



# VBFK

Vereinigung Bayerischer Freizeitkegler e.V.  
Mitglied im BSKV - BLSV



VBFK e.V. - Roland Schiffner, Schlesierstr. 22, 90552 Röthenbach

BP

# VBFK - INFO

- Breitensportkegelnformationen -  
AUSGABE 13 \* Mai 1999

## IMPRESSUM

Herausgeber.....Vereinigung Bayerischer Freizeitkegler e.V.  
1. Vorsitzender Norbert Schulda  
Redaktion/Aufbereitung....1. Sportwart Roland Schiffner  
Redaktionsadresse.....Roland Schiffner, Schlesierstr. 22, 90552 Röthenbach  
Tel. 0911/57 88 97, Telefax 0911/57 00 266  
Mobilfunk 0171/653 78 68, E-Mail: R.Schiffner@t-online.de  
Redaktionsschluß.....Juli-Ausgabe 1999, Nr. 14, am 25. Juni 99  
Erscheinungstermin.....Juli-Ausgabe 1999, Nr. 14, in ca. 27 .KW  
Auflage.....z. Zt. 200 Stck.  
Beilagen.....berechnen wir mit 80 DM pauschal incl. Kopien  
Vereinsvorstellungen u. Textbeiträge ohne Veranstaltungswerbung sind kostenlos  
Internet-Adressen mit VBFK-Informationen:  
<http://www.altmühlnet.baynet.de/~vsak>  
<http://home.t-online.de/home/GutHolz66Lauf>

## INHALTSVERZEICHNIS

Seite 1 - Impressum, Inhaltsverzeichnis  
Seite 2 - WRS-Verlag Inserat „Der Verein aktuell“  
Seite 3 - Breitensportkegeln Aktuell  
Seite 4 - Die VBFK-Infoerstellung  
Seite 5 - Über das Internet und dessen Zugang  
Seite 6 - 9 - Bayernpokal-Ergebnisdienst  
Seite 10-12 - 2. Deutscher Länderpokal in Kelsterbach b. Frankfurt  
Seite 13 - Anschriftenverzeichnis der Vorstandschaft VBFK  
Seite 14 - Aus dem Lehrwesen - Prinzip von Belastungen

**>>>ACHTUNG NEUE ANSCHRIFT VON ROLAND SCHIFFNER<<<**

**(Ab ca. Mitte Mai 99 bin ich unter folgender Adresse zu erreichen)**

Roland Schiffner, Kriemhildstr. 10, 91207 Lauf a. d. Pegnitz  
Telefon : 09123/982545 Mobilfunk: 0171/6537868  
Telefax : 09123/982546 E-Mail : R.Schiffner@t-online.de

Übergangsweise versuchen Sie es telefonisch oder per Fax bitte unter den bisher  
bekanntesten Rufnummern!

# Schnell die richtigen Antworten auf alle Vereinsfragen

Wichtig für:

- Vorstand
- Kassierer
- Schriftführer
- ... und alle, die im Verein Verantwortung tragen.

Machen Sie es wie über 17.000 Ihrer Kollegen: Erleichtern Sie sich Ihre Vereinsarbeit mit dem Praxis-Ratgeber „Der Verein“.



„Der Verein“ ist ein unerschöpflicher Berater für alle Fragen, die tagtäglich bei der Vereinsführung auftreten können. Sämtliche Bereiche werden ausführlich behandelt: Recht, Steuern, Organisation, Vereinsgründung, Satzung, Finanzierung, Ver-

suchungen, Öffentlichkeitsarbeit, Reden und, und, und. „Der Verein“ ist ein Organisations- und Musterhandbuch, in dem Sie für alle Probleme eine Lösung finden und mit dem Ihre Vereinsführung leicht und trotzdem noch professioneller wird.

## Themen, die für jeden Verein wichtig sind:

<p><b>Steuern – eine heikle Angelegenheit.</b> Was kommt durch die Steuerreform 1999 auf Ihren Verein zu?</p>	<p><b>Reden, Ehrungen, besondere Anlässe.</b> Musterreden geben Ihnen Anregungen und Sicherheit.</p>	<p><b>Haupt- und Generalversammlung</b> – so klappen Vorbereitung und Durchführung wie am Schnürchen.</p>
<p><b>Welche Einnahmen sind überhaupt steuerpflichtig?</b></p>	<p><b>Es geht nicht immer nur mit Handschlag. Musterverträge und Tips helfen Ihnen!</b></p>	<p><b>Veranstaltungen, Basare, Ausflüge. Richtig organisiert – das wahre Vergnügen.</b></p>
<p><b>Gemeinnützigkeit und Satzung</b> – was müssen Sie dabei unbedingt beachten?</p>	<p><b>Mitgliedsbeiträge, Spenden, Zuschüsse ...</b> So kommt Geld in die Vereinskasse.</p>	<p><b>Risiko Versicherungen:</b> Risiko für Verein und Vorstand abdecken.</p>

## Kennenlernen kostet nichts!

Testen Sie kostenlos 4 Wochen lang die rund 1.000 Seiten geballtes Fachwissen aus der Vereinspraxis für die Vereinspraxis. Arbeiten und profitieren Sie davon. Wenn Sie nicht überzeugt sind, schicken Sie das Werk einfach zurück.

## Ihr Geschenk

Als Dankeschön für Ihre Testbereitschaft erhalten Sie die Broschüre „Wie ich eine Vereinsrede vorbereite“. Diese Broschüre können Sie in jedem Fall behalten, ob Sie nach dem Test den Band zurückgeben oder nicht.



## Test-Bestell-Scheck 166466

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Beruf/Branche/Vereinsart \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

**Ja**, senden Sie mir das ORGA-Handbuch „Der Verein“ ohne Kaufverpflichtung für 4 Wochen zum Testen. Mein Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, auch wenn ich das ORGA-Handbuch wieder zurückschicke. Nur wenn ich das Werk behalte, überweise ich den günstigen Preis von nur DM 78,- zzgl. Porto. Automatisch erhalte ich dann 5 - 6 mal im Jahr die neuesten Aktualisierungen, ca. 50 Seiten praktisch zum Einheften vortortiert (Seitenpreis nur 53 Pf. zzgl. Porto). Diesen Aktualisierungsdienst kann ich jederzeit fristlos abbestellen.

**Kostenloser 4-Wochen-Test**

## Mein Rückgaberecht

Diese Bestellung kann ich innerhalb von 4 Wochen gegenüber dem WRS Verlag, Fraunhoferstr. 5, 82152 Planegg, schriftlich widerrufen und das Werk zurückschicken. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs (Datum des Poststempels).

**WRS Verlag**

Fraunhoferstr. 5, 82152 Planegg/München

Tel. 089/89517-189, Fax 089/89517-250

Datum

Unterschrift

7010 019

Datum

2. Unterschrift für Rückgaberecht

## Breitensportkegeln - A k t u e l l

Das **Bayernpokalfinale 1999** findet wie angekündigt in Straubing statt. Als Termin wurde der 7. November (Sonntag) festgelegt. Die Veranstaltung findet statt im Bezirks- u. Leistungszentrum des SKV Bruder Straubinger e.V., Am Peterswöhrd 8, 94315 Straubing, Tel. 09421/80248.

Voraussichtlicher Modus: 10.00 Uhr, Start der 3 Damen- und 5 Mixedmannschaften, ca. 13.00 Uhr, Start der 8 Herren-Mannschaften, Gemeinsame Siegerehrung im Anschluß der Wettbewerbe ca. 16.30 Uhr.  
Einzelheiten und Einladungen an die entsprechenden Vereine ergehen zu gegebener Zeit.

Bei der Sitzung der Landesfreizeitbeauftragten vom 18. April 1999 in Frankfurt/Kelsterbach wurden folgende Anträge beschlossen:

### **1. Zusatzstartrecht als Titelverteidiger bei Bundeschampionaten ab 2000**

Die jeweiligen Sieger bei den Bundeschampionaten ab dem Jahr 2000 erhalten als Titelverteidiger persönliches Startrecht. Voraussetzung ist, das der jeweilige Titelverteidiger am Landeschampionat teilgenommen hat. Diese Startplätze sind zusätzlich und erhöhen die jeweiligen leistungsbezogenen Startplätze.

### **2. Festlegung der Altersklassen im Breitensportkegeln**

Im Gegensatz zu den Sportkeglern beginnt unser Sportjahr am 1. Januar und endet am 31. Dezember des jeweiligen Jahres. Wer als Breitensportler im Kalenderjahr z.B. 50 Jahre alt wird, kann bereits ab 1. Januar des Jahres, in der Seniorenklasse A starten. Bei Jugendlichen hat man im Kalenderjahr, in dem man 14 Jahre alt wird, noch Startrecht als Jugendlicher B. Die übrigen Altersklassen ergeben sich analog zu diesen Beispielen.

### **Wieder erfolgreicher ausgebuchter Freizeitkegler-Lehrgang in Lauf**

1993 erstmals in Lauf durch den Initiator Roland Schiffner vom KC, Gut Holz 66 Lauf e.V. ins Leben gerufen und durchgeführt, so waren auch 1999 - im 7. Jahr in Folge (bei der nunmehr in beiden Lehrgängen für Einsteiger und Fortgeschrittene über 450 Keglerinnen und Kegler zu Gast waren) alle Teilnehmerplätze restlos belegt und lange vor Veranstaltungsbeginn ausgebucht. Das Lehrgangsprogramm wurde immer weiter entwickelt und den Bedürfnissen und Anforderungen der Breitensportkegler durch den Fachtrainer Rudi Werner aus Kempten, sowie dem C-Trainer und Sportwart der VBFK Roland Schiffner ausgerichtet. Für die Veranstaltung 2000 liegen bereits heute schon Meldungen vor, um sich den ein oder anderen Platz zu sichern.

*Bei entsprechender Teilnehmerankündigung - z.B. bei Vereinen am Heimatort - kann ein Lehrgang evtl. dort in Erwägung gezogen und organisiert werden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Redaktionsadresse!*

Wer sich für weitere Aus- bzw. Fortbildung auf dem Sektor „Lehrwesen“ interessiert, kann sich gerne bei R. Schiffner Informationen einholen. Adressen und Termine für weiterführende Maßnahmen liegen vor.

### **Neue VBFK-Kontoverbindung**

Bitte beachten Sie, das ab sofort für Zahlungen zum Bayernpokalwettbewerb, sowie für Einzahlungen hinsichtlich unserer Infoschrift eine neue Bankverbindung besteht. Sie lautet:

**Kontonummer 7318880, BLZ 701 693 64, Raiffeisenbank Feldkirchen**

Das Konto der Münchener Bank wurde gelöscht. Bitte dorthin keine Zahlungen mehr tätigen!!!

### **Neue Anschrift der Info-Redaktion**

Wie bereits auf unserem Deckblatt angekündigt, gilt für Zusendungen an die Info-Redaktion und den 1. Sportwart (insbesondere Bayernpokalspielberichte) ab ca. Mitte Mai 99 eine neue Anschrift. Diese entnehmen Sie bitte unserer Seite 1 dieses Infos. Übergangsweise - da der genaue Termin noch nicht feststeht - gilt auch noch die alte Adresse. Im Zweifelsfall rufen Sie bitte bevor Sie etwas faxen wollen, vorher kurz an. Vielen Dank für euer Verständnis.

### **Terminänderungen**

- 10./11.07.99 - Bayer. Meisterschaften (nur Einzel u. Mannschaften) in Augsburg
- 25.07.99 - Bayer. Meisterschaften (nur Paare) in Augsburg
- 11./12.09.99 - Deutsche Meisterschaften (nur Mannschaften) in Leipzig
- 09./10.10.99 - Deutsche Meisterschaften (nur Einzel u. Paare) in Stuttgart

## Bericht über die VBFK-Infoerstellung und deren Versand

Das VBFK-INFO-Heft wurde im Dezember 1996 vom Verfasser des Berichts ins Leben gerufen, nachdem sich die Frage stellte, wie man dem Informationsfluß der Mitgliedsvereine sowie deren Mitglieder gerecht werden könnte. Das dies in Zukunft ohne Regelmäßigkeit einer wachsenden Organisation wie der VBFK und derer Vielzahl von Veranstaltungen bei nur sporadischem Versand von Infos nicht mehr zeitgemäß war, stand fest. Innerhalb der Vorstandschaft war man von dieser Idee sofort begeistert. Zur Debatte standen die organisatorischen, redaktionellen und natürlich auch die finanziellen Aspekte.

Schon nach einigen Ausgaben konnten wir von allen Seiten viel positives von den Lesern erfahren. Wir entschieden uns dann, das auch Nichtmitglieder (auch Vereine) unsere Informationen beziehen können - jedoch zu einem höheren Preis - da auch von dieser Seite unzählige Interessenten aufmerksam wurden, was uns natürlich in der Arbeit bestätigt und sehr gefreut hat, wengleich die Bereitwilligkeit zur Mitarbeit und Gestaltung in Form von eingereichten Beiträgen etc. leider zu Wünschen übrig läßt.

Bis Ende 1998 konnten wir die Informationen kostenlos an alle Mitgliedsvereine versenden. Das ging aber nur übergangsweise, denn die Kosten sind dafür einfach zu hoch. Seit 1999 bezahlt jeder Mitgliedsverein für 5 Ausgaben pro Jahr 15 DM; Nichtmitglieder bezahlen 25 DM, jeweils bis spät. 15. Januar jeden Jahres um in den Verteiler aufgenommen zu werden.

Nach anfänglich geringer Auflage befinden sich z.Zt. nahezu 200 Empfänger im Verteiler. Da jede Ausgabe ca. 15 Seiten im Durchschnitt umfaßt, sind das immerhin ca. 3000 Kopien, die erstellt werden müssen. Davor aber müssen die Inhalte der Beiträge ermittelt gefaßt und verarbeitet sowie Tabellen und Ergebnislisten bearbeitet werden. Oft ist dies eine mühevoll Aufgabe, an das Datenmaterial zu gelangen, soweit es Veranstaltungen betrifft, die nicht von der VBFK ausgerichtet werden. Liegen dann alle Kopien vor, müssen die Anschriften der Empfänger aus einer gesondert geführten Datei der Mitgliederverwaltung auf das jeweilige Deckblatt unseres Heftes aufgebracht werden. Im Anschluß daran werden die einzelnen Blätter jeder Ausgabe sortiert und zusammengeheftet, einkuvertiert, mit Poststempel versehen und den dazu notwendigen Papieren bei der Post eingeliefert. Dies muß nach dem jeweiligen Bayernpokal-Rundenschlußtermin ziemlich schnell erfolgen, um die Zeit zur nächsten Bayernpokalrunde nicht erheblich zu verkürzen.

(Unser Foto zeigt die fertiggestellten Ausgaben vor dem Versand)





# www.Verein.de

## Deutschland geht (T-)Online

Macht es Sinn mitzugehen? Ich meine ja. Das Internet bietet eine gute Basis um einen Verein und seine Aktivitäten publik zu machen, und die Schnelligkeit bei der Bereitstellung von Informationen ist von großem Vorteil. Die Kosten halten sich in Grenzen, wenn man es mit dem Surfen nicht übertreibt. Ein Zugang, z. B. über T-Online, kostet im Monat DM 8,- Grundgebühr und seit dem 1. April nur noch 6 Pfennige pro Minute und einmalig 6 Pf pro Einwahl. T-Online bietet zudem noch die Möglichkeit weitere Benutzer (bis zu 99) auf dem selben Zugang einzurichten. Das bedeutet, ein Verein könnte so seine Vorstandschaft mit E-Mail-Adressen ausstatten, wobei nur noch geringe Zusatzkosten hinzukommen (ca. DM 1,50 pro Monat je Mitbenutzer). Aber Vorsicht - die Nutzungskosten aller eingerichteten Benutzer laufen auf eine Rechnung.

## Wie kommt man zu einer eigenen Homepage?

Die erste Voraussetzung ist immer ein Computer mit Modem oder ISDN-Karte (je nach vorhandenem Telefon-Anschluß) und ein Provider (Anbieter) der den sog. Webspace (Speicherplatz im Netz, meist 1 MByte od. mehr) und eine E-Mail-Adresse bereitstellt. Die Internet-Adresse könnte dann so aussehen: <http://www.Anbieter.Vereinsname.de> - oder wie im Falle T-Online: <http://home.t-online.de/home/Vereinsname>. Die notwendige Software für den Zugang wird vom Provider geliefert. Die Software für die Erstellung einer Homepage ist auf den CD's verschiedener Zeitschriften zu finden, oder kann aus dem Internet bezogen werden. Einige Provider liefern auch diese Software gleich mit, oder man verwendet einen Browser mit Editor. Jetzt fehlt nur noch ein Konzept und jemand der die Arbeit macht.

## Welche Informationen sollten ins Internet?

Hier bietet sich eine Vielzahl von Möglichkeiten: Die Ergebnisse von Wett-

kämpfen, Vereinssatzung, Berichte von durchgeführte Aktivitäten - sportliche und kulturelle, Vorstellung der Sparten (bei größeren Vereinen), Neuigkeiten, Termine usw. Ein Gästebuch, in dem Besucher ihre Grüße und Wünsche hinterlassen können, sowie eine Linkliste zu anderen Homepages, können das Programm ergänzen, sind aber eher für Fortgeschrittene zu empfehlen. Natürlich sollte auch die Unterhaltung nicht zu kurz kommen. Wichtig ist die Angabe der E-Mail-Adresse, um Kontakt aufzunehmen und Fragen stellen zu können. Preisrätsel fördern die Zugriffszahlen.

Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

## Jetzt geht's los.

Das Erstellen der Seiten mit den kostenlosen Programmen ist nicht besonders schwierig, solange man keine sonderlich hohen Ansprüche stellt. Allerdings ist es hilfreich wenn man die Regeln von HTML (Hyper Text Markup Language) versteht, um evtl. Fehler zu suchen. HTML ist keine Programmiersprache, sondern eine sog. Auszeichnungssprache. D. h. es muß kein Programm geschrieben werden, sondern man legt lediglich fest, wie ein Browser den Text und die Grafiken anzeigen soll. Eine gute HTML-Beschreibung findet man unter:

<http://www.teamone.de/selfaktuell/> oder in entsprechenden Büchern. Die editierten Seiten können mit dem Browser auch von der lokalen Festplatte gelesen werden. Das ist während der Entwicklung auch unbedingt notwendig, da die Seiten im Editor nicht unbedingt so aussehen wie im Browserfenster.

## Wie kommen die Dateien ins Internet?

Wenn die erste eigene Homepage dann fertig ist muß sie auf den Server (Internet-Rechner) des Providers geladen werden. Wie die Verbindung zum Provider aufgebaut wird, ist abhängig vom Provider und vom Betriebssystem auf dem eigenen PC. Am einfachsten geht es mit der DFÜ-Verbindung unter W95. Eine Beschreibung wie diese eingerichtet wird, würde den Rahmen sprengen. Am Besten man fragt jemanden, der sich auskennt. Nach Herstellen der Verbindung werden die Dateien mit einem FTP-Programm, das entweder der Provider liefert oder aus dem Internet bezogen wird, auf den Server des Providers übertragen. Dabei genügt meist neben der Angabe des Servernamens die eigene E-Mail-Adresse als Paßwort.

## Und dann?

Wenn die Seiten dann im Netz sind sollten sie Andere natürlich auch finden. Deshalb empfiehlt es sich seine Seite bei einer Suchmaschine anzumelden. Wie das geht ist bei den jeweiligen Anbietern (Yahoo, Dino usw.) beschrieben. Bei einigen Anbietern kann man sich auch gleich bei mehreren Suchmaschinen anmelden lassen. Diese Dienstleistungen sind immer kostenlos - und so soll es auch sein. Denn fast auf jeder Homepage wird man mit reichlich Werbung eingedeckt, durch die sich die Anbieter ihre Leistungen finanzieren lassen. Um festzustellen, ob das Angebot auch angenommen wird, kann man einen Zugriffszähler installieren. Dieser Dienst ist z. B. bei:

<http://www.webcounter.goweb.de> ebenfalls kostenlos zu erhalten. Wie es funktioniert, ist dort beschrieben.

## Hier noch ein paar Tips:

Bilder sollten eine Auflösung von unter 100 dpi haben, und komprimiert werden (JPG-Format). Außerdem sollte die Größe der Bilder angegeben werden, damit beim Surfen ohne Grafiken der Text trotzdem richtig aufgeteilt wird. Hintergrundbilder sollten wegen der besseren Lesbarkeit nicht zu dunkel sein. Auf aufwendig animierte Grafiken verzichten. Auf jeder Seite bzw. mindestens auf der Einstiegsseite sollte eine Angabe über den Ausgabenstand eingetragen werden. Die Homepage auch mit anderen Browsern - und nicht nur lokal - Testen. Manchmal schleicht sich nämlich folgender Fehler ein:

Lokal von der Festplatte sind alle Bilder und Seiten enthalten. Wenn man aber die Homepage aus dem Internet holt, fehlen Seiten und Grafiken. Dann sind die Verweise auf die Dateien falsch eingetragen oder die Dateinamen groß, anstelle klein geschrieben.

Wenn Sie noch weitere Informationen benötigen, senden Sie mir doch eine Mail. Oder besuchen Sie unsere Homepage, auf der dortigen Linkseite finden Sie mehrere Links zu Vereinen, die sich schon im Internet präsentieren.

<http://home.t-online.de/home/GutHolz66Lauf>

## Nach(t)gedanken

E-Mails schreiben mag ja 'in' sein, aber Telefonieren ist irgendwie persönlicher.

Peter Spannekrebs  
P.Spannekrebs@t-online.de

# BAYERNPOKAL 1999 - Auslosungsergebnis - Paarungen

## Herren - Mannschaften (102)

(Die 2. Runde muß bis spät. 04.07.99 (=letzter Spieltag) beendet sein. An diesem Tag müssen alle Spielberichte der Spielleitung per Post oder Fax bis 18.00 Uhr, evtl. per telefonischer Übermittlung vorliegen!

**Verspätet eingehende Spielberichte werden als nicht gespielt gewertet!)**

### Freilose ( 26)

Spvgg. Nur Mut Mönchberg Würzburg 3, Fröhliche 9 Sand, Eintracht Hofheim, Adler TV 1860 Bamberg 1, Sparkasse Bamberg, SG Waldsassen, SBV 04 Marktredwitz, KC Pollenfeld 2, KG Dietfurt Töging, KC Windsbach, Die Geselligen Weißenburg 2, KC Greding, Germania Weißenburg, Fröhliche Brüder Solnhofen, Alle Holz Hahnenhofteam Ingolstadt, ESV Bahnhof Mindelheim, Eurocopter Donauwörth, Reifen Ihle Günzburg 2, Falke Marktschwaben 1, KC Isen 1, KC Neufinsing 1, Rechenz. Bayer. Genossensch. München, TSV Keilschoner Röthenbach, FV Röthenbach, NK-Networks Nürnberg, Ja gibt's dös a Nürnberg.

Nr.	Spielpaarung	<u>1. Runde</u>	Spielergebnis
01	Falke Marktschwaben 2	: Lauterachkegler Lauterhofen	X : 0
02	Gut Holz Kulmbach	: SV Wacker Burghausen	1428 : 1461
03	Keilkitzler Zirndorf	: Lustige Bandenstürmer Augsburg	1556 : 1553
04	SV Nur Mut Mönchberg Würzb.2	: Lochschieber Mertingen	X : 0
05	Abräumer Oberaurach	: Dr. Renger Strullendorf	1617 : 1515
06	Gemütlichen Pleinfeld 1	: Gut Holz 87 Röthenbach	1542 : 1549
07	Holzacker Zeil	: Brikettaner Nürnberg	1612 : 1561
08	Gemütlichen Pleinfeld 2	: KC Poing 1	1405 : 1530
09	Alte Franken Treuchtlingen	: Reifen Ihle Günzburg 1	0 : X
10	Keilschieber Leinburg	: TTC Sachsenhausen	1571 : 1426
11	Werkvolkk. Georgensgmünd 1	: Nürnberger Asphaltflöhe	1523 : 1501
12	SKC Hard	: KG Konstein-Wellheim 2	1638 : 1583
13	Hau-Ruck Zeil	: KC Neufinsing 2	1599 : 1574
14	Moosbuaba Günzburg	: Grün-Weiß Hohenberg	1651 : 1550
15	Doria Fürth 2	: KC Pollenfeld 1	1492 : 1493
16	KC Beilngries	: Gut Holz 66 Lauf e.V.	1533 : 1587
17	KC Grafing	: Grün-Weiß Hilpoltstein	1587 : 1547
18	KG Moosinning	: Holzer Wülflingen	1652 : 1673
19	BSG Deutsche Bank Augsburg	: Sonntagskegler Münchberg	1576 : 1586
20	Adler TV 1860 Bamberg 2	: Werkvolkk. Georgensgmünd 2	1580 : 1569
21	KG Konstein-Wellheim 1	: SV Nur Mut Mönchberg Würzb.1	1477 : 1467
22	Doria Fürth 1	: KC Langenaltheim 2	1520 : 1471
23	TS 1851 Schwarzenbach/S.	: Bandlschieber Burgkunstadt	1510 : 1500
24	Bahnwarte Augsburg	: Königskegler Neumarkt 2	1693 : 1651
25	Kegelfreunde Unterweissenbach	: Samstag Marktschwaben 2	1664 : 1525
26	Russenschieber Diepersdorf	: Königskegler Neumarkt 1	1620 : 1705
27	Alle Neun Zeil	: SG Siemens Ost München	1641 : 1480
28	KC Isen 2	: Guntia Günzburg	1569 : 1609
29	Die Geselligen Weißenburg 1	: Schnitzgögger Stadtsteinach	1536 : 1591
30	KC Langenaltheim 1	: KG TV Bürgerliche Hofheim	1565 : 1510
31	KC Steinhöring	: Schlafmützen Würzburg	X : 0
32	Club 96 Spalt	: Latern Ingolstadt	1472 : 1475
33	Blau-Weiß Nürnberg	: SV Dörfleins	1579 : 1529
34	Samstag Marktschwaben 1	: SC 04 Maxvorstadt Nürnberg	? : ?
35	Wagrainstüberl Amberg	: SV Osram Eichstätt	1663 : 1483
36	BSG FÜW Nürnberg	: SKC 1947 Hof/S.	1530 : 1630
37	KC Poing 2	: Kegelfreunde Kipfenberg	1625 : 1588
38	Dienstagskegler Kaufbeuren	: Kolping Selb	1538 : 1588

## 2. Runde

39	KC Neufinsing 1	:	Blau-Weiß Nürnberg	.....:.....
40	KC Steinhöring	:	Rechenz.Bayer.Gen. München	.....:.....
41	Sparkasse Bamberg	:	Alle Holz Hahnenh. Ingolst.	0 : X
42	Kolping Selb	:	Königskegler Neumarkt 1	.....:.....
43	Reifen Ihle Günzburg 2	:	SV Wacker Burghausen	.....:.....
44	FV Röthenbach	:	Sonntagskegler Münchberg	.....:.....
45	KC Grafing	:	SKC Hard	.....:.....
46	Wagrainstüberl Amberg	:	Spvvg. Nur Mut Würzburg 2	.....:.....
47	Werkvolkk. Georgensgmünd 1	:	KC Adler TV 1860 Bamberg 2	.....:.....
48	Gut Holz 87 Röthenbach	:	KG Konstein-Wellheim 1	.....:.....
49	Keilkitzler Zirndorf	:	Bahnwarte Augsburg	.....:.....
50	KC Windsbach	:	Falke Marktschwaben 2	.....:.....
51	KC Isen 1	:	Kegelfr. Unterweissenbach	.....:.....
52	SKC 1947 Hof	:	Die Geselligen Weißenburg 2	.....:.....
53	Adler TV 1860 Bamberg 1	:	Fröhliche 9 Sand	.....:.....
54	Eintracht Hofheim	:	Holzer Wülflingen	.....:.....
55	Alle Neun Zeil	:	Hau-Ruck Zeil	.....:.....
56	Holzhacker Zeil	:	Latern Ingolstadt	.....:.....
57	KC Pollenfeld 1	:	SG Waldsassen	.....:.....
58	Germania Weißenburg	:	TS 1851 Schwarzenbach/S.	.....:.....
59	KC Pollenfeld 2	:	KC Poing 1	.....:.....
60	Gut Holz 66 Lauf e.V. 1	:	SBV 04 Marktredwitz	.....:.....
61	SV Nur Mut Mönchberg Würzb. 3	:	Abräumer Oberaurach	.....:.....
62	KC Poing 2	:	KG Dietfurt-Töging	.....:.....
63	Moosbuaba Günzburg	:	Fröhliche Brüder Solnhofen	.....:.....
64	TSV Keilschoner Röthenbach	:	Reifen Ihle Günzburg 1	.....:.....
65	Guntia Günzburg	:	Keilschieber Leinburg	.....:.....
66	NK-Networks Nürnberg	:	Falke Marktschwaben 1	.....:.....
67	Samstag Marktsch./Maxvorst.Nbg	:	KC Langenaltheim 1	.....:.....
68	Ja gibt`s dös a Nürnberg	:	ESV Bahnhof Mindelheim	.....:.....
69	Eurocopter Donauwörth	:	KC Greding	.....:.....
70	Schnitzgögger Stadtsteinach	:	Doria Fürth 1	.....:.....

## 3. Runde

71	62	:	51	.....:.....
72	53	:	Alle Holz Hahnenh. Ingolst.	.....:.....
73	52	:	58	.....:.....
74	69	:	65	.....:.....
75	54	:	63	.....:.....
76	68	:	61	.....:.....
77	44	:	45	.....:.....
78	48	:	55	.....:.....
79	59	:	60	.....:.....
80	40	:	42	.....:.....
81	46	:	67	.....:.....
82	47	:	43	.....:.....
83	56	:	66	.....:.....
84	57	:	39	.....:.....
85	64	:	50	.....:.....
86	49	:	70	.....:.....

## 4. Runde

87	77	:	83	.....:.....
88	73	:	84	.....:.....
89	75	:	72	.....:.....
90	79	:	81	.....:.....
91	78	:	74	.....:.....
92	71	:	80	.....:.....
93	86	:	85	.....:.....
94	76	:	82	.....:.....

## Damen-Mannschaften (29)

### Freilose

SG Hau-Ruck Zeil/Einheit 85 Augsfeld, Schnitzgögger Stadtsteinach, Alle Neune Amberg 2, Kolping Selb, Alle Neune Amberg 1, Werkvolkkegler Georgensgmünd, KC Windsbach, KC Greding, Fröhliche Brüder Solnhofen, Lochkugel 78 Nördlingen, Alle Holz Hahnenhofteam Ingolstadt, KC Grafing, KC Poing 2, KC Poing 1, Samstag Marktschwaben, Doria Fürth, SC 04 Maxvorstadt Nürnberg, Russenschieber Diepersdorf, FV Röthenbach.

### 1. Runde

01	Falke Marktschwaben	: Schirnding Arzb./GW Hohenb.	1505	: 1625
02	Grün-Weiß Hilpoltstein	: Guntia Günzburg	1551	: 1432
03	SV Dörfleins	: Gut Holz 66 Lauf e.V.	1571	: 1616
04	KG Konstein-Wellheim	: TSV Keilschoner Röthenbach	1504	: 1419
05	Fröhliche 9 Sand	: SV Wacker Burghausen	1473	: 1510

### 2. Runde

06	KC Windsbach	: Fröhliche Brüder Solnhofen	.....	.....
07	Kolping Selb	: Russenschieber Diepersdorf	.....	.....
08	KC Poing 1	: Grün-Weiß Hilpoltstein	.....	.....
09	FV Röthenbach	: KC Grafing	.....	.....
10	KC Poing 2	: Samstag Marktschwaben	.....	.....
11	SC 04 Maxvorstadt Nürnberg	: Gut Holz 66 Lauf e.V.	.....	.....
12	Alle Holz Hahnenhoft. Ingolst.	: Alle Neune Amberg 1	.....	.....
13	Werkvolkkegler Georgensgmünd	: KG Konstein-Wellheim	.....	.....
14	Lochkugel 78 Nördlingen	: Schnitzgögger Stadtsteinach	.....	.....
15	Schirnding Arzb./GH Hohenberg	: Alle Neune Amberg 2	.....	.....
16	Doria Fürth	: KC Greding	.....	.....
17	Fröhliche 9 Sand	: SG Hau-Ruck Zeil/Einheit 85	.....	.....

### 3. Runde

18	15	: 10	.....	.....
19	9	: 16	.....	.....
20	8	: 14	.....	.....
21	6	: 11	.....	.....
22	13	: 7	.....	.....
23	12	: 17	.....	.....

### 4. Runde

24	22	: 21	.....	.....
25	18	: 19	.....	.....
26	23	: 20	.....	.....

## Mixed-Mannschaften (49)

### Freilose (31)

Kugelhopper Würzburg 2, Bandlschieber Burgkunstadt, Gut Holz Kulmbach, SV Dörfleins, SG Waldsassen, TS 1851 Schwarzenbach/S. 1, KG Dietfurt Töging, Kegelfreunde Kipfenberg 1, Turbo Gunzenhausen 2, Ingolstädter Panther, KC

Mühlhausen, KC Greding, SV Osram Eichstätt 2, KG Konstein-Wellheim 2, SK Greding, SV Osram Eichstätt 1, Eurocopter Donauwörth, Dienstagskegler Kaufbeuren, Lochkugel 78 Nördlingen, Lochschieber Mertingen, Kemptener Pflaumen 1, Kemptener Pflaumen 2, KC Däumling Rammingen, SV Bruckmühl 2, SV Bruckmühl 1, KC Isen, Haarscharf Erlangen 2, STV Deutenbach, Taxis SC Fürth, SW Turbo Noris Nürnberg, Brikettaner Nürnberg.

### 1. Runde

01	KG Moosinning	:	Haarscharf Erlangen 1	X : 0
02	Schnitzgögger Stadtsteinach 1	:	KC Beilngries	1523 : 1541
03	Sparkasse Bamberg	:	Lustige Kegler Diedorf	1598 : 1593
04	Turbokegler Gunzenhausen	:	Holzer Wülflingen	1416 : 1475
05	Grün-Weiß Hilpoltstein	:	Bayer. Löwen Ingolstadt	1470 : 1534
06	KSG Augsburg	:	Kegelfreunde Kipfenberg 2	1542 : 1536
07	Bandenschieber 79 Röthenbach	:	Kugelhopser Würzburg	1559 : 1590
08	TS 1851 Schwarzenbach/S. 2	:	Schnitzg. Stadtsteinach 2	1507 : 1404
09	Gut Holz Mitterteich	:	KG Konstein-Wellheim 1	1650 : 1594

### 2. Runde

10	SV Osram Eichstätt 2	:	SV Dörfleins	.....:.....
11	TS 1851 Schwarzenbach/S.	:	Bandlschieber Burgkunstadt	.....:.....
12	KC Isen	:	Lochschieber Mertingen	1505 : 1522
13	SK Greding	:	Bayer. Löwen Ingolstadt	.....:.....
14	KSG Augsburg	:	Dienstagskegler Kaufbeuren	.....:.....
15	Brikettaner Nürnberg	:	Ingolstädter Panther	.....:.....
16	Kugelhopser Würzburg 2	:	KC Däumling Rammingen	.....:.....
17	KC Greding	:	Sparkasse Bamberg	.....:.....
18	Kegelfreunde Kipfenberg 1	:	Kemptener Pflaumen 1	.....:.....
19	SG Waldsassen	:	Lochkugel 78 Nördlingen	.....:.....
20	Kemptener Pflaumen 2	:	KG Moosinning	.....:.....
21	SV Bruckmühl 1	:	Gut Holz Kulmbach	.....:.....
22	Taxi SC Fürth	:	Haarscharf Erlangen	.....:.....
23	SV Osram Eichstätt 1	:	Gut Holz Mitterteich	.....:.....
24	KG Konstein-Wellheim 2	:	STV Deutenbach	.....:.....
25	Turbokegler Gunzenhausen	:	Kugelhopser Würzburg	.....:.....
26	SW Turbo Noris Nürnberg	:	TS 1851 Schwarzenbach/S. 2	.....:.....
27	Eurocopter Donauwörth	:	Holzer Wülflingen	.....:.....
28	KC Mühlhausen	:	SV Bruckmühl 2	.....:.....
29	KG Dietfurt Töging	:	KC Beilngries	.....:.....

### 3. Runde

30	26	:	10	.....:.....
31	11	:	22	.....:.....
32	18	:	23	.....:.....
33	19	:	27	.....:.....
34	21	:	20	.....:.....
35	16	:	25	.....:.....
36	15	:	24	.....:.....
37	Lochschieber Mertingen	:	29	.....:.....
38	17	:	28	.....:.....
39	13	:	14	.....:.....

### 4. Runde

40	34	:	36	.....:.....
41	35	:	37	.....:.....
42	30	:	39	.....:.....
43	32	:	38	.....:.....
44	31	:	33	.....:.....

# 2. Deutscher Länderpokal

für Freizeitkegeln und Breitensport  
im DKB – Sektion Asphalt

17. April 1999

Kelsterbach / Hessen  
Kegeln- und Bowling – Anlage  
Kirschenallee 65

## Turnier-Ergebnis-Liste

Damen

	Platz	Verein	LP
	1	LV Baden-Württemberg	2492
	2	LV Bayern	2471
	3	LV Hessen	2416
	4	LV Südbaden	2403
	5	LV Rheinland-Pfalz	2339
	6	LV Sachsen	2169
	7	LV Thüringen	2104

## Turnier-Ergebnis-Liste

Herren

	Platz	Verein	LP
	1	LV Rheinland-Pfalz	2526
	2	LV Baden-Württemberg	2500
	3	LV Bayern	2498
	4	LV Hessen	2485
	5	LV Südbaden	2365
	6	LV Thüringen	2334
	7	LV Sachsen	2310

## 2. Deutscher- Länderpokal 1999

### Sektion/Asphalt

Für Freizeitkegler-und Breitensport im DKB

#### **Mannschaft : Damen**

##### **Rheinland-Pfalz**

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Süss	Waltraud	283	124	6	407
2	May	Andrea	267	132	4	399
3	Sammet	Roswitha	282	117	4	399
4	Blim	Doris	250	133	6	383
5	Gundermann	Anne	256	126	8	382
6	Koch	Heike	281	88	8	369
7	Louis	Ute				0
<b>Total:</b>			1619	720	36	2339

##### **Hessen**

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Lamprecht	Susanne	298	141	3	439
2	Schaffer	Sieglinde	260	153	3	413
3	Leichtlein	Melanie	285	121	2	406
4	Köhler	Brigitte	262	130	3	392
5	Hartmann	Karola	258	120	6	378
6	Friedrich	Elvira	139	62	4	201
7	Ehnes	Rosi	144	43	3	187
<b>Total:</b>			1646	770	24	2416

##### **Baden-Württemberg**

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Garotti	Sabine	278	170	2	448
2	Ahl	Gaby	301	135	0	436
3	Bauder	Anna	290	137	2	427
4	Laub	Rita	278	133	4	411
5	Goldbach	Manuela	268	125	6	393
6	Rolli	Marina	266	111	5	377
7	Ehrmann	Petra				0
<b>Total:</b>			1681	811	19	2492

##### **Thüringen**

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Stahl	Ramona	265	106	8	371
2	Bauch	Elfriede	256	106	15	362
3	Ringel	Rita	257	102	9	359
4	Baumann	Antje	240	99	11	339
5	Keitel	Hannelore	253	85	15	338
6	Weise	Ingrid	230	105	12	335
7						
<b>Total:</b>			1501	603	70	2104

##### **Bayern**

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Bode	Gertrud	279	150	3	429
2	Schmidt	Stefanie	296	130	3	426
3	Meinhold	Angelika	278	138	2	416
4	Dehler	Dagmar	300	115	1	415
5	Hettler	Christa	271	124	2	395
6	Stahmer	Marion	274	116	7	390
7	Dobrogotz	Karin				0
<b>Total:</b>			1698	773	18	2471

##### **Südbaden**

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Sirch	Gerda	287	135	3	422
2	Göhrig	Maria	297	114	6	411
3	Kapischke	Monika	275	133	4	408
4	Geng	Elfriede	278	116	4	394
5	Ruf	Isolde	260	134	4	394
6	Rufat	Franziska	268	106	8	374
7	Schaugg	Gertrud				0
<b>Total:</b>			1665	738	29	2403

##### **Sachsen**

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Schirmer	Anja	281	129	7	410
2	Bieber	Bärbel	258	133	4	391
3	Butter	Anita	264	96	15	360
4	Lehmann	Rosmarie	263	77	13	340
5	Wehofsky	Monika	253	87	11	340
6	Zimmermann	Anja	258	70	20	328
7	Neumann	Siegrid				0
<b>Total:</b>			1577	592	70	2169

## 2. Deutscher- Länderpokal 1999

Sektion/ Asphalt

Für Freizeitkegler-und Breitensport im DKB

Mannschaft: *Herren*

*Baden-Württemberg*

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Dumath	Joachim	295	140	3	435
2	Wunsch	Klaus	281	144	2	425
3	Rusek	Heinz	300	125	6	425
4	Bendl	Otto	284	138	3	422
5	Bierbaum	Claus	271	133	3	404
6	Laub	Edgar	268	121	11	389
7	Goldbach	Michael				0
<b>Total:</b>			1699	801	28	2500

*Hessen*

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Hartmann	Uwe	278	149	2	427
2	Ehnes	Karl Heinz	291	133	4	424
3	Friedrich	Peter	293	120	7	413
4	Leichtlein	Tobias	282	126	2	408
5	Lamprecht	Michael	278	129	2	407
6	Friedrich	Reinhard	264	142	5	406
7						
<b>Total:</b>			1686	799	22	2485

*Rheinland-Pfalz*

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Hoffmann	Hans	292	167	1	459
2	Gundermann	Helmut	292	138	4	430
3	Perner	Wolfgang	299	121	5	420
4	Jäger	Justus	292	125	5	417
5	Louis	Armin	270	133	4	403
6	Roth	Wolfgang	274	123	7	397
7	Richter	Helmut				0
<b>Total:</b>			1719	807	26	2526

*Südbaden*

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Kotz	Jürgen	291	141	1	432
2	Kern	Herbert	290	135	5	425
3	Frisch	Franz	280	132	4	412
4	Kern	Gerhard	276	115	6	391
5	Kölblin	Karl	248	114	9	362
6	Joos	Konrad	265	78	16	343
7	Kapischker	Hartmut				0
<b>Total:</b>			1650	715	41	2365

*Sachsen*

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Neumann	Norbert	276	124	5	400
2	Mattern	Silvio	263	137	2	400
3	Eulitz	Gerd	262	127	7	389
4	Ulbricht	Dietmar	266	121	10	387
5	Naumann	Thomas	262	105	10	367
6	Otto	Christoph	269	98	9	367
7	Haase	Matthias				0
<b>Total:</b>			1598	712	43	2310

*Thüringen*

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Weigel	Harthmut	283	128	5	411
2	Schuck	Falk	282	127	8	409
3	Petrasch	Volker	294	106	7	400
4	Bauch	Horst	276	106	9	382
5	Klose	Dieter	265	102	9	367
6	Schneider	Bernd	270	95	13	365
7						0
<b>Total:</b>			1670	664	51	2334

*Bayern*

St.	Name	Vorname	Voll.	Abr.	F.	Ges.
1	Kraus	Stefan	294	152	1	446
2	Schiffner	Roland	310	124	3	434
3	Neumann	Norbert	283	142	2	425
4	Ringler	Andreas	290	125	4	415
5	Schmidt	Alexander	281	124	1	405
6	Kirchner	Werner	276	97	12	373
7	Dehler	Manfred				0
<b>Total:</b>			1734	764	23	2498



# VBFK

**Vereinigung Bayerischer Freizeitkegler e. V.**  
**Mitglied im BSKV - BLSV**



---

## Anschriftenverzeichnis Vorstandschafft - Erweiterter Vorstand

---

**1. Vorsitzender** Norbert Schulda, Dollnsteinerstr. 13, 91809 Konstein  
Tel. 08427/1236, Fax 08427/1817

---

**2. Vorsitzender** Karl Scheiner, Herrnstr. 46, 90763 Fürth  
Tel. 0911/712543, Fax 0911/712543

---

**Kassier** Waltraud Irl, Markomannenstr. 24b, 85586 Poing  
Tel. 08121/80506, Fax 08121/80532

---

**Stv. Kassier/EDV** Walter Stahmer, Annette-Kolbstr.99, 85055 Ingolstadt  
Tel. 0841/25635, Fax 0841/25615

---

**Kassenprüfer** Marion Stahmer, Annette-Kolbstr.99, 85055 Ingolstadt  
Tel. 0841/25635, Fax 0841/25615

Franz Schreiner, Jurastr. 13, 85131 Wachenzell  
Tel. 08423/430, Fax 08423/430

---

**Schriftführer/Presse** Christoph Seibold, Bahnhofstr. 7, 86420 Diedorf  
Tel. 08238/7626

---

**1. Sportwart/Information** Roland Schiffner, Kriemhildstr. 10, 91207 Lauf/Pegn.  
Tel. 09123/982545, Fax 09123/982546, D1 0171/6537868  
E-Mail: R.Schiffner@t-online.de

**2. Sportwart** Werner Kirchner, Brühlweg 3, 97475 Zeil a. Main  
Tel./Fax 09524/7850

---

**Sportwartin** Karin Dobrogotz, Altdorferstr. 10, 91207 Lauf  
Tel. 09123/988872

---

**Rechts- und  
Verfahrensausschuß** Walter Wirsing, Paradiesweg 3, 96129 Strullendorf  
(Vorsitzender) Tel. 09543/7135

Rudi Schmitt, Kirchplatz 3, 97475 Zeil  
(Beisitzer) Tel. 09524/7573

Jürgen Lange, Hans-Sachs-Str. 10, 91126 Schwabach  
(Beisitzer) Tel.09122/61426

---

**Mitgliederverwaltung  
BSKV-VBFK** Eva-R. Wolf, Mittenwalderstr. 2, 86163 Augsburg  
Tel. 0821/2621529

---

**Bundesfreizeitbe-  
auftragter - DKB** Erich Seeger, Alte Str. 18, 86637 Wertingen  
Tel. 08272/2976, Fax 08272/2976

---

>Aus dem Lehrwesen <

**Prinzip der progressiven und variierenden Belastungen**  
**Mögliche Regenerationszeiten nach Belastungen**

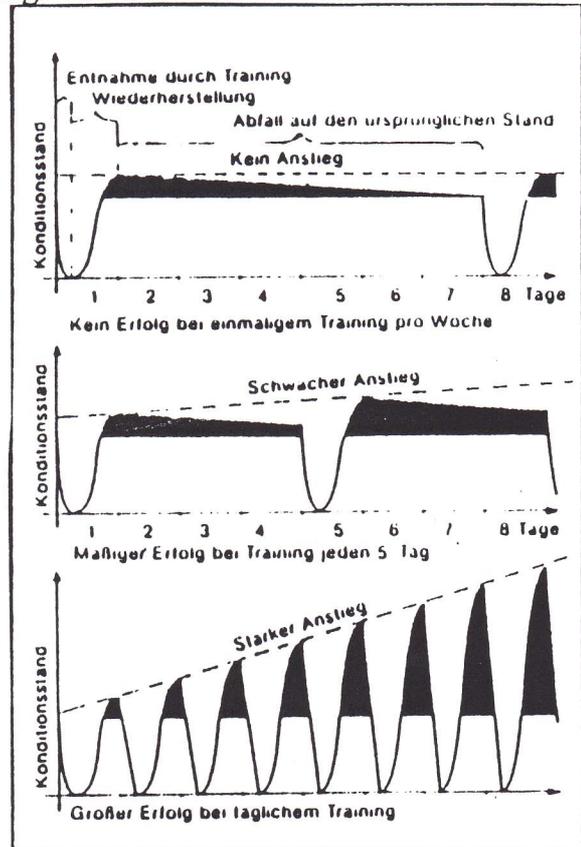
Das Prinzip der progressiven (allmählich steigenden) Belastung ist im Krafttraining besonders für den Nachwuchsbereich relevant. Es ist aber auch im Spitzenbereich konsequent anzuwenden, solange eine Leistungssteigerung angestrebt wird. Für das Krafttraining empfiehlt sich eine allmähliche Steigerung nach folgender methodischer Reihenfolge:

1. Erhöhung der Trainingshäufigkeit von 1-2 mal pro Woche bis zum täglichen Training (nach Verletzung oder als Trainingsmaßnahme für besondere Schwächen).
2. Erhöhung des Trainingsumfanges, z.B. durch höhere Wiederholungszahlen bzw. mehr Sätze.
3. Erhöhung der Reizintensität und somit gleichzeitig Erhöhung der Gesamtbelastung. Variierende Belastungen und Belastungssprünge erhöhen zusätzlich die Reizintensität und somit die Adaption (Anpassung).

**Die Abb. verdeutlicht die Zusammenhänge zwischen der Trainingshäufigkeit und dem Trainingserfolg.**

Entgegen dem Breitensportbereich ist es im Leistungsbereich besonders wichtig, daß das Krafttraining unter Berücksichtigung aller anderen Belastungskategorien geplant wird. Nicht unproblematisch ist die zeitliche Steuerung von Ausdauer- und Krafttraining.

So wird z.B. ein Ausdauertraining nach einem Muskelaufbautraining (Maximalkrafttraining) am selben Tag, die Trainingsauswirkungen der vorangegangenen Belastung aufheben. Die Trainingsbelastung kann nur dann die gewünschte Anpassungsreaktion hervorrufen, wenn der Reiz eindeutig erfolgt.



	Regenerationszeit zwischen Sätzen	Regenerationszeit zw. Trainingseinheiten
Anfänger	2 - 5 Minuten	24 - 36 Stunden
Leistungs-/Hochleistungssportler	1 - 2 Minuten	3 - 12 Stunden

Anm.: Diese Zeiten gelten für eine ca. 90 %ige Regeneration. Vollständige Erholungen dauern z.T. wesentlich länger - bei Anfängern z.B. nach einer anstrengenden Trainingseinheit bis zu 84 Stunden.