

DEIN HERZ DEM SPORT

Prüfe dein Herz!

Nachfolgenden Test entnehmen wir dem Buch des UdSSR-Sportjournalisten Stief Schenkman „Wir sind Männer“.

1. Altersgruppe

- 20 bis 30 Jahre — 1 Punkt
- 31 bis 40 Jahre — 2 Punkte
- 41 bis 56 Jahre — 3 Punkte
- 57 bis 60 Jahre — 4 Punkte
- über 60 Jahre — 5 Punkte

2. Geschlecht

- weiblich — 1 Punkt
- männlich — 2 Punkte

3. Leben Sie unter Streß?

- nein — 0 Punkte
- teilweise — 4 Punkte
- ja — 8 Punkte

4. Arbeiten Sie unter Streß?

- nein — 0 Punkte
- teilweise — 4 Punkte
- ja — 8 Punkte

5. erbliche Faktoren

- Keine Blutsverwandte mit Infarkt — 0 Punkte
- Ein Blutsverwandter mit Infarkt über 60 Jahre — 1 Punkt

- Ein Blutsverwandter m. Infarkt unter 60 Jahre — 2 Punkte

- Zwei solche Verwandte — 3 Punkte
- Drei solche Verwandte — 4 Punkte

6. Rauchen

- Nichtraucher — 0 Punkte

Pfeife

- 10 Zigaretten täglich — 3 Punkte
- 20 Zigaretten täglich — 4 Punkte
- 40 Zigaretten täglich — 8 Punkte

7. Ernährung

- sehr mäßig: wenig Fleisch, Fett, Süßigkeiten — 1 Punkt
- etwas üppig — 3 Punkte
- übermäßig, ohne Begrenzung — 8 Punkte

8. Blutdruck

- unter 130/80 — 0 Punkte
- bis 140/90 — 1 Punkt
- bis 160/90 — 2 Punkte
- bis 180/90 — 3 Punkte
- über 180/90 — 8 Punkte

9. Gewicht

- ideales Gewicht — 0 Punkte
- 5 Kilo Übergewicht — 2 Punkte
- 10 Kilo Übergewicht — 3 Punkte
- 15 Kilo Übergewicht — 4 Punkte
- 20 Kilo Übergewicht — 5 Punkte
- über 20 Kilo Übergewicht — 6 Punkte

10. Körperliche Aktivität

- hohe Aktivität — 0 Punkte
- mäßige Aktivität — 1 Punkt
- niedrige Aktivität — 3 Punkte
- sitzende Arbeit, kein Sport — 5 Punkte

Nachdem Sie sich ehrlich eingestuft haben, rechnen Sie die Punkte zusammen.

Sind es

- weniger als 10 — faktisch kaum Infarktgefahr
- 11 bis 18 — ein minimales Infarktisiko ist vorhanden, aber eine Tendenz zur Steigerung ist vorhanden.
- 19 bis 25 — Es liegt ein Infarktisiko vor. Es ist Zeit darüber nachzudenken, den Einfluß der ungünstigen Faktoren zu verringern.
- 26 bis 32 — Laut Statistik stirbt in den hochentwickelten Ländern jeder sechste Mann an einem Infarkt. Wenn Sie nicht dazu gehören wollen, suchen Sie einen Arzt auf und lassen Sie sich ein Programm zur Stärkung Ihres Herzens entwickeln.

Übersetzung von Alexander Issajiw

Wer Förderer der Olympischen Gesellschaft der DDR werden will, dem gehen Sie bitte den Rat, sich mit einer Postkarte unter dem Kennwort „Förderer“ an die Olympische Gesellschaft der DDR, zu wenden.

Sportinformationschrift (3/81)

DIE QUEKE



Sport und Gesundheit - Sprechstunde beim Sportmediziner

Sportliche Betätigung führt nachweisbar zu lang- und kurzfristigen Effekten auf den menschlichen Organismus. Bei den langfristigen stehen die Auswirkungen des regelmäßigen Ausdauerports auf das Herz-Kreislaufsystem im Vordergrund. Vier wesentliche Risikofaktoren häufen sich im mittleren und fortgeschrittenen Lebensalter: Übergewicht, Nikotinmißbrauch, Bewegungsmangel und psychischer Stress.

Ein wöchentliches Training von 3 x 1 Stunde (in angemessener Intensität) erbringt schon ein gesundes Maß an Bewegung. Aber auch weniger kann schon nützlich sein. Regelmäßiger Sport wirkt natürlich ebenfalls dem Übergewicht entgegen, und das Zigarettenrauchen wird von Sporttreibenden meist eingestellt oder reduziert. Jeder aktiv sportlich Tätige weiß auch, wie durch das Training Auswirkungen psychischer Stresssituationen herabgesetzt werden können. Die "aktive Erholung" gehört zu den wirksamsten Mitteln gegen derartige Zustände. Darüber hinaus steigert ein Trainingsprozeß nicht nur die körperliche, sondern vor allem die psychische Belastbarkeit.

(Fortsetzung S. 2)

Diese Queke berichtet über:

- Sport und Gesundheit
- 50 Jahre Völkball für Sehgeschädigte
- 8. Hüttenröder Volleyballturnier /- Adl.-Turnier-Nachlese
- Kleines Gedicht zur Sonnenwendwanderung '81
- I. Verbandstreffen des DWBO
- OL-Ferien in der CSSR
- 13. Ramberg-OL
- Gold, Silber und Bronze aus Wernigerode mitgebracht
- OL - Kurzbericht und Ergebnisse
- Munter und lustig - eine Gymnastik-story
- Schachbilanz '81
- Einige Gedanken zum Betriebssportfest
- Urlauberückblick
- Lob des Turnens

Herausgeber der Queke: BSG Wissenschaft, 43 Quedlinburg
E.-u.-d.-Rosenberg-Strasse 22 '82

verantw. Red.: S. Thieme

Es zeigt sich also, daß der Ausdauersport auf die hauptsächlichsten äußeren Risikofaktoren für das Auftreten von Herz- und Kreislauferkrankungen einen direkten oder indirekten positiven Einfluß haben kann. Es ist deshalb nicht verwunderlich, wenn wissenschaftliche Studien immer wieder ausweisen, daß körperlich aktive Menschen im mittleren oder fortgeschrittenen Lebensalter seltener an Krankheiten des Herzens oder Kreislaufs leiden. Fraglos ist auch der Sport keine Garantie gegen einen Herzinfarkt, aber wenn ein Infarkt eintreten sollte, so geschieht das später und hat im allgemeinen auch geringere Folgen.

Die "kurzfristigen Auswirkungen" des Sports lassen sich vor allem mit dem Begriff der "Abhärtung" kennzeichnen. Mit der trainingsbedingten Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird die Widerstandskraft gegenüber verschiedenen Reizen gesteigert. Es wird gewissermaßen eine stärkere Verteidigung gegen vielfältige Angriffe aus der Umwelt, die uns ständig treffen, aufgerichtet. Der Organismus ist stabiler geworden. Der Sporttreibende ist weniger empfindlich gegen Hitze wie auch gegen Kälte; er kann Temperaturreize zuverlässiger verarbeiten. Besonders wesentlich ist die Verbesserung der Infektabwehr. Natürlich bietet der Sport keinen absoluten Schutz z.B. gegenüber Erkältungskrankheiten. Nach einem harten Training ist man im Zustand der körperlichen Ermüdung sogar anfälliger; deshalb ist es in dieser Zeit auch nötig, infektbegünstigenden Einflüssen aus dem Wege zu gehen. Generell ist der Sportler jedoch widerstandsfähiger gegenüber Infekten. Es ist eine Erfahrung, daß ein nicht anstrengendes Training, das zu innerer Durchwärmung führt, die Abwehrkräfte des Körpers aktuell mobilisiert.

Die Red.

Sporttreibende sind weniger krank!

50 Jahre Rollball für Sehgeschädigte

Daß sehgeschädigte Bürger sich auch sportlich betätigen und beispielsweise Leichtathletik und Schwimmwettkämpfe durchführen, dürfte den meisten Lesern bekannt sein. Dagegen bestanden immer Schwierigkeiten bei der Ausübung von Mannschaftsspielen. Es war im Jahre 1931 als während eines Ferienaufenthaltes der damaligen Provinzial-Blinden-Anstalt Halle in Papenberg das Rollballspiel für Sehgeschädigte entwickelt wurde. Es dauerte auch nicht lange und dieses Spiel setzte sich zu einem echten Mannschaftssport durch. Zwei Mannschaften, bestehend aus zwei Werfern, zwei

Verteidigern und einem Torwart, müssen einen Medizinball von 2 kg durch Werfen und Rollen in das gegnerische Tor unterbringen. Hierbei wird nach strengen festgelegten Regeln, die von einem Schiedsrichter überwacht werden, gespielt. Natürlich gibt es auch Freiwürfe und Strafwürfe. Der Spieler lernt hierbei, sich unterzuordnen und für die ganze Mannschaft da zu sein. Er entwickelt sein Gehör, seine Geschicklichkeit und seine Selbstbeherrschung. Schließlich tragen die Spiele auch wesentlich zur Körperertüchtigung und damit zur Persönlichkeitsbildung bei. Dem dient auch das gemeinsame Erlebnis eines Sieges oder einer Niederlage.

Seit nunmehr 50 Jahren wird dieses Spiel an den Blindenschulen und bei den Sportgemeinschaften ausgeübt, und die Spieler sind immer wieder mit großer Freude und Begeisterung dabei. Heute wird bei uns in der Republik durch Punktspiele der DDR Meister ermittelt und in den Pokalspielen wird genau so hart gerungen, um den Sieger zu ermitteln, wie es die Sehenden in ihren Mannschaftsspielen tun.

Joachim Lumme

B. Hüttenröder Volleyball-Turnier - Pfingsten 1981

418 Meldungen aus der ganzen Republik lagen dem Veranstalter vor. Wir waren mit Fortuna im Bunde und gehörten zu den ausgelosten 36 Männer- und 12 Frauenmannschaften, die um den Turniersieg spielen wollten.

8 Volleyballer unserer Sektion (die Sportfreunde Huhn, Seck, Güntermann, Engel, Hötger, Flügel, Apel und Henze) waren bereit, sich an diesem "Pfingstvergnügen" zu beteiligen.

Die PKW's mit Zelten und dem notwendigen Zubehör beladen, ging es am Freitag nach Hüttenrode. Nach der Eröffnungsveranstaltung begann auf 8 Volleyballfeldern der Kampf um die Punkte. Nach 2. Plätzen in der Vor- und Zwischenrunde, spielten wir in der Endrundengruppe mit Havelberg und Hüttenrode um die Plätze 18, 19 und 20. Das Spiel gegen Havelberg wurde mit 2:0 Sätzen verloren. Im letzten Spiel gegen Hüttenrode konnten wir nach großem Kampf mit 2:1 Sätzen gewinnen. Dadurch belegten wir am Ende einen guten 18. Platz.

Aber nicht nur die sportliche Seite des Turniers konnte begeistern, sondern das gesamte Fluidum der Veranstaltung. So wurden auch den Nichtaktiven eine Vielzahl von Veranstaltungen geboten, so daß niemand über Langeweile zu klagen brauchte.

Alle, einschließlich der mitgeführten Angehörigen, waren sich einig: Das Hüttenröder-Volleyballturnier war ein Erlebnis, und wir würden gerne wieder mit dabei sein. Dem Veranstalter gilt hierbei unsere uneingeschränkte Hochachtung. Der Hüttenröder Schlachtruf war:

"S i e h s t e - P u n k t"

und das war es für alle, die dabei waren.

L o b b y

AdL-Turnier-Nachlese:

Nach guten Leistungen in der Vorrunde (wir berichteten bereits im Heft 2/81 davon), gelang es unserer Institutsvertretung nicht, die zuletzt bewiesene Form im Greifswalder-Finale zu bestätigen. Trotz guter Einzelleistungen fehlte es unserem Mannschaftsspiel an Farbe und Spielwitz. So reichte es am Ende nur zu einem 5. Platz. Als bester "Parkettfeger" des Turniers wurde nach Umfrage Dr. F. Z e r n e k e mit dem Titel "Wühlmaus '81" ausgezeichnet.

Alles in allem hat uns unser Abschneiden nicht entmutigt, und wir sind beim 2. AdL-Turnier wieder dabei.

Siegfried



Bitte vormerken!

Großen Herbstball

„BSG Wissenschaft“ lädt ein

am 14. 11. 81 in den Wipertikeller

Beginn: 19⁰⁰ Uhr

Preiskat am 21. 12. 81 im 3/2

BSG WISSENSCHAFT

Kleines Gedicht: zur Sonnenwendwanderung nach dem Motto:
„Du altes A... , Du lebst ja immernoch!“

So wie früher, war nun auch in diesem Jahr zur Sonnenwendwanderung alles klar.

Man traf sich am Bahnhof in heiterer Runde und schon ging's los mit Liedern (Liedern) versorgt

auch noch für die letzte Stunde.

Mit Roldrio und Juchheissasso endlich in Blankenburg angekommen, wurden die 15 km für manchen in rasender Weise in Angriff genommen.

Rollen die ersten schon den Gipfel der Teufelsmauer erklimmen,

waren auch die letzten an dessen Spitze angekommen.

Es war ja gelacht, hätten's nicht alle geschafft,

denn der erquickende Gesang der Männer gab allen Kraft.

Und weiter ging's, über Hügel, durch Wälder

vorbei an geschlossenen Kneipen, durch Sümpfe und Felder

Schon hingen Magen und Zunge bei einigen ganz unten,

aber alle hielten durch die vollen fünf Stunden.

Endlich - etwas ermattet, aber in bester Laune das Ziel erreicht,

wurden erstmal Brause, Bier und Würstchen für alle gereicht.

Zur Dämmerstunde wurde dann auch das Lagerfeuer entfacht,

neben Essen, Trinken und Singen, wurde auch weiterhin gelacht.

Bei manchen sah man erst hinterher den großen Durst,

denn ob sie den nächsten noch erkannten, war ihnen reichlich Wurst.

Kelner hat an diesem Abend mehr nach der Zeit gefragt,

man hat nur ermüdet festgestellt, daß es schon wieder von Neuem tagt.

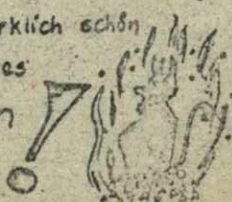
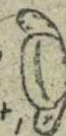
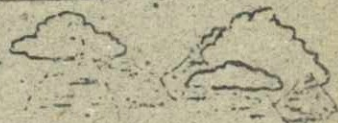
Dieser Tag war ganz wunderbar, bestimmt wird es auch so im nächsten Jahr.

Wir möchten uns bei allen bedanken, denn es war wirklich schön

und sagen aus diesem Grunde ein ganz herzliches

Dankeschön

30.6.81 St. Meyer



Vom 1. Verbandstreffen des DWBO der DDR berichtet ...

Das Pfingstwochenende 1981 hielt für die Mitglieder des DWBO den sportlichen Höhepunkt des Jahres bereit. Im Landschaftsschutzgebiet der Sächsischen Schweiz trafen sich über 15000 Wanderer, Bergsteiger und Orientierungsläufer zu ihrem 1. Verbandstreffen. Mit von der Partie waren auch 28 Sportler unserer BSG, die zu miternächtlicher Stunde im Bus des DTSB-Kreisvorstandes nach Köthen aufbrachen. Ab Köthen ging es dann per Sonderzug nach Königstein weiter, von wo uns Busse ins Pionierlager nach Papstdorf brachten, das für die kommenden 3 Tage das Zentrum der Orientierungsläufer sein sollte. Die Felslandschaft der "Steine" Papststein, Gohrischtstein, Kleinhennersdorfer Steine, Lasensteine und Zschirnsteine sollte uns in den bevorstehenden drei Wettkämpfen die Orientierung erschweren. Beim Skore-OL des Sonnabends, bei dem innerhalb einer Stunde möglichst viele Posten anzulaufen waren, zeigten sich unsere Läufer trotz nächtlicher Zugfahrt sehr frisch. Hier die besten Ergebnisse:

- | | | | |
|-------|------------------|-------|----------------------|
| D 15 | 1. Silvia Vögel | H 21 | 2. Christian Wendler |
| D 17A | 1. Karin Beier | H 17A | 3. Hilmar Wendler |
| H 35 | 1. Dieter Conrad | HE | 5. Wolfgang Krause |

Einem schönen Ausklang fand dieser erste Tag mit der Eröffnungsveranstaltung auf der Festwiese unter der Festung Königstein, die bei herrlichem Wetter und in einer guten Stimmung stattfand. Der Pfingstsonntag brachte mit der Bestenermittlung der Sektion den Höhepunkt der Wettkämpfe, bei der die leistungs- und breitennmäßig stärksten Sportgemeinschaften der DDR ermittelt werden sollten. Oberlange Bahnen in den Erwachsenenklassen und Gluthitza ließen den Wettkampf zu einem Hörtetest werden. Augenzeugen zu- weilen soll ein anfangs aussichtereich im Rennen liegender Quedlinburger Eliteläufer gesehen worden sein, wie er seine verbrauchten Kräfte aus dem Rucksack von Bergsteigern erneuerte. An der Ausflugegaststätte "Papststein" konnte man beobachten, wie müde Wanderer einem DDR-Meister ein Bier spendierten. Obwohl wir in einigen Klassen Einbrüche hinnehmen mußten und nicht in stärkster Besetzung an den Start gingen, ist unser 13. Platz in der Mannschaftswertung unter 95 Sportgemeinschaften ein ausgezeichnetes Ergebnis. Die besten Einzelleistungen erzielten die folgenden Sportfreunde

- | | | | |
|-------|----------------|-------|----------------------|
| D 17A | 4. Karin Beier | H 21A | 3. Christian Wendler |
|-------|----------------|-------|----------------------|

- | | | | |
|-------|-----------------------|------|----------------------|
| H 15A | 5. Mario Weichelt | H 11 | 7. Thomas Schweitzer |
| H 17A | 9. Andreas Bartnitzki | H 35 | 3. Dieter Conrad |

Die abschließende Fünferstaffel am Pfingstmontag im Gelände des kleinen Zschirnsteins ließ unter uns dann doch einige Müdigkeit erkennen. Lediglich die mit Ines und Thomas Schweitzer, Karin Beier, Andreas Bartnitzki und Göran Wendler laufende Jugendstaffel konnte mit einem 5. Platz überzeugen.

Das erste Verbandstreffen des DWBO zu Pfingsten 1981 war wohl für alle ein bleibendes Erlebnis. Leisten wir unseren Beitrag, daß der Elan dieser Tage auch in Zukunft erhalten bleibt!

Wolfgang

OL-Ferien in der CSSR

Schon zur Tradition geworden ist die Teilnahme einer Gruppe OL'er unserer BSG am 5-Tage-OL in Jičín. In diesem Jahr fand der 6. Jahrgang in den Felsgebieten um Branzez statt. 3500 Teilnehmer aus 21 Ländern starteten in 42 Startklassen. Dank der perfekten Organisation der Sportfreunde vom Club TJ-Jičín war es ein OL-Fest. Viele reisten mit der gesamten Familie an, so daß auf dem Zeltplatz alle Altersgruppen vertreten waren. Auch unsere BSG war mit Kind und Kegel angereist. In den Felsen des Böhmisches Paradieses wurde auf ausgezeichneten Karten und anspruchsvollen Bahnen ständige Feinorientierung verlangt wobei fast alle "Wissenschaftler" Schwierigkeiten hatten. Ab und zu erwischte der eine oder andere einen guten Tag, aber um ganz weit vorne zu sein, waren deren 5 nötig. Da aber der Spaß und die Freude am Laufen, sowie das gesellige Beisammensein das Hauptanliegen dieser 5 Tage waren, wurden schlechte Plätze, Tränen und Blasen schnell vergessen.



Bei vielen Läufern steht schon jetzt im Terminkalender 1982 unter 4. bis 8. August: "5-Tage-OL Jičín".

Christian



13. RAMBERG - O L

Die Ranglistenläufe im Orientierungslauf nehmen immer mehr den Charakter von Großsportveranstaltungen an. Zum diesjährigen 13. Ramberg-OL hatten über 840 Sportfreunde aus 76 Sportgemeinschaften unserer Republik ihre Teilnahmemeldung abgegeben, von denen schließlich 700 an den Start gingen. Die Vorbereitung eines solchen Wettkampfes erstreckt sich über das ganze Jahr und ist mit einem großen Arbeitsaufwand verbunden. In den 8 Jahren, in denen wir unseren Ramberg-OL als Ranglistenlauf ausgetragen haben, hat sich ein erfahrenes Kollektiv von Organisatoren und Kampfrichtern entwickelt, das auch diesmal unserem Wettkampf zum Erfolg verhalf.

Austragungsort des Wettkampfes waren, wie bereits im vergangenen Jahr, die Waldgebiete von Altenburg, Eselstall und Langenberg. In den Eliteklassen der Damen und Herren wurden Bahnen von 7900 bzw. 12100 Metern Luftlinie mit 19 bzw. 28 Kontrollposten gelaufen. Als Schnellste erwiesen sich dabei Erika Härtelt von "Planeta" Radebeul und Jens Leibiger aus Dresden. Sie siegten vor den amtierenden DDR-Meistern Martina Nägler ("Numerik" Karl-Marx-Stadt) und Dr. Reinhard In der Stroth ("Dynamo" Karl-Marx-Stadt).

Läufer unserer BSG gingen nur in den Kinderklassen an den Start. In der Klasse H 11 wurde Thomas Schweitzer überlegener Sieger, während in der Klasse D 9 unser Neuling Susanna Vogel einen ausgezeichneten dritten Platz belegte.

An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal recht herzlich bei all denen bedanken, die zum Gelingen unserer Veranstaltung beigetragen haben.

Wolfgang

Geld, Silber und Bronze aus Wernigerode mitgebracht

Am 26./27. September fanden in Wernigerode die 21. DDR-Meisterschaften im OL statt.

Einzel:

Bei idealen Bedingungen gingen 9 Quedlinburger auf die Strecke im Gebiet zwischen Wernigerode - Elbingerode - Drei-Annen-Höhne. Jeder Harzkundige weiß, was das bedeutet - steile Berge und schwer zu belaufendes Gelände. Daß unsere Starter (so viele hatten bisher noch nie die Qualifikation erreicht) gut vorbereitet waren, zeigen die Ergebnisse:

- | | | | |
|--------|----|-----------|---|
| Damen | 17 | 5. Platz | Karin Beier |
| Herren | 15 | 9. Platz | Mario Weichelt |
| Herren | 17 | 2. Platz | Frank Namyslo Verletzt Hilmar Wendler |
| Herren | 21 | 3. Platz | Wolfgang "Opi" Krause |
| | | 25. Platz | Christian Wendler |
| Herren | 35 | 4. Platz | Dieter Conrad |
| | | 5. Platz | Günther Krusch |
| Herren | 43 | 14. Platz | Dr. Wolfgang Beier (es war sein 6. OL!) |

Optimal ist es dabei nicht einmal gelaufen. Dieter Conrad vergab eine Medaille beim vorletzten Posten; Opi die Meisterschaft bei einer ungünstigen Route an der Zillierbach-Talsperre. Und Pechvogel Hilmar verletzte sich am 2. Posten, so daß er aufgeben mußte. Trotzdem konnten wir als kleine Sektion mit unseren guten Ergebnissen für einiges Aufsehen sorgen.

Staffel:

Im gleichen Gebiet würde es am Sonntag noch härter. Der Bahnleger bemühte sich, jeden Berg und jedes Tal in seine Bahn einzubauen. Kondition und bei umstrittener Postenaufhängung auch Glück waren gefragt. Von uns gingen 4 Staffeln an den Start.

H 19/21: Die Herrenstaffel wurde in diesem Jahr (1980 noch 3.) zugunsten der Senioren- und Jugendstaffel geschwächt. Als Startläufer ging unser Jung-OLer Dr. Beier an den Start; danach liefen Christian Wendler, Wolfgang Krause und Uwe Röver. Am Ende gab es Platz 14.

H 15/17: Unsere 1. Staffel ging als Mitfavorit in das Rennen. Der undankbare 4. Platz enttäuschte die Jung's (Hilmar Wendler, Andreas "Anton" Bartnitzki und Frank Namyslo) dann etwas. Die zweite Jugendstaffel, in der Besetzung Jörg Müller, Herbert Seidel und Mario Weichelt, wurden leider disqualifiziert.

H 35: Vor dem Start ein großes Fragezeichen: Wird Hans Conrad durchkommen? Als er 4. beim Wechsel war - Aufatmen

G. Krusch als 2. Läufer lief die Bestzeit in der Seniorenklasse und kam mit nur einer Minute Rückstand als Zweiter zum Wechsel. Dieter Conrad kam am Ende mit 15 Minuten Vorsprung ins Ziel. Die Freude über die Goldmedaille in unserer Truppe, verstärkt durch etliche Schlachtenbummler, war natürlich groß.

Christian

Kurzberichte - Ergebnisse - Kurzberichte - Ergebnisse - Kurzberichte

Ranglistenläufe:

Heide-OL	24.5.81	4. Platz:	W.Krause (HE); Ch.Wendler (H21)
		5. "	: H.Wendler (H17); D. Conrad (H35)
		7. "	: K.Beier (D17)
		9. "	: M.Weichelt (H15)
Bären-Pokal	31.5.81	1. "	: D.Conrad (H35); 3. W.Krause (HE)
		7. "	: Th. Schweitzer (H11)
Bautzner-OL	21.6.81	2. "	: H.Wendler (H17); D.Conrad (H35)
		3. "	: W.Krause (HE); 5.Th.Schweitzer (H11)
Altmark-OL	6.7.81	1. "	: D.Conrad (H35); 2. H.Wendler (H17)
		3. "	: J.Conrad (D11); 4. I. Schweitzer (D13)
		5. "	: Th. Schweitzer (H11);
		6. "	: K. Beier (D17); 7. S. Spenn (D13)
Müggelturm-OL	30.8.81	2. "	: B.Rasehorn (H21B)
		3. "	: H.Wendler (H17)
		4. "	: K.Beier (D17); D.Conrad (H35)
		5. "	: F.Namyelo (H17)
		8. "	: M.Weichelt (H15); A.Bartnitzki (H17)
		9. "	: H. Seidel (H15)

Kreisspartakiade 14.06.81 Altenburg

Sieger:	Jacqueline Conrad	D11	Inee Schwätzer	D13
	Sylvia Vogel	D15	Karin Beier	D17
	Thomas Schweitzer	H11	Axel Höhne	H13
	Jörg Müller	H15	Hilmar Wendler	H17
2. Platz:	Herbert Seidel	H15	Sven Kopf	H17
3. Platz:	M. Höfer	H13	Mario Weichelt	H15
	A. Bartnitzki	H17		

(Fortsetzung S. 15)

Jeden Mittwoch kann man sehen, daß viele Frauen zum Sport hingehen.

Alle wollen "fitness" treiben, um noch lange jung zu bleiben. Beini ist das "big talent" welches sich im Sport auskennt.

Sie leitet uns an und steht voll ihren "Mann". Zuerst müssen wir laufen, etliche Runden

womit das Schlimmste schon überwunden.

Weiter geht es sehr elastisch, weil die Übungen gymnastisch - hoch und runter immer wieder, ach, wie müd sind schon die Glieder!

Aber nein, das darf nicht sein, denn wir woll'n ja sportlich sein.

Christiane, Maria und die Tine sind dabei mit froher Miene und sie laufen, hüpfen, springen können sogar noch Lieder singen.

Gefragt sind auch Partnerübungen, schaut es euch an, was man dabei noch alles lernen kann.

Die Susanne diese Kleine tut gern was für ihre Beine und die Lindi sagt: Oh Schreck, dieser kleine Bauch muß weg! Auch Renate, Eva, Ingrid, Martina kann man seh'n

einen Reifen um ihre soooo schlanken Hüften drehn.

Christine und Annegret sind auch wieder da,

denn sie wurden in der Zwischenzeit M a m a.

Allen macht das Turnen Spaß, trotz Muskelkater, kennt ihr das?

Ständig kommen zu uns "neue" Frauen, um ein paar Pfunde abzubauen. Wenn wir dann mal Spiele machen,

haben wir stets was zu lachen. Da gibt es kaum Technik, geschweige denn Regel, die Hauptsache ist,

es fällt um der Kegel. Zum Schluß geht's, wie es geriebt, nach Hause, manchmal aber in die "Klause".

Zum gemütlichen Beisammensein findet man sich aber auch woanders ein -

Mit dem Radel, ei der Daus, radeln wir nach Wannstedt raus. Hier darf man fröhlich sein und singen

sowohl als auch das Tanzbein schwingen. Munter und lustig, wie es auch sei -

Sport frei
Sport frei
Sport frei!

Regine

und sieht zwei
auf und hoch das

Schachbilanz '81

Die erste Männermannschaft belegte in der Bezirksklasse einen 2. Platz und konnte damit die zum Beginn der Saison vorgegebene Zielstellung erreichen. In der Endauswertung der Staffel wurden durch die Sportfreunde Konrad am 2. Brett mit 5,5 Pkt. und Hunstock am 4. Brett mit 5,5 Pkt. aus 7 Spielen die besten Einzelergebnisse erzielt.

Unsere "zweite" erspielte in der Kreisklasse bei vier Mannschaften einen nicht ganz den Erwartungen entsprechenden 3. Platz. Doch konnten durch bemerkenswerten kämpferischen Einsatz die Jugendfreunde Klinkenstein und Tannert erstmalig die Norm der Leistungsklasse 4 erfüllen. Mit 83,3 % der möglichen Punkte erwies sich Sportfreund Tannert sogar als bester Spieler der Sektion im Punktspielbetrieb 1980/81.

Bei der Kreiseinzelmeisterschaft belegte Sportfreund Weidemann einen sehr guten 2. Platz. Leider ist es uns nicht gelungen, die Titel Kreisblitzmeister im Einzel und in der Mannschaft 1981 zu verteidigen. So belegten die Spieler Weidemann, Konrad, Hunstock und Roquette mit 62,5 Pkt. den 2. Platz hinter Harzgerode mit 66 Pkt. Im Einzel wurden unter 23 Teilnehmern ein 4., 5. und 6. Platz (Weidemann, Konrad, Hunstock) erreicht.

Den wohl größten Erfolg in unserer bisherigen Schachgeschichte erreichte die 1. Mannschaft (Kahe, Weidemann, Konrad, Röseling) im großen Turnier des Schachdorfes Ströbeck gegen Spitzenmannschaften der DDR. Unter 25 Mannschaften wurde der 1. Platz vor Halberstadt und Harzgerode erkämpft!

A. Hunstock
(Sektionsleiter)

Johannes R. Secher

Schach

Der Felder Zahl, die Züge sind gegeben.
Und es beginnt das sauerhafte Spiel!
Ein über tausend Jahre altes Ziel;
Dem wir, Figurenreich, entgegenstreben.

Mag die Eröffnung oft beschrieben sein
Und kann man sich an das Bewährte halten,
Im Mittelspiel mußt du dich frei entfalten
Und nimmst niemals die gleiche Stellung ein.

Oft ein Erinnerungswort, als wäre das
Schon einmal dagewesen, aber der
Ansturm der Bauern ist viel stärker jetzt --

Endlose Vielfalt im gegebenen Maß
Und eines Gleichen Nummerwiederkehr
Wird auch ein König wieder matt gesetzt...

Gewisse Sportfreunde

Ein Mensch, beliebt, darob befragt,
warum er allem Sport entsagt,
sprach: Eine Sportart wär' mein Fall -
Präsentkorball!

Joig Schröder

Einige Gedanken zum Betriebssportfest

Das Sportfest gefiel uns in diesem Jahr recht gut. Besonders gefielen der zwanglose Ablauf und die Einbeziehung der Kinder. Interessant war es, einen kleinen Einblick in die Disziplin "Orientierungslauf" zu bekommen. Allerdings könnte in der Organisation noch einiges verbessert werden. Als ungünstig erschienen uns die langen Pausen zwischen Orientierungslauf und Aufbau der Stationen zum Ablegen des Sportleistungsabzeichens und dann bis zum Beginn der Staffelspiele. Leider kamen gerade die Staffel- und Ballspiele doch etwas zu kurz, da sich viele Teilnehmer wegen der fortgeschrittenen Zeit schon verabschiedeten. Sicher würde jedoch gerade dieser Teil des Sportfestes noch einige Kolleginnen und Kollegen mehr für diese Veranstaltung begeistern.

Wir schlagen vor, noch mehr die Familienmitglieder anzusprechen. Es wäre vorteilhaft, zur Mittagszeit einen Imbiß zur Verfügung zu stellen. Somit hätten auch die Frauen die Möglichkeit, bis zum Ende des Sportfestes teilzunehmen.

Wolter, Wiese, Schmidt

An dem diesjährigen Betriebssportfest nahmen aus unserem Bereich - Hauptbuchhaltung - drei junge Kolleginnen teil.

Wir bekamen den Auftrag der FDJ-Leitung, uns um die Versorgung zu kümmern. Dies klappte mit Absprache der Kantine gut. Leider nahmen zu wenig Institutsangehörige daran teil.

Unserer Meinung nach hätten die absolvierenden Stationen in Gruppen hintereinander durchgeführt werden können.

Die danach erfolgten Wettspiele haben uns sehr viel Spaß gemacht.
Oswald

Antwort auf die Frage im Heft 2, Seite 11, Zeile 7 und 8:

Nein! Die Möglichkeit, daß ein Vertreter der BETRIEBSLEITUNG des BETRIEBS-Sportfest feierlich eröffnet wurde auch in diesem Jahr nicht genutzt.

Da kam ein Wanderer des Weges und fragte: "Warum eigentlich nicht?"

Urlauberückblick 1981

Mitte Juni starteten wir - ein wander-, sanges- und fahrfreudiges Sextett - zu unserer vierwöchigen Urlaubsreise mit Auto (voller Essen) und Zelt durch die CSSR, Ungarn, Rumänien und Bulgarien. Die Fahrt verlief zügig über Prag, Brno, Bratislava bis zur 1. Station bei Dunakiliti in Ungarn. Interessant waren die Fahrt durch die blitzsauberen ungarischen Dörfer, die Besichtigung der Halbinsel Tihany sowie der Basaltorgeln bei Badacsony am Balaton. Nach einer Übernachtung "fuhren" wir über den Balaton und auf kürzester Strecke über Szekszard und Szeged nach Rumänien, wo ein Zeltplatz bei Lugoi am Timisul idyllische Rast bot. Am nächsten Tag rollten wir weiter über den Paß Orientale (516 m), den 45. Breitengrad und bei sengender Sonne am Eisernen Tor entlang. Nur Schafe, Pferde, herrenlose Hunde und Panjewagen konnten unsere brausende Fahrt bremsen. Bei Vidin passierten wir zum 3. Mal die Donau und erreichten das Zielland unserer Reise - Bulgarien. Nun lockten die Berge! Bei den Felsen von Belogradtschik lechte das Herz der Kletterer unter uns, doch wir bezogen im Rilagebirge Quartier, wo wir im Maljowizagebiet wanderten und auf den Mussala (2925 m) stiegen. Neben den blinkenden Schneefeldern waren die Krokus"teppiche", die Soldanellen, Enziane und leuchtenden Geum eine Pracht! Alte bulgarische Kultur begegnete uns dann in Plovdiv auf Schritt und Tritt. Und auch in Nessebar und Soso-pol betraten wir historischen Boden. Wohlverdient schlugen wir unsere Zelte für eine Woche in Lozenec nahe der türkischen Grenze auf, um hier ausgiebig die Sonne zu genießen. Mit Brille und Schnorchel suchten wir in dem "großen Aquarium" nach bunten Fischen, Krabben, Muscheln und für unsere sonst bedeckten Körperteile nach erfrischender Kühle. Interessante Stationen der "Rückreise", die uns an der gesamten bulgarischen und rumänischen Schwarzmeerküste entlangführte, waren der Kakteengarten von Baltchik, das Kap Kaliakra und die höhlenreiche Muschelkalkküste bei Tjulenovo sowie in Constanta das Meeresaquarium und Delphinarium. Nach der Besichtigung der Ruinen der antiken, von Griechen im 7. Jh.v.u.Z. errichteten, Festung Miatris war die Fahrt durch das Donaudelta über Tulcea bis Murighiol und eine Kahnpartie mit zünftigen Fischpicknick (zubereitet aus Donauwasser) ein besonderer Höhepunkt. Weiter rollten wir entlang der sowjetischen Grenze über Braile nach Ploiesti, durch das Prahovatal und Sinaia bis zum großen Königstein. Ein Tagesausflug in das Bucegigebirge

(zum Omu 2507 m und zum Caraimankreuz) und eine Kammwanderung über den großen Königstein (12 h bergauf-bergab mit Klettereinlagen) brachten uns unvergeßliche Erlebnisse!

Mit etwas weichen Knien starteten wir am nächsten Tag in Richtung Transfagarasch. (Die Fahrt durch Siebenbürgen, ein Besuch der Burg Bran ist unbedingt zu empfehlen, gehört mit zu den schönsten Eindrücken dieser Reise). Bald jedoch wurde aus dem weichen Knie ein steifes und unser Trabbi brachte uns mit 40 Sachen flux in 2035 m Höhe, wo uns (in kurzen Hosen) riesige Schneemassen empfingen. Nach einer Übernachtung jenseits des Fagarasch ließ uns ein Bad in den Salzseen (30 % Salzgehalt) bei Sibiu buchstäblich zur "Salzsäule" werden! Doch die Fahrt ging weiter über Cluj - Oradea, wo aller paar Kilometer bunte gestickte Decken und Blusen auf Leinen entlang der Fahrstraße leuchteten. Und schon hatten wir bei Artand wieder ungarischen Boden unter den Füßen. Über Debrecen rollten wir vorbei an riesigen Sonnenblumenfeldern und ausgedehnten Weideflächen bis nach Hortobagy, wo wir uns im Puszta-Naturschutzmuseum umsahen. Das Thermalhöhlenbad in Miskolctapolca war eine Baderast wert! Ein Besuch in der Künstlerstadt Szentendre mit dem einzigartigen Keramikmuseum der Margit Kovacs und dem ethnologischen Freilichtmuseum sowie die Besichtigung historischer Wohnsitze ungarischer Könige in Visegrad und Estergom am Donauufer beendeten unsere so erlebnisreiche Fahrt. Nach 5700 km kamen wir ohne eine einzige Panne wieder wohlbehalten zu Hause an.

Dr. M. Sulze



(Fortsetzung von S. 10)

Internationaler Ostsee-Pokal-OL 11./12.07.81 Zinnowitz

Gute Ergebnisse erreichten Karin Beier Int. 12. Platz, (nat. 4.), Günter Krusch 9., (6.) und Hilmar Wendler, der für die Nationalmannschaft startete, mit seinem 13. (6.) Platz.

In der Staffel erlief sich Hilmar mit der Nationalmannschaft der DDR einen 1. Platz in der H 17.

Bulgaria-Pokal '80

Im Juni startete Wolfgang Krause für die DDR-Nationalmannschaft beim 3-Tage-OL um den Bulgaria-Pokal in Raszgrad. Insgesamt waren 1800 Teilnehmer aus 6 Ländern (erstmalig auch aus Kuba) am Start. In der Herren Elite belegte Wolfgang den 17. Platz.

LOB DES TURNERS

Volkswaise

1. Blau - e Jak - ken, sagt er, sind gar
schon, sagt er, und beim Turnen, sagt er, an - zu -
sehn, sagt er, denn die Krei - der, sagt er, ma - chen
leut, sagt er, das war immer, sagt er, schon wie heut.

2. Zwar sollt' turnen, sagt er, alle Welt, sagt er, doch ist's
leider, sagt er, schwach bestellt, sagt er, man sucht lieber,
sagt er, Spiel und Tanz, sagt er, und noch andern, sagt er,
Firtelfanz.
3. Jeder Mensch ist von Natur etwas träge, glaub es nur,
alle Übung wird ihm schwer, sonst schon turnten noch
viel mehr.
4. Es ist eigne Willenskraft, die das Gute in dir schafft
und das Turnen dient zumeist, für den Körper und den Geist.
5. Es verleiht Selbstgefühl und des Schönen noch sehr viel,
unter andern Mannesmut, als ein wahres Lebensgut.
6. Denn im Kreise einer Schar froher Turner ist fürwahr,
heitres Leben leichtes Blut, jeder fühlt sich wohlgenut.
7. Gehe pünktlich jedesmal, wenn geturnt wird ins Lokal,
reges Treiben herrschet dort, an dem besten Tummelort.
8. Und die Alten im Verein sollen Muster darin sein, daß die
Jungen mit Vertraun und mit Achtung auf sie schaun.
9. Habt das Turnen lieb und wert, weil es Nutzen euch gewährt,
euer Wahlspruch immer sei, "frisch und frei,"
"stark und treu".