

sportinfo

BSG WISSENSCHAFT QUEDLINBURG

3/ 1978



17. 9. 1978

10. Ramberg-OL



ES GINGE ALLES VIEL BESSER,



wenn wir uns mehr bewegen würden !
Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, daß regelmäßiges körperliches Training die physiologischen Alterungsprozesse hinausschieben kann. Es sollte jeden „bewegen“, wenn er hört, daß ein 60jähriger trainierter Mensch die gleiche Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems aufweisen kann wie ein 30jähriger untrainierter. Ein weiterer Grund für eine regelmäßige sportliche Betätigung sollte für alle die veränderte Erkrankungsstruktur sein. Bekanntlich nahmen früher unter den akuten Krankheiten die Infektionen den ersten Platz ein, heute stehen sie an dritter Stelle. Vor ihnen rangieren an der Spitze die degenerativen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Erkenntnis darf nicht unterschätzt werden, da die Zunahme vorwiegend auf die heutigen Lebensgewohnheiten zurückzuführen ist. Zunehmende Bewegungsarmut, erhöhter Genußmittelverbrauch und steigende Reizüberflutung stellen wohl die drei wesentlichsten Kriterien dar. Der Bewegungsmangel spielt unter den oben genannten Wirkungsfaktoren eine führende Rolle. Bei der Untersuchung der Wirkung eines regelmäßigen Trainings auf den menschlichen Organismus wies man eindeutig nach, daß ein ausdauerbetontes Training einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und auf die Kraftausdauer hat. So wird der Ruhe- und Belastungspuls herabgesetzt, das Schlagvolumen des Herzens erhöht, die Herzmuskelkraft vergrößert sowie die Herzkranzgefäße vermehrt durchblutet und der Sauerstoffbedarf vermindert. Außerdem wird nachweislich der Blutdruck gesenkt und die periphere Durchblutung verbessert.

Der noch viel zu ausgeprägte Bewegungsmangel bei vielen „Unvernünftigen“ oder Bequemen läßt sich leichter überwinden, wenn man eine sportliche Betätigung wählt, die Freude bereitet. Bei den vielen guten „Eigenschaften“ des Sports kann man gar nicht früh genug beginnen ! Die Red.



Nachdem die Mannschaft von Wissenschaft Quedlinburg gegen Lok Aschersleben mit 5:3, gegen Traktor Quenstedt mit 6,5:1,5 und gegen Rot./Einheit Aschersleben mit 7:1 Punkten siegte, belegte sie damit in der Aufstiegsrunde mit großem Abstand den 1. Platz und qualifizierte sich damit zur Teilnahme an den



Spielen der 2. Bezirksklasse. Hier die siegreiche Mannschaft (v.l.n.r.): Die Sportfreunde SUDMANN (Kreismeister), KAPPELT, FLÜGGE, REDMANN, RÖSSLING, HUNSTOCK (Sektionsleiter), ZAHLMANN (KFA-Mitglied) und ZÖLLNER.

Hier eine lehrbuchhafte Partie aus der Aufstiegsrunde:

F r a n z ö s i s c h

Flügge
(BSG Wissenschaft)

Jordan
(Traktor Quenstedt)

1. d4 e6 2. e4 d5 3. Sc3 Lb4 4. e5 L:c3 5. b:c c6?

Hier und im vergangenen Zug war c5 erforderlich. Dadurch und durch den nicht notwendigen Tausch auf c3 (er erspart dem Weißen einen Zug Zeitverlust durch a2-a3) begibt sich Schwarz schon früh in die Defensive.

6. Dg4 g6 7. h4 h5 8. Dg3 Sd7 9. Ld3 Sf8 10. Lg5 Da5 11. Kd2

Man beachte folgenden Umstand: Weiß will am Königsflügel angreifen, braucht also den Turm h1, und auf dem Damenflügel erst verteidigen und später über die offene b-Linie ebenfalls mittels Turm b1 angreifen. Da c3 gefährdet ist, faßt Weiß den Zug Kd2 ins Auge - eine Rochade wäre dem Angriff nur hinderlich. Damit würde er aber den Läufer c1 verstellen. Läßt er sich nur einen Zug mit dem Problem Zeit, erzwingt 10. .. Da5 die Läuferverstellung. Um aber Schwarz nicht Gelegenheit zu einem Entwicklungszug zu geben, greift Weiß die Dame mit Lg5 an, obwohl klar war, daß sie sich diesem Angriff durch Da5 entziehen kann.

11. ... Ld7 12. Df4

Weiß muß vor allem die schwarze Rochade und die Entwicklung des Springers g8 über h6 nach f5 verhindern, was hiermit getan ist.

12. ... b5 13. Th3 b4

Gegenangriff ist das einzige, was Schwarz tun kann; man darf ihn zwar nicht unterschätzen, darf sich aber auch nicht aus dem Spielrythmus bringen lassen. Hier entschließt sich Weiß zu einer Scheinverteidigung. Der tiefere Sinn im folgenden Zug liegt in der Entwicklung der weißen Figuren (Ta1 kann nun zum Königsflügel) und vor allem in der Teilnahme des weißen Springers am Spielgeschehen, sei es beim Angriff oder in der Verteidigung.

14. Se2 b:c+ 15. Kd1!

Weiß wurde mehr oder weniger heftig beschuldigt, nicht 15. S:c3 gespielt zu haben. Doch der Textzug ist stärker. „Ich brauche den Springer beim Angriff“, so Weiß; „kann der Sc3 nicht ziehen, so ist die schwarze Dame ebenfalls außer Spiel, da sie ja die Fesselung bewachen muß,“ so die Fürsprecher von Schwarz. Aber im Prinzip geht es doch nur um den Bauern c3. Solange Schwarz die Rückgewinnung verhindert, ist seine Dame ebenfalls außer Spiel! Man beachte im weiteren Spielverlauf, daß der König auf d1 unangreifbar und sicher steht, während der Springer ständig beweglich ist und die geöffnete Diagonale über c3 ins Leere pufft. Sie bringt Weiß keine Gefahr.

15. .. Dc7 16. S:c3 f5 17. f3 Tb8 18. g4 Da5 19. Se2 c5 20. g:f e:f?
21. e6! Db6

Damit sind wir am schwierigsten Punkt der Partie angelangt. Schwarz konnte bei diesem Doppelangriff nur einen retten und erwartete nun wie jedermann 22. e:d7+. Groß wurden seine Hoffnungen und groß war das Erstaunen der Zuschauer, als Weiß es unterließ!

Analysieren wir: Der Weiße steht nicht weniger beengt als der Schwarze! Folgt Sf8:d7 würde sich Weiß in ein schwieriges und unübersichtliches Verteidigungsspiel begeben, mit dem Ziel, den Materialvorteil im Endspiel zu verwerten. Weiß entdeckt eine bessere Möglichkeit:

22. De5!

Der nächste Turm „hängt“; will Schwarz ihn mit Th7 retten, verliert er nicht nur eine, sondern zwei Figuren: 23.e:d7+ K:d7 24.D:d5+ nebst 25.D:Sg8

22. ... L:e6

Weiß sollte nun den Th8 nehmen, soweit sind die Zuschauer noch einigermaßen einverstanden, aber ...

23. d:c5!

Entsetzte Blicke unter den Mannschaftskameraden! Auf D:h8 hätte Weiß wegen der schwarzen Möglichkeit c5-c4 nur die Qualität gewonnen, er ist aber auf den ganzen Turm aus.

23. ... Db2

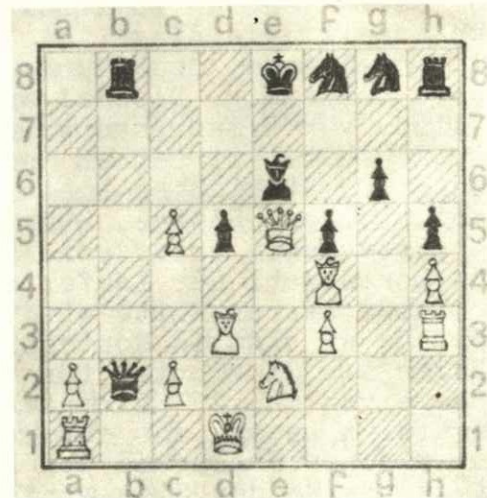
Zufrieden erhebt sich Schwarz von seinem Platz und Weiß versinkt im Grübeln: Hast Du Dich auch nicht verrechnet? Tadelnde Blicke der eigenen und zufriedene Gesichter der anderen Mannschaft. Und tatsächlich, bei Schwarz ist alles gedeckt und die weiße Dame kann dem Tausch nicht ausweichen, weil sonst der Turm a1 verloren geht.

Da hebt Weiß die Hand, zieht, und das Gesicht von Schwarz wird immer länger..

24. Lf4!!

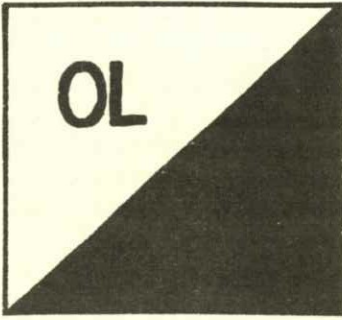
Diese Stellung ist ein Diagramm wert!

- | | |
|---------------|---------------|
| 24. ... D:D | 35. Tb1 Sb6? |
| 25. L:D Sd7 | 36. Lf6+ Kd7 |
| 26. L:h8 S:c5 | 37. Se5+ Kd6 |
| 27. Le5 Tb7 | 38. S:c6 K:c6 |
| 28. Sd4 Ld7 | 39. Lb5+ Kc5 |
| 29. f4 Sh6 | 40. Le7+ Kd4 |
| 30. Te3 Sg4 | 41. c3+ K:c3 |
| 31. Te2 Kd8 | 42. Lf6 d4 |
| 32. Kc1 Sa4 | 43. Tc2 matt |
| 33. Sf3 Lc6 | |
| 34. Ld4 Sh6 | |



VERLÄNGERTE SKISAISON IM ISER- UND RIESENGBIRGE von Dr. M. Sulze (Fortsg.)

Am eindrucksvollsten waren immer wieder Touren auf dem verschneiten Riesengebirgskamm. Vor den Augen eine unendliche Weite! Steht man oberhalb der Elbfallbaude (auf dem Quellgebiet der Elbe) kann man bei klarem Wetter über die Spindlerbaude, Wiesenbaude bis hin zur Schneekoppe (1602m) sehen. Und auf den durch Nebelstangen gekennzeichneten Wegen herrscht ein emsiges Treiben von Skifahrern und Wanderern. Es ist einfach ein Erlebnis, den Riesengebirgskamm bei den unterschiedlichsten Stimmungen kennenzulernen! Herrlich bei strahlender Märzsonne zu laufen und braungebrannt nach Hause zu fahren! Aber unbeschreiblich schön zeigt sich der Kamm, wenn durch den Wind der Nebel vertrieben wird und schnellziehende Nebelschwaden immer nur für kurze Augenblicke den Blick auf die Bergkuppen und in die Täler freigeben. Diese herrliche Atmosphäre wird noch durch die tschechoslowakische Gastfreundschaft und nicht zu vergessen, die gute Küche, vertieft. Aber schon bald heißt es wieder Abschied nehmen. Und wenn dann gerade 20cm herrlicher pulvriger Neuschnee gefallen ist, fällt das doppelt schwer! Aber wir fahren mit der Gewißheit, im nächsten Jahr wiederzukommen und sind auch ein wenig stolz, daß Skispitzen und Gliedmaßen noch an ihrem Fleck sind.



X. R A M B E R G - O L in Friedrichsbrunn

Wer kann heute schon noch sagen, wann im Harz der erste Orientierungslauf stattfand? Selbst den Mitgliedern unserer Sektion OL dürfte es nicht leichtfallen, eine Antwort auf diese Frage zu finden. Da gibt es zum Beispiel den Ramberg - OL, der am 17. September dieses Jahres bereits zum zehnten Mal von unserer BSG ausgerichtet wird. Aber seine erste Auflage am 9.11.1969 ist natürlich nicht als der Beginn

dieses Sports im Harz anzusehen. Es liegt gewiß noch zehn Jahre weiter zurück, daß die Quedlinburger Orientierungsläufer nicht mehr nur reisen wollten und selbst begannen, Kontrollposten in die Wälder zu hängen und Orientierungslaufbahnen zu legen. Kein Wunder, sie hatten ja auch das Paradies vor der Haustür !

Gering war die Zahl der Teilnehmer in den ersten Jahren, denn nur wenige Sportgemeinschaften unserer Region betrieben den Orientierungslauf, und die Läufer aus der „OL-Hochburg“ Dresden waren gar nicht so leicht auf die weite Reise zu locken. Bis heute bestehen die Probleme, und so ist es ein gutes Zeichen für den Veranstalter, daß im vergangenen Jahr über 400 Teilnehmer aller Altersklassen beim Ramberg - OL starteten.

Eine Sportveranstaltung dieser Größenordnung bringt natürlich für unsere kleine Sektion viel Arbeit und große Probleme mit sich. Da gilt es, Quartiere zu beschaffen, Transportprobleme zu lösen und Berge von Schreibearbeit zu bewältigen. Für Luxus ist dabei kein Platz. Doch verwöhnt sind sie ohnehin nicht, die Orientierungsläufer! Schlafsack und Luftmatratze, Brotkranten und Tee flasche gehören zu ihrem ständigen Reisegepäck.

Die Hauptarbeit allerdings ist bei der Herstellung der Orientierungslaufkarte zu bewältigen. Schätzungsweise 280 Stunden ehrenamtlicher Tätigkeit waren dazu notwendig. Diesmal wurde als Wettkampfgelände ein Waldgebiet nordwestlich von Friedrichsbrunn, begrenzt durch Tiefenbachtal und Luppbodetal, gewählt. Mit seinen Buchen- und Fichtenwäldern, zahlreichen kleinen Wiesen und Dickichten bietet es beste Voraussetzungen für den Orientierungslauf. Felsen, Steine, Sümpfe und Gräben werden von den Wettkämpfern genaues Kartenlesen erfordern. Die zu querenden Täler beeinflussen besonders die Routenwahl der Läufer zwischen den Posten.

In der Klasse Herren Elite wird eine Bahn von 12,5 km Luftlinie zu bewältigen sein. Dabei sind 18 Kontrollposten anzulaufen. Der Sieger dürfte wohl kaum länger als 85 Minuten für diese Strecke benötigen. Er wird dann eine Laufstrecke von ca. 15 Kilometern und einen Gesamtanstieg von 350 Höhenmetern bewältigt haben, das entspricht etwa dem 1,5-fachen des Höhenunterschieds zwischen Thale und dem Bergtheater.

Doch nicht nur um den Sieg wird es harte Auseinandersetzungen geben, zählt doch der Ramberg - OL zu den acht von der zentralen Fachkommission Orientierungslauf festgelegten Ranglistenläufen des Jahres 1978. Diese Wettkämpfe dienen der Ermittlung der Jahresbesten im Orientierungslauf, und ihre Ergebnisse werden u.a. zur Formierung der Nationalmannschaft-OL herangezogen.

Bleibt nur noch zu wünschen, daß es uns wieder gelingt, den Ramberg-OL ordnungsgemäß und unter fairen Bedingungen durchzuführen. Wir werden unser Bestes geben! Hoffen wir, wie immer in dieser Jahreszeit, daß die Posteneinrichtungen auch diesmal vor der Neugier der Pilzsucher verschont bleiben!

.....

Vorschau:

Am Sonntag, den 15.10.1978 wird unsere BSG die DDR - Meisterschaft im Langstrecken-Orientierungslauf ausrichten. Für nicht an der Meisterschaft teilnehmende Wettkämpfer wird ein Rahmenlauf durchgeführt. Austragungsort ist Bad Suderode. Bei den Herren wird die Bahnlänge etwa 24 km betragen.

.....

Hier seien noch einmal die Sieger des Jahres 1977 genannt:

D 9 :	Bauer/Schröter	Defa Babelsberg
D 11:	Voß, Andrea	Motor Schönebeck
D 13:	Naumann, Kerstin	Lok E. S. Berlin
D 15:	Winkler, Elke	Lok Dresden
D 17:	Gommlich, Ute	Medizin Dresden
D 19:	Volger, Claudia	Lok Leipzig Mitte
D E :	Schmidt, Gabi	Lok Dresden
D 35:	Buerschaper, Christa	Motor Mitte Magdeburg
H 9 :	Bensch/Naase	POS Bergholz - Rehbrücke
H 11:	Schlittermann, Heiko	Lok E. S. Berlin
H 13:	Schürer, Frank	Lok Bautzen
H 15:	Spengler, Andreas	Lok Stahlbau Dessau
H 17:	Leibiger, Jens	Lok Dresden
H 19:	Kraemer, Werner	Lok Dresden
H 21:	Schmalfeld, Tassilo	Medizin Dresden
H E :	Conrad, Helmut	TU Dresden
H 35:	Wichmann, Peter	Lok Südost Magdeburg
H 43:	Lübke, Wolfgang	EAW Treptow
H 50:	Spahn, Otto	Elektronik Teltow

.... und wen die Namen der Sieger 1978 interessieren, der kann sich am Sonntag, dem 17. 9. 1978 um 9.00 Uhr auf dem Sportplatz in Friedrichsbrunn ("Idiotenwiese") einfinden. Der Start erfolgt ab 8.30 Uhr an der FDGB-Verpflegungsstätte "Kurt Dillge".

Fortsetzung " s p o r t i n f o " 2/78

An einem praktischen Beispiel wollen wir unsere im Heft 2/78 begonnenen Erklärungen zum Orientierungslauf fortsetzen. Bitte nehmen Sie die Karte, die als Einlage im letzten Heft lag, zur Hand. Wir wollen jetzt in Gedanken einen Teil der eingezeichneten OL-Strecke (Bahn) gemeinsam ablaufen.

Soeben erhielten wir die Karte und suchen nun unseren Standort auf, der durch ein Dreieck gekennzeichnet ist. Bis zum "scharfen" Start haben wir noch eine Minute Zeit und nutzen diese, uns die beste Route zum ersten Posten zu suchen. Durch einen Blick auf die Postenbeschreibung, die jeder Läufer erhält, informieren wir uns über den genauen Standort des Postens. Die Minute ist um, und es geht los!

- Zum ersten Posten: Da der Start an einer Wegkreuzung liegt, müssen wir uns entscheiden, welches der richtige ist. Unser Kompaß kommt zum ersten Mal zum Einsatz, oder wir orientieren uns am Bewuchs des Geländes. Der richtige Weg hat als einziger rechts offenen, gut beaufbaren Wald. Diesen laufen wir solange bis rechts nach dem Dickicht wieder Hochwald beginnt (ca. 300 m). Dann geht es entlang der 200 m Pflichtstrecke, Ziel Kulturgrenze (schwarze Punktlinie) bis zur Lichtung. Der Posten hängt laut Beschreibung an der Westseite der Lichtung. Schon aus 20 m Entfernung haben wir die rot-weiße Postenampel erspäht. Als Nachweis, daß wir den Posten angelaufen haben, drücken wir mittels einer Lochzange in das erste Feld des Kontrollabschnittes unserer Karte ein für diesen Posten codiertes Zeichen.

Postenbeschreibung:

1. Lichtung W-Seite
2. Hochstand
3. Sumpfige Lichtung
4. Futterkrippe
5. Kuppe O-Seite
6. zwischen den Steinen
7. Wegende

- Zum zweiten Posten: Wieder auf den Weg - entweder a) nach rechts bis das Dickicht zu Ende ist und auf der Schneise zwischen Kahlschlag (gelbe Schraffur) und Dickicht nach links bis zum Hochstand Γ (Posten) - oder b) den Weg durch das Dickicht nehmen.

- Zum dritten Posten: Kompaß einstellen und in Kompaßrichtung vom Posten laufen bis wir entweder - a) auf den Kahlschlag treffen, über ihn laufen und einen der zwei Wege durch das Dickicht nehmen, dann auf den Weg treffen, den wir nach rechts laufen bis ein Weg von links einmündet, auf dem wir bis zur sumpfigen Lichtung laufen können - oder b) auf das Dickicht kommen, dann den Weg am Dickicht nach rechts laufen bis zur Wegkreuzung. Wir nehmen den zu dem unsrigen im spitzen Winkel verlaufenden Weg und laufen auf ihm bis der erste Weg nach rechts abgeht. Auf diesem gelangen wir zum Posten.

Die ersten drei Posten haben wir gemeinsam angelaufen. Vielleicht macht es Ihnen Spaß die restlichen Posten allein "abzulaufen". Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg. Sollten Sie Interesse an unserer Sportart gefunden haben, wenden Sie sich mit Ihren Fragen an die Mitglieder unserer Sektion.

Meldung von der Kreis-Kinder- und Jugendspartakiade!

Ergebnisse im Orientierungslauf:

Mit drei Siegen, drei zweiten und einem dritten Platz ist die BSG Wissenschaft am erfolgreichsten abgeschnitten. Gold erreichten Jaqueline Conrad (D 9), Mario Weichelt (H 11) und Hilmar Wendler (H 15). Silber: Torsten Mundry (H 11), Guido Schantin (H 13), Frank Oelsner (H15). Bronze: Jens Moyer (H 11).

Herausgeber der SPORTINFO: BSG Wissenschaft Quedlinburg
43 Quedlinburg, Ethel u. Julius Rosenbergstraße 22/23
Redakteur: Dr. P. Zerneke, Fernruf 470 Gen. Nr. 373