile Tour. Klar kann man es nicht mit einer Alpenüberquerung vergleichen, jedoch war es eine sehr gute Alternative um eine abschließende Tour zu machen.

Name: Alessio Klesen

Ich habe das Seminarfach Alpengcross gewählt, weil ich die Idee einer Alpenüberquerung schon immer interessant fand und auch in meiner Freizeit gerne mit dem Mountainbike fahre.

Die Tour hat sehr viel Spaß gemacht und ich bin froh, dass wir trotz der besonderen Umstände ein paar schöne Tage zusammen verbringen konnten. Wetter und Stimmung hätten nicht besser sein können!



**CLARINS**  
KÉRASTASE

# SALON STAUDT



- individuelle Beratung
- typgerechter Haarschnitt
- topmodische Colorationen

Friseursalon Parfümerie Kosmetikinstitut  
Trierer Straße 3 66839 Schmelz (0 68 87) 9 2012  
[www.salon-staudt.de](http://www.salon-staudt.de)



„ICH FAHRE  
DIREKT ZUR GTÜ.“



Die **Hauptuntersuchung** mit integrierter „**Abgasuntersuchung**“ sowie **Änderungsabnahmen** macht das **Ingenieurbüro Ferring.**

Kreuzheckerstraße 38 b  
66822 Lebach

Fon: 06887 5555  
E-Mail: [A.Ferring@myquix.de](mailto:A.Ferring@myquix.de)





# Die Teilnehmer

Name: Alina Kollmann

Ich habe das Seminarfach gewählt, weil ich Spaß am Sport habe und die Alpenüberquerung eine neue Herausforderung für mich gewesen wäre.

Trotz der kleineren Tour hat es mit der Gruppe zusammen viel Spaß gemacht und es war eine tolle Erfahrung.



Name: Marie Sauer

Ich hatte Lust das Seminarfach Sport zu wählen, da ich mal etwas Neues ausprobieren wollte, wie z.B. Fußball und Mountainbiken.

Ich fand unsere abgewandelte Alpencrosstour nach Riol sehr schön, da wir eine tolle Gruppe waren und jeden Tag etwas anderes erlebt haben. An die Tour wird sich jeder gerne zurückerinnern!

Name: Jonas Sträßler (Joja)

Ich habe das Seminarfach gewählt, da ich mich allgemein sehr für Sport interessiere und sehr viel Spaß am Radfahren habe. Als Fußballer hat mir die Idee mit dem DFB-Junior-Coach gut gefallen.

Die Fahrt war sooo geil. Wir konnten in Riol trotz der Umstände sehr viel unternehmen und sind dadurch auch als Gruppe zusammengewachsen. Ich kann mich nur wiederholen: Sooo geil!



Name: Jan Thewes (Messi)

Ich habe das Seminarfach Alpencross gewählt, weil ich schon immer Interesse an jeglichem Sport hatte und schon einige Jahre zuvor, nach dem ich vom Seminarfach Alpencross gehört hab, daran teilnehmen wollte.

Die Fahrt war sehr gelungen, auch wenn sie nicht vergleichbar mit dem Abenteuer eines Alpencrosses ist. Nichtsdestotrotz war es der bestmögliche Ausgleich.

Name: Steffen Wagner

Ich habe das Seminarfach Alpencross gewählt, weil ich sehr gerne Mountainbike fahre.

Außerdem hat mich das Projekt Alpencross der vorherigen Jahrgänge gereizt, selbst dabei zu sein.

Auch wenn wir nicht über die Alpen fahren konnten, bleiben trotzdem viele lustige Erinnerungen an die Tage. Die Tour und vor allem die Trails haben viel Spaß gemacht.

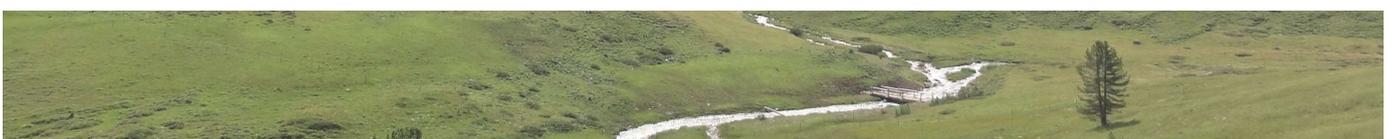


## Stadtradeln 2020

Vom 6. bis 26. September 2020 fand im Saarland wieder die bundesweite Aktion „Stadtradeln – Radeln für ein gutes Klima statt“, mit dem Ziel, möglichst viel das Fahrrad als Verkehrsmittel einzusetzen, um damit den CO<sub>2</sub>-Verbrauch zu reduzieren. Darüber hinaus ging es natürlich auch darum, durch Radfahren die eigene Gesundheit und Fitness zu stärken. Eingebunden war auch in diesem Jahr die Aktion „Schulradeln“, an der sich trotz Corona 36 saarländische Schulen beteiligt haben. Wie schon in den letzten Jahren hat unter der Führung von Michael Thomas, dem Leiter der Mountainbike-AG des Johannes-Kepler-Gymnasiums, ein Team von Schülern, Lehrern und Eltern am diesjährigen Schulradeln teilgenommen und dabei fast 10.000 km mit dem Rad zurückgelegt. Das JKG Lebach erreichte mit exakt gefahrenen 9904 km saarlandweit den 10. Platz und unter den 5 teilnehmenden Lebacher Schulen sogar den ersten Platz.

Im Rahmen des zweiten saarländischen Fahrradgipfels, der in diesem Jahr als Livestream Anfang November stattfand, wurden die Ergebnisse der Aktion „Stadtradeln“ bekanntgegeben und es fand eine virtuelle Preisverleihung statt. Für seine erfolgreiche Teilnahme wurde das JKG Lebach mit einem Geldpreis in Höhe von 1000 € ausgezeichnet, die zur Anschaffung von Rad-Utensilien verwendet werden sollen.

Alle 3482 Teilnehmer aus Lebach (einschließlich der 72 Fahrer vom JKG) sind zusammen während des Aktionszeitraums sagenhafte 63.924 km geradelt. Damit belegte Lebach absolut und auch in Relation zur Einwohnerzahl saarlandweit den ersten Platz bei den Kommunen. Eine geplante Siegerehrung für die besten Lebacher Teams, darunter auch das JKG, kann aufgrund der aktuellen Rechtsverordnung nicht stattfinden, soll nach Aussage der Stadt Lebach aber zu einem späteren Termin nachgeholt werden.





## Der inklusive MTB-Vierkampf

Im Herbst 2019 hatte sich das Seminarfach „DFB-Junior-Coach meets Alpengcross“ von Hr. Schütte und Hr. Thomas etwas ganz Besonderes einfallen lassen. So wurde gemeinsam mit der Partnerfirma reha gmbh ein MTB-Vierkampf entwickelt und ausgerichtet, an dem Schüler des Johannes-Kepler-Gymnasiums und behinderte Mitarbeiter der reha GmbH gemeinsam in die Pedale treten. Insgesamt starteten 35 Teilnehmer bei diesem Wettbewerb, der als Weiterentwicklung des bereits 2014 am Hoxberg ausgerichteten Dreikampfs betrachtet werden kann. Das damalige Pilotprojekt für „Jugend trainiert für Olympia“ fiel leider den bundesweiten Sparmaßnahmen zum Opfer und wurde seitdem nicht weiterverfolgt. Schauplatz des Vierkampfes war das Gelände rund um die Tennisplätze des TC Rot Weiß Lebach, denen auch noch einmal auf diesem Weg für die unkomplizierte Bereitstellung ihres Parkplatzes gedankt sei. In drei Gruppen wurden die ersten drei Stationen zyklisch durchlaufen: Ein 100m-Sprint auf leicht ansteigendem Terrain forderte schnelle Beine und die richtige Taktik beim Schalten. Das komplette Gegenteil war beim Schneckenrennen gefordert. Hier sollten 10m in einem schmalen Korridor möglichst langsam durchfahren werden – viele Schüler überzeugten hier mit großem Gleichgewichtsgefühl und balancierten teilweise sogar lässig die geforderte Minute auf der Stelle. Die dritte Disziplin kombinierte die beiden Anforderungen: Beim Parcours durch Hütchen und Gassen, über Paletten, Stege und Wippen waren Geschick und Schnelligkeit gefordert. Während der Auswertung der Ergebnisse fand nach einer Proberunde ein kleiner Staffelwettbewerb statt, bei dem alle Teilnehmer die Strecke für das abschließende Verfolgungsrennen kennen lernten. Hier gaben sich die Staffeln des Seminarfachs keine Blöße und belegten die ersten drei Plätze. Eine gemischte Staffel aus dem frisch gebackenen Saarlandmeister Elias Frehde (7d) und den beiden reha-Mitarbeitern Thomas Termer und Jannik Dahl lag ebenfalls lange aussichtsreich im Rennen und fiel erst nach einem technischen Defekt zurück.

Dann begann das große Finale: Im Zwei-Sekunden-Rhythmus wurden die Teilnehmer nach der Rangliste ihrer erzielten Ergebnisse auf die Strecke geschickt. Max Daniel (Jahrgangsstufe 11) forderte hier Elias zumindest in der Startphase, bevor dieser sich aufgrund seiner Rennerfahrung absetzen konnte und am Ende souverän den Titel holte. Dritte wurde Emilie Schnur (7a), die sich somit noch vor den weiteren hochgehandelten Jungs des Seminarfachs platzieren konnte und damit natürlich auch die Mädchen-Wertung gewann. Für eine bemerkenswerte Fairplay-Aktion sorgten Ali Khademi und Jaad Kikoloff (beide 5d): Nach einem technischen Defekt unterbrach Ali sein Rennen und half bei der Reparatur – danach kamen beide zwar weit abgeschlagen, aber gemeinsam ins Ziel.

Bei der abschließenden Siegerehrung auf dem Außengelände der reha bekamen alle Teilnehmer eine Urkunde vom Betriebsleiter Hr. Rorsch und Direktor Hr. Herrmann überreicht. Der Organisator und Leiter der MTB-AG Hr. Thomas bedankte sich sowohl bei dem erprobtem Team der JKG-Lehrer Fr. Götzinger, Hr. Schütte, Hr. Claes und Hr. Reinhard als auch ganz besonders bei der Mitarbeitergruppe der reha, die professionell und gewissenhaft Zeiten nahm und Fehlerpunkte feststellte. Danach bekamen die Jahrgangssieger endlich ihre Pokale überreicht, bevor alle Teilnehmer zum obligatorischen Gruppenbild rund um die Podeste antreten durften.

Nach einem kleinen Imbiss traten alle Teilnehmer zufrieden den Heimweg an und dürfen sich jetzt schon auf eine Neuauflage im neuen Jahr freuen. Beim Schlussfazit sind sich reha-Gruppenleiter Hr. Müller und Hr. Schütte, die bereits auch mehrfach gemeinsame Fußballtermine organisiert haben, auf jeden Fall einig: „Unkomplizierter und erfolgreicher als im Sport kann gelebte Inklusion wohl einfach nicht ablaufen.“

## Die Schulmeisterschaften 2019

Auch in diesem Jahr stellte das JKG Lebach mit 42 Schülerinnen und Schülern das mit Abstand größte Teilnehmerfeld bei den MTB-Schulmeisterschaften, die zum zweiten Mal nach 2017 in Perl an der Villa Borg ausgetragen wurden. Düstere Wolken mit jede Menge Niederschlag sorgten auf dem 2,5km langen Rundkurs für anspruchsvolle Streckenverhältnisse. So mussten die Schüler schmierige Trails und rutschige Wurzeln meistern und hatten zudem Probleme mit der Sicht. Daher die wichtigste Nachricht zu Beginn – alle Teilnehmer absolvierten die Strecke ohne größere Verletzungen.

Gleich zu Beginn stand mit der Schulstaffel ein neues Rennformat an, bei dem aus jeder der vier Altersklassen je ein Fahrer, darunter mindestens ein Mädchen, antreten musste. Marlon Brachmann zeigte als Startfahrer eine bravouröse Leistung und hielt mit Platz 5 gegen starke Konkurrenz den Kontakt zur Verfolgergruppe. Das Geburtstagskind Elias Frehde gab ordentlich Gas und konnte gleich zwei Staffeln überholen, so dass er auf Platz 3 zu Emelie Schnur übergeben konnte. Diese baute den Vorsprung auf die nachfolgenden Staffeln noch deutlich aus, so dass Silas Heitz den Podestplatz ungefährdet ins Ziel fahren konnte – eine tolle Leistung unserer vier Akteure.

Doch es sollte noch besser kommen: Alle 15 Teilnehmer des Seminarfachs „Alpencross“ gingen in der AK 1 an den Start und sorgten für ein absolutes Novum. Noch nie hatte es eine Schule geschafft, gleich zwei Teams in der Teamwertung, bei der die Platzierungen der ersten drei Fahrer addiert werden, auf das Podest zu bringen. Am Ende hieß es Platz 1 und 3 für das JKG, wobei die Mädels mit ihren Platzierungen am Ende den Ausschlag gaben. Herauszuheben sind die Leistungen von Max Daniel und Alina Kollmann, die sich beinahe auch in der Einzelwertung noch Platz 3 gesichert hätte und nur aufgrund eines Missverständnisses noch kurz vorm Ziel abgefangen wurde. Da in der AK 2 krankheitsbedingt keine JKG-Schüler antraten, blickten alle gespannt auf das Rennen der AK 3, wo Elias Frehde als Favorit auf den Titel galt. Dieser Rolle wurde er souverän gerecht und siegte wie bereits vor 2 Jahren. Auch die anderen Starter überzeugten und lieferten gute Ergebnisse. Richtig voll wurde es bei der AK 4, in der gleich 17 JKG-Schüler an den Start gingen. Für viele war es das erste MTB-Rennen, so dass die Aufregung selbstverständlich groß war. Kurz vor dem Start gab es noch einen ordentlichen Guss von oben, wodurch sich die Strecke noch einmal verschlechterte. Aber alle Akteure handelten besonnen und kamen komplett „zugesaut“- aber glücklich- im Ziel an. Bei der Siegerehrung gab es große Pokale und viel Applaus für alle Podiumsplatzierungen und alle waren sich einig, dass es trotz des Wetters eine rundum gelungene Veranstaltung war.



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](mailto:info@anne-treib.de) · [www.anne-treib.de](http://www.anne-treib.de)

# Die Kooperation mit der reha GmbH



Gemeinsames inklusives Fußballturnier im Sommer 2019 mit Mitarbeitern der reha GmbH sowie Schülern und Lehrern vom JKG Lebach

Bereits 2013 startete die Kooperation mit der reha GmbH bei unserem alljährlichen Schulfest, wobei Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit Mitarbeitern der reha Nistkästen und Insektenhotels bauten. Die Kooperation wurde durch weitere, vor allem sportliche Aktivitäten, über die Jahre hinweg stark gefördert und dafür seitens der Politik gelobt. Vor allem die sich in der Ausbildung zum DFB-Junior-Coach befindenden JKG-Schülerinnen und Schüler kooperieren eng mit den behinderten Mitarbeitern der reha GmbH. Ob beim jährlichen Benefizlauf des JKG, dem Stadtlauf in Lebach oder Aktionen wie der MTB-Vierkampf im Frühjahr diesen Jahres, jedes Jahr finden tolle Projekte gemeinsam und somit inklusiv statt. Des Weiteren wurden schon mehrere Fußballturniere gemeinsam ausgeführt, bei denen großes Einfühlungsvermögen gegenüber den gehandicapten Trainingspartnern unter Beweis gestellt werden konnte. Dadurch wurden Berührungsängste abgebaut und ein gutes Miteinander geschaffen, was den Mitarbeitern ein Gefühl von Zugehörigkeit vermittelt.



Mittendrin statt nur dabei: Bilder von den Benefizläufen in den Jahren 2018 und 2019.



# DFB-JUNIOR-COACH

Die Ausbildung zum DFB-JUNIOR-COACH eignet sich ideal als Einstieg in die Trainertätigkeit und legt neben dem fußballerischen Fachwissen großen Wert auf die Persönlichkeitsentwicklung. Fußballbegeisterte SchülerInnen haben in unserem Seminarfach die Möglichkeit, in einer kostenlosen Ausbildung qualifiziert zu werden und mit dem gewonnenen Wissen Trainererfahrung zu sammeln. Dabei lernen die Teilnehmer nicht nur wie man Spaß am Fußballsport vermittelt, sondern wie Kindern und Jugendlichen generell sportliche Inhalte altersgerecht und motivierend beigebracht werden.

Die SchülerInnen lernen selbstsicher vor eine Gruppe treten zu können, organisatorische Schwierigkeiten zu lösen und theoretisch geplante Inhalte in die Praxis umzusetzen.

An unserer Schule findet die Trainerausbildung in Kombination mit einem Seminarfach bereits im fünften Jahr statt und am Ende des Schuljahres 2020/21 werden wir stolze 100 SchülerInnen an unserer Schule als DFB-Junior-Coach ausgebildet haben.



**DFB JUNIOR  
COACH**  
Bring Zukunft ins Spiel.



## ÄSKULAP-APOTHEKE

66636 Hasborn-Dautweiler

Telefon 0 68 53/71 70

[www.aeskulap-apotheke-tholey.de](http://www.aeskulap-apotheke-tholey.de)



Inh. Rita Eloy  
Hüttersdorferstraße 8  
66839 Schmelz

Tel: 06887 - 7070  
[info@haaraufzack.de](mailto:info@haaraufzack.de)

Öffnungszeiten:  
Montag: 10.00 - 17.00 Uhr  
Dienstag - Freitag: 8.30 - 18.00 Uhr  
Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr



Inh. Rita Eloy  
Poststraße 4  
66687 Wadern

Tel: 06871 - 26 79  
[info@haaraufzack.de](mailto:info@haaraufzack.de)

Öffnungszeiten:  
Dienstag - Freitag: 8.00 - 18.00 Uhr  
Samstag: 7.30 - 13.00 Uhr  
(Terminvereinbarung)

Herrensalon ohne Termin

100% Ökostrom.  
100% kommunal.  
**Immer günstig.**

[www.kommpower.de](http://www.kommpower.de)

Jetzt  
wechseln!



Wechseln ist ganz einfach. Sprechen Sie uns an.  
Wir beraten Sie persönlich und übernehmen die Formalitäten  
bei Ihrem Wechsel (z.B. Kündigung beim bisherigen Anbieter).

Ihre Ansprechpartnerin:

**Klaudia Osietzki**

0 68 81 / 9 61 67 20

[k.osietzki@stadtwerke-lebach.de](mailto:k.osietzki@stadtwerke-lebach.de)

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag:

08:00 – 12:00 und 14:00 – 16:00 Uhr

Freitag: 08:00 – 12:00 Uhr



Stadtwerke Lebach GmbH & Co. KG  
Dillinger Straße 116 · 66822 Lebach

**kommpower**  
Energie für Saarländer



**Getränke Falk**

GmbH

**Schaumbergstraße 187**

**66822 Lebach/Thalexweiler**

**Tel. 06888/8459 Fax. 06888/57924**

**Email [getraenke.falk@t-online.de](mailto:getraenke.falk@t-online.de)**

**[www.getraenke-falk.de](http://www.getraenke-falk.de)**



## Bilder DFB-Junior-Coach



Bereits mehrere Jahrgänge (hier 2017-2019) absolvierten erfolgreich die Ausbildung zum DFB-Junior-Coach am JKG.



[www.autofrankschmelz.de](http://www.autofrankschmelz.de)



*Der Schuh*

Schuhe & Accessoires

Kirchplatz 12 - 66751 Eppelborn



Wir bedanken uns bei...



Senioren Wohnpark Stefana GmbH  
Saarbrücker Straße 2  
66839 Schmelz



## MTB am Hoxberg 2020

In Zeiten der Corona Pandemie sind immer weniger Freizeitaktivitäten möglich, da diese von den Einschränkungen der Regierung betroffen sind. Vor allem während des Lockdowns waren die Einschränkungen besonders gravierend für das öffentliche Leben: Einstellung des Trainings in Vereinen, Schließung der Schulen, Verbot von größeren Zusammenkünften usw. So fanden immer mehr Menschen den Weg in den Individualsport, so zum Beispiel zum Mountainbiken. Denn dies ist trotz des Kontaktverbotes und der teilweise verhängten Ausgangsbeschränkungen noch immer erlaubt. Außerdem ist es nicht nur für die Gesundheit und das Immunsystem bzw. das allgemeine Herzkreislaufsystem förderlich, sondern auch für die Umwelt. Aufgrund dessen wurde Mountainbiken in der letzten Zeit zur attraktiven Freizeitaktivität, denn besonders in Zeiten einer weltweiten Pandemie ist ein gutes und gesundes Herzkreislauf- und Immunsystem von großer Bedeutung. Des Weiteren ist es auch für die psychische Gesundheit bzw. zur Stressbewältigung vorteilhaft. Gerade wenn man den ganzen Tag mit der Familie auf engstem Raum zusammen sitzt gibt das Radfahren die Möglichkeit Stress und mentale Belastungen abzubauen und einmal den Kopf frei zu bekommen.

Dennoch hat die verstärkte Fahrradnutzung in Zeiten der Pandemie nicht nur Vorteile. Denn durch die erhöhte Zahl von Mountainbikern und besonders Neueinsteigern kommt es auch zu einer erhöhten Zahl von Fahrradunfällen. Diese wiederum beanspruchen dann die dringend notwendigen Kapazitäten der Krankenhäuser. Als weitere Folge hat dies die gehäufte Nutzung von Wald- bzw. Wanderwegen die nicht zur Befahrung mit dem MTB vorgesehen sind. So kam es in den letzten Monaten auch vermehrt zu Beschwerden von Wanderern und Spaziergängern, die sogar nicht vor der Sabotage von Wegen zurückgeschreckt sind. So wurden unter anderem Nägel auf dem Boden verteilt, Äste in den Weg gelegt oder sogar durch absichtlich platzierte tote Tiere der Weg versperrt.

Um Konflikte zwischen den Interessensgruppen zu lösen und der steigenden Zahl von Mountainbikern gerecht zu werden, hat das saarländische Ministerium für Umwelt im August Vertreter des Tourismus und Naturschutzes, als auch Biker und Förster zu einem runden Tisch eingeladen. Da es nur wenige legale Strecken gibt, sollen jetzt mehr Trails legalisiert werden und neue, offizielle Trails gebaut werden. So zum Beispiel die „Chainsaw 2.0“ und Flowtrail „der blaue Claus“, die jetzt als offizielle Trails am Hoxberg gelten. Natürlich haben wir die Gelegenheit nicht ausgelassen, die neuen Strecken zu testen. Neben einem höheren Drop auf der „Chainsaw“ bieten die Trails abwechslungsreiche Abschnitte und tückische Wurzelpassagen im Wald, auf denen man sein technisches Können testen kann. Aber Achtung: Die Trails kreuzen Wanderwege!

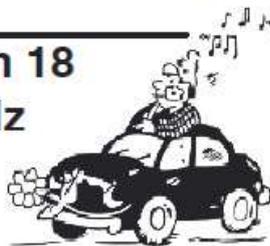


**KFZ TECHNIK LANG**

Wir bedanken uns bei...

# Fahrschule Buchheit

Herrengrippchen 18  
66839 Schmelz



Wir sind für  
Sie da!

TELEFON:

0171/794 79 44

0178/583 25 38

**SCHMELZ**

**Jetzt unter neuer Adresse:**

**Trierer Straße 5**  
in unseren neuen,  
modernen Räumen

**LIMBACH**

Wie gewohnt,  
in der  
Dorfstraße 69

GmbH & Co. KG  
**SCHOLL**  
**HAUSTECHNIK**

Am Grauen Stein 7  
66636 Tholey-Hasborn

Tel. 06853 - 6625

[www.scholl-haustechnik.de](http://www.scholl-haustechnik.de)



- ✓ KFZ-Reparaturen aller Art
- ✓ Reparaturen von Transportern
- ✓ Unfallinstandsetzung
- ✓ Reifen-Service
- ✓ PKW- und Busvermietung
- ✓ Hol- und Bring-Service
- ✓  Station mit Shop

**Koblenzer Str. 9**  
**66822 Lebach-Aschbach**  
**Tel. 06881/88242**  
[www.schoen-autovermietung.de](http://www.schoen-autovermietung.de)

# Hubert Schön

## KFZ- Meisterbetrieb Auto- vermietung



ausgezeichnet vom Autofahrer



Wir sind sehr dankbar, dass die Sponsoren, die Lehrer und der Schulleiter uns diese unvergessliche Tour trotz der schwierigen Umstände ermöglicht haben. Dabei spielte das Vertrauen in Schüler und Lehrer eine große Rolle, da eine solche Reise auch einige Gefahren mit sich brachte.

Obwohl die Einhaltung des vorgeschriebenen Abstandes und der weiteren Maßnahmen uns einschränkten, konnten neue Freundschaften mit Mensch und Natur geschlossen werden.

Unser Frühstück fand bei strahlendem Sonnenschein, aber auch bei schlechterem Wetter vor den Weinfässern an überdachten Tischen statt, sodass jeder die Möglichkeit hatte sich für den Tag zu stärken. Dabei hatten wir das Glück, dass Christian Sauer, der unser Gepäck an die Mosel gebracht hat, uns mit einer großen Vielfalt an Lebensmitteln und kühlen Getränken verpflegt hat. Das nahe am Campingplatz gelegene Restaurant hat uns jeden Abend mit leckeren, warmen Mahlzeiten versorgt. Freundliches Personal und eine tolle Atmosphäre haben jeden Abend zu einem Besonderen gemacht.

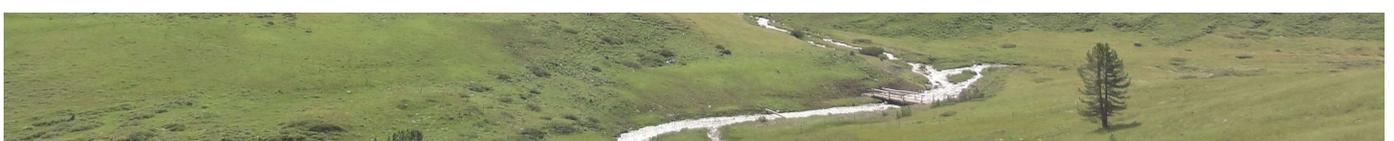
Ob beim täglichen All-You-Can-Eat-Abendessen oder bei den abenteuerlichen Aktivitäten gab es für uns immer gemeinsam etwas zu lachen und zu lernen. Wenn wir manchmal an unsere Grenzen gestoßen sind, haben wir uns gegenseitig motiviert. Diese Reise war unvergesslich und hat unseren Teamgeist gestärkt.

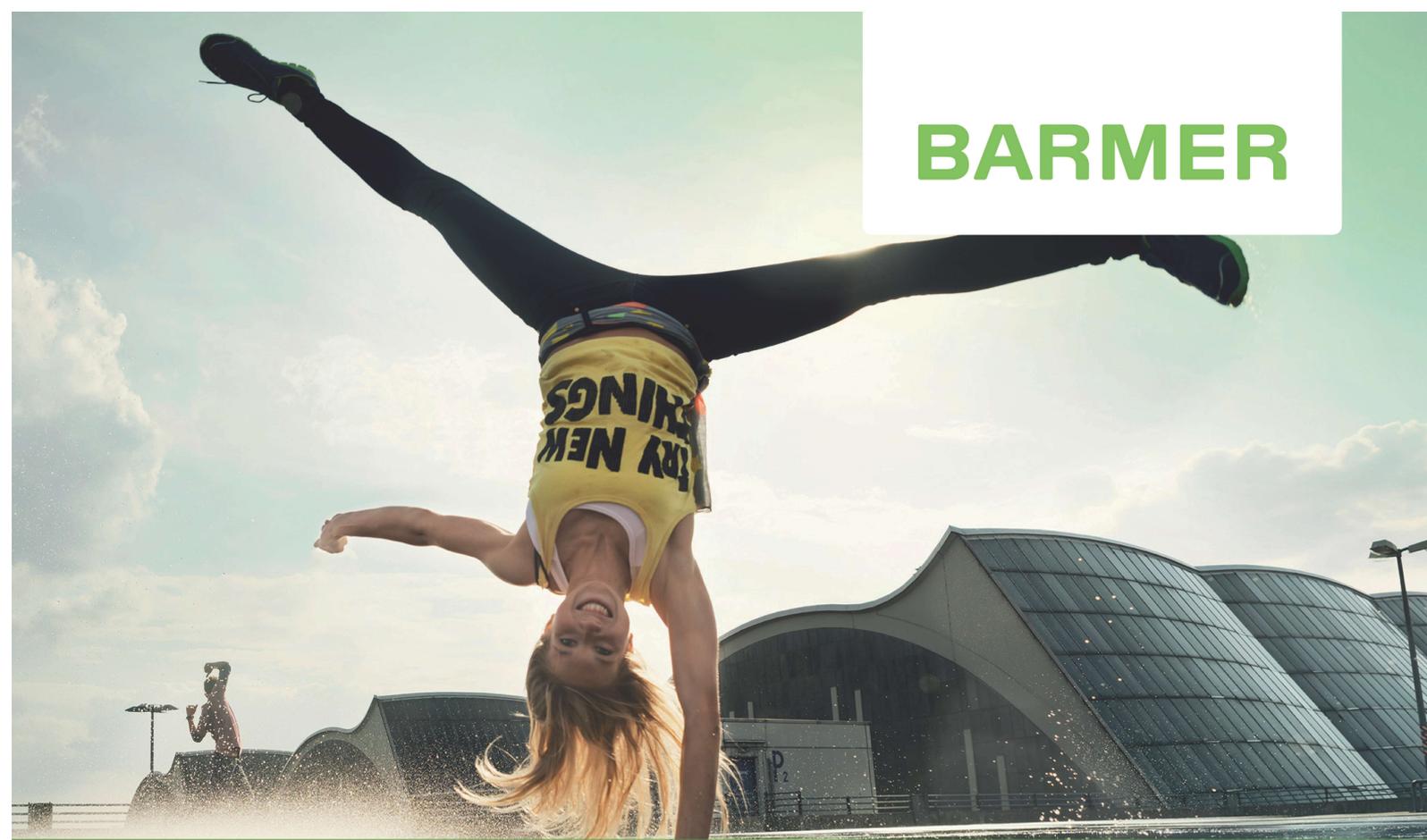
Auch wenn wir Anfang des Jahres Angst hatten, dass gar keine gemeinsame Tour möglich sei, starb die Hoffnung eine Lösung zu finden nie.

Die Tour ist zwar nicht mit einer Alpenüberquerung zu vergleichen, war aber ein tolle Alternative, für die wir alle sehr dankbar sind. Dabei haben wir gelernt, dass man auch bei schwierigen Bedingungen eine wunderschöne Tour auf die Beine stellen kann, wenn alle zusammenarbeiten.

Das Seminarfach Alpengross

Inoffiziell: Fast wäre uns eine reibungslose Lehrfahrt gelungen, hätte es nicht den vergessenen Schlüssel auf der Heimfahrt gegeben...





# BARMER

Gesundheit weiter gedacht

**Lieber viele Ideen  
als keinen Plan**

**Schulende, Berufsstart, eine spannende Zeit.**

Mit tausend Fragen und noch mehr Möglichkeiten.  
Wir helfen dir, wenn es um Gesundheit, Bewerbung und Ausbildung geht.  
Und geben Tipps für einen stressfreien Start ins Berufsleben.

Infos unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Saarlouis**

Peter Brossette  
Lothringer Str. 3-5  
66740 Saarlouis  
Telefon: 0800 333004 406-439\*  
Telefax: 0800 333004 406-449\*  
[peter.brossette@barmer.de](mailto:peter.brossette@barmer.de)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!