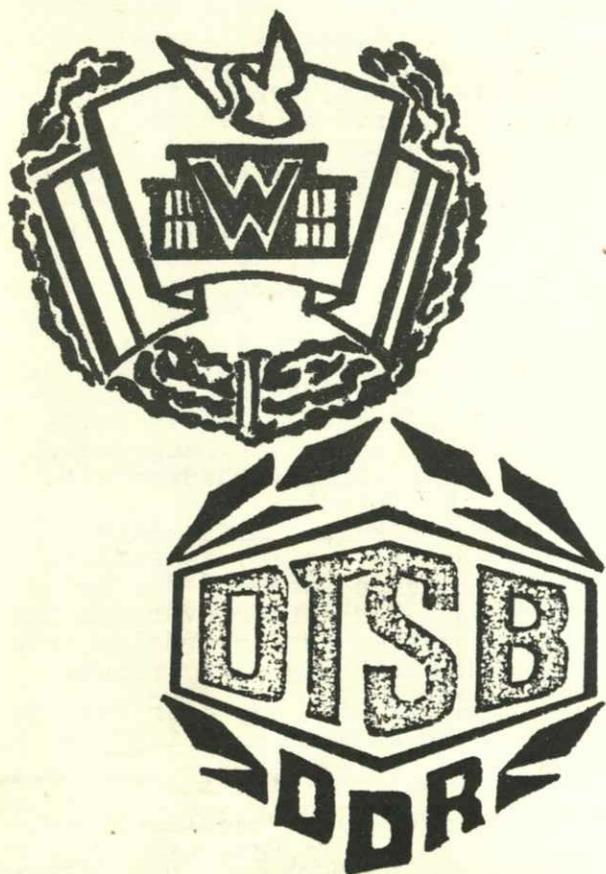


# sportinfo

1/1979

BSG WISSENSCHAFT QUEDLINBURG



## 25 Jahre

### BSG WISSENSCHAFT

Wer seinen Geist stärken will,  
der pflege seinen Körper. Die  
Turnerei halte ich wert: denn sie  
stärkt und erfrischt nicht nur den  
jugendlichen Körper, sondern er-  
mutigt und kräftigt auch die  
Seele und den Geist gegen Ver-  
weichlichung.

Johann Wolfgang v. Goethe

# BEWEGUNG + FREUDE = MEDIZIN

Gesundheit ist kein ewiges Naturgeschenk, physische Leistungsbereitschaft ist nicht speicherbar... Sie müssen in allen Lebensphasen neu erworben und durch aktives Verhalten, durch gesunde Lebensführung, durch Übung und Training gefestigt werden... Dafür ist jede Form sportlicher Betätigung nützlich... - Nicht nur kluge Sätze !

Der Sportmediziner meint:

## BEWEGLICHKEIT IST AUCH GESUNDHEIT

... Bemerkenswert, wie viele Menschen heute „steif“ sind; es fällt vielen schwer, sich zum Beispiel tief zu bücken, geschweige denn, den Kopf an die durchgedrückten Knie zu bringen. Im Vordergrund einer Gymnastik gegen diese „Ungelenkigkeit“ stehen Dehnungsübungen. Übungen, die in keinem Programm dieser Art fehlen sollten, sind das Vor-, Rück- und Seitwärtsbeugen sowie das Drehen des Rumpfes, die Dehnung der großen Brustmuskeln (zurückschlagen der gestreckt gehaltenen Arme), der tiefen Hüftgelenkbeuger (Ausfallschritt), der Muskeln, die den Oberschenkel einwärts führen (Adduktoren; weite Seitgrätschstellung) sowie der Beugemuskeln des Kniegelenkes (Rumpfvorbeugen mit durchgedrückten Knien).

Bei der Beweglichkeit muß das meiste jedoch nicht das Beste sein. Wesentlich ist das regelmäßige Üben und die gründliche Erwärmung des Körpers vor den Übungen. Am günstigsten ist es fraglos, sie in ein Ausdauertraining einzuordnen.

- Na denn, rappel Dick upp oder ist Dir Deine Gesundheit „Wurscht“ ? -

+++++

Bild oben: Sport + Spaß oder Schlängeln + Lächeln = Medizin, die sichtbaren Erfolg verspricht!

Bild Mitte: Ausfallschritt und nicht nur eine ruhige Kugel schieben = Hausmittel gegen Stammtischleiden!

Bild unten: Angefangene Bewegungen (hier nach unten) stets zu Ende führen! Bei unseren Volleyballern läge der Vorteil auf der Hand: nach einer Kniebeuge kann es nur noch aufwärts gehen!



# Unser Jubiläum

## FESTPROGRAMM

Donnerstag, 15. März

- 16.45 Uhr, Clubraum des Institutes, Gebäude 4; Feierstunde mit geladenen Gästen und verdienstvollen Sportlern und Funktionären unserer BSG.

Sonnabend, 17. März

Jubiläumssportfest, zu dem alle BSG-Mitglieder und Sportinteressierte unseres Institutes recht herzlich eingeladen sind !

- 8.30 Uhr, Lauf mit - bleib fit ! Meilenlauf im Brühl für Jung und Alt. Unsere OL-Spezialisten erwarten Euch zu dieser morgentlichen Gymnastik. Meilenpässe am Ort. Start bei jedem Wetter !
- 9.30 Uhr, Mach mit - Lach mit ! Speisesaal des Instituts, Eingang Turnstraße; Sport einmal anders ! Volkssportliche Wettkämpfe wie „Bierstaffel“ oder „Kartoffelrennen“ werden in sportlicher Manier aufgenommen. Musik und Stimmung gibt es gratis !
- ca. 11.15 Uhr, Flick-Flack ; Junge Sportlerinnen aus dem TZ Turnen der TSG CutsMuths zeigen unter Leitung der Sportfreundin Koch gekonnte Übungen aus ihrem Trainings- und Wettkampfprogramm.

Mittagpause

- 12.45 Uhr, Vielseitigkeit und Kondition; Turnhalle der BKO, Süderstadt; Kombiniertes Volleyball-, Handball- und Fußballturnier mit zwei Gästemannschaften und zwei Mannschaften unserer BSG. Eröffnet wird das Turnier durch ein Volleyballspiel unserer Frauenmannschaften (AIS). Anschließend ermitteln die Männer ihren Kombinations-, Konditionsieger. Ein Mammut-Turnier mit Musike drin ! Ende des Turniers gegen 18.00 Uhr.
- 14.00 Uhr, Schachdorf Ströbeck zu Cast; Speisesaal des Institutes, Eingang Turnstraße; Strategen der vierundsechzig weißen und schwarzen Felder werden uns in einem Vortrag und am Brett dieses königliche Spiel, das Goethe als „Probierstein des Gehirns“ bezeichnete, näher oder noch näher bringen.
- 15.00 Uhr, Ping-Pong; Clubraum des Instituts, Gebäude 4; Tischtennis-Interessenten haben die Möglichkeit an zwei Platten im Einzel und im Doppel ihre Besten zu ermitteln.

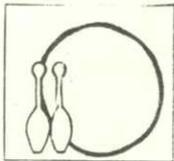
Abendessen für unsere Gäste in der Brühl-Caststätte

- 19.30 Uhr, Sportler-Ball im Wiperti-Keller für BSG-Mitglieder und geladene Gäste. Neben den noch ausstehenden Siegerehrungen werden von der Diskoküche Hits, Oldies und Einlagen würziger Art serviert. Solange die Kondition reicht...

# ES GINGE ALLES VIEL BESSER,

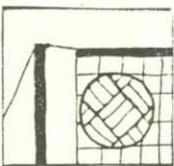
...wenn unsere BSG stabiler, besonders in der Mitgliederzahl, gewesen wäre. Konnten wir in den 50-er Jahren in den Sektionen Ski, Wandern, Bergst. u. OL, Tischtennis und Schach um die 100 Mitglieder zählen, wurde dieser stolze Beginn schon 1962 durch die Auflösung der Sektion Tischtennis mit negativen Vorzeichen versehen. Den Tiefpunkt erreichten wir 1971. Durch das Fehlen eines Sektionsleiters war auch die Sektion Schach „am Ende“, und ganze 50 Mitglieder wurden der damals neu gewählten BSG-Leitung „übergeben“. Trotz allem noch eine solide Basis für einen neuen Anlauf, da uns so erfahrene Sportfreunde wie S. Ganswich, R. Nagel, K. Conrad, Dr. W. Jahr und M. Willner weiter als Mitarbeiter zur Verfügung standen und auch heute noch stehen. Mit der Verbesserung materiell-technischer Voraussetzungen (Hallenkapazität; finanzielle Zuschüsse), der Ausnutzung bestehender Beziehungen des Instituts mit der AIS und der O.G.-Oberschule (Vereinbarungen; Arbeitsgemeinschaften) und der Erweiterung des sportlichen Angebotes (Sektionsgründung Volleyball, Schach u. Gymnastik) gelang es uns, unter besonderer Berücksichtigung der Nachwuchsarbeit, unseren Sportplan seit 1976 zu erfüllen und überzuerfüllen. Gegenwärtig 160 BSG-Mitglieder bei steigender Tendenz, die Aussicht eine Sektion „Allgemeine Sportgruppe“ zu gründen, die Realisierung eines Patenschaftsvertrages mit der SSG der O.G.-Oberschule und die Vertiefung der Zusammenarbeit mit der AIS stimmen uns für die Zukunft optimistisch. Bleibt zu wünschen, daß zukünftig auch noch mehr Institutsangehörige unser sportliches Angebot nutzen und alle anderen gesellschaftlichen Organisationen (FDJ; FDGB) und die staatliche Leitung mehr als bisher den Sport als ein gesamtgesellschaftliches Anliegen ansehen.

Dr. F. Zerneke  
BSG-Leiter



... wenn noch mehr Frauen unseres Institutes die Einsicht hätten, daß gymnastische Übungen für ihr körperliches Wohlbefinden vorteilhaft und nützlich sind. Einmal in der Woche sollte eine Frau wohl eine Stunde Zeit finden können, etwas Gutes für ihren Körper zu tun. Die Gymnastik will Kraft, Dehnfähigkeit und Beweglichkeit fördern und nicht zuletzt die Körperhaltung verbessern. Ich glaube, hier sollten die Sportorganisatoren der Kollektive wesentlich aktiver werden, um ihre Kolleginnen zu mehr sportlicher Betätigung anzuregen. Gegenwärtig scheint die Funktion des Sportorganisations ein „ruhiger Posten“ zu sein.

Ch. Bein  
Sektionsleiter



... wenn sich in unserer Sektion Volleyball zur erreichten Quantität, wir zählen zur Zeit über 50 Aktive im Trainingsbetrieb, auch die erforderliche Qualität im Punktspielbetrieb einstellen würde. Entwickelt hat sich unsere Sektion aus einer Spielgemeinschaft mit der Sektion Volleyball der BSG „Traktor“. Steigendes Interesse an dieser Sportart führte am 6. November 1975 folgerichtig zur Gründung einer eigenen Sektion Volleyball in der BSG „Wissenschaft“. Die kontinuierliche Entwicklung wurde durch die Einbeziehung von Studentinnen der AIS in die Sektion und durch die Gründung einer Arbeitsgemeinschaft Volleyball in der O.G.-Oberschule fortgesetzt. Erfolge stellten sich im Spartakiadewettkampf der Schüler ein, die Frauenmannschaft belegte in der Kreisklasse 1977 und 1978 je einen 3. Platz wogegen die Männermannschaft seit ihrer Kreisklassenzugehörigkeit über einen Mittelplatz nicht hinweg kam. 1. 2. und 3. Plätze gab es „nur“ bei Gewerkschaftsturnieren und beim Kreissportfest der Werktätigen, wo nicht alle „Aktiven“ mitspielen durften.



Pulverschnee und klares Wetter vor und wir fühlten uns richtig wohl. Am Abend zogen durch unser Quartier Schwaden von Wachsgerüchen und Gerüchten, daß das Wetter über Nacht umschlagen soll - Tauwetter, beinahe schon Tradition beim Isergebirgslauf. Und richtig - Sonntag früh Temperatur um Null Grad, feuchter Schnee, Nebelnässen - Wachsprobleme! In einer Karawane von Wettkämpfern, Betreuern und Zuschauern ging es zum Start. Die Läufer wurden in Gruppen, die sich nach der Vorjahresplatzierung richteten, eingeteilt.



Um 9.00 Uhr sollte es losgehen, aber schon 1/4h vor Start begannen sich die hinteren Startreihen langsam nach vorn zu schieben und 7 Minuten vor dem offiziellen Start war kein Halten mehr. Ein Gebrüll aus 7000 Kehlen verkündete: die Hatz geht los. Der Startschuß fiel, als es offensichtlich war, daß auch dieses Jahr ein Fehlstart nicht zu verhindern war. Schon kurz nach dem Start zeigte sich bei vielen und auch bei mir: verwacht! Also kein Kampf um eine gute Zeit sondern nur der Versuch durchzukommen. Den Siegereinlauf (Beran: 2h 39 min) erlebte ich so schon an einer Verpflegungsstelle nach 27 km über Lautsprecher mit. Nach Suppe, Wurst, Bier und Tee ging es für mich jedoch wieder in die Loipe (Eisrinne traf mehr zu), es hieß nur noch durchzuhalten. Aber nach 5 1/2 Stunden war es geschafft. Wolfgang Krause und Dieter Conrad brauchten nur 3 3/4 Stunden und erreichten damit eine Platzierung unter den besten 600. Die letzten Läufer brauchten über 8 Stunden. Trotz der Strapazen haben wir uns geschworen: Isergebirge, im nächsten Jahr sehen wir uns wieder!

Ch. Wendler



## Orientierungsläufer berichten:



- 500 Teilnehmer beim Ramberg-Orientierungslauf 78 -

Am 17.9.78 richtete unsere Sportgemeinschaft zum zehnten Mal ihren Ramberg-Orientierungslauf aus. Über 500 Teilnehmer aus 57 Sportgemeinschaften unserer Republik waren in den Harz gekommen, um in dem Gelände zwischen Tiefenbach und Luppode den Kampf um Ranglistenpunkte aufzunehmen. Wochenlange Vorbereitungen und Anstrengungen seitens der Orientierungsläufer unserer BSG sollten sich an diesem Tage auszahlen. Rückblickend kann man sagen: Es hat alles geklappt! Der 10. Ramberg-OL war ein voller Erfolg! Worte des Lobes sowohl aus dem Munde des Siegers als auch der Unterlegenen sind das beste Dankeschön für die Organisatoren.

- DDR-Meisterschaften im Langstrecken-OL in Bad Suderode -

Bad Suderode war im Oktober vorigen Jahres Austragungsort der DDR-Meisterschaften im Langstrecken-Orientierungslauf. Unsere BSG war damit zum zweiten Mal innerhalb eines Monats Ausrichter eines zentralen Wettkampfes. Auch diese Aufgabe wurde zur Zufriedenheit der beteiligten Sportler erfüllt. Auf einer OL-Bahn von 20 Kilometern Luftlinie und einer Optimalroute von 27 Kilometern siegte der „Altmeister“ des Orientierungslaufes der DDR und gebürtige Quedlinburger Helmut Conrad (TU Dresden) in einer Zeit von 2:35:12 h. Harald Männel (KMU Leipzig) wurde Zweiter in 2:44:51 h vor Jan Lunze (TU Dresden) in 2:49:35 h.

Drei dritte Plätze konnten die Orientierungsläufer unserer BSG „Wissenschaft“ bei den DDR-Meisterschaften 1978 erringen. Bei den Meisterschaften unserer Republik in G o r n s d o r f / Erzgeb. wurde Wolfgang K r a u s e Dritter im Einzellauf, Christian W e n d l e r belegte den 11. Rang, während sein Bruder Hilmar in der Klasse H 15 Zehnter wurde. Im Staffellauf der Herren gelang es den Sportfreunden Dieter C o n r a d, Christian W e n d l e r und Wolfgang K r a u s e ebenfalls eine Bronzemedaille zu erkämpfen. Die gute Jahresbilanz wurde vervollständigt durch einen dritten Platz von Christian W e n d l e r bei den DDR-Meisterschaften im Nacht-Orientierungslauf in Wilhelm-Pieck-Stadt Guben.

Herzlichen Glückwunsch !

+++++

### I N D E N B E R G E N D E R M A L A F A T R A

Mitte vergangenen Jahres trafen sich auf Einladung des Deutschen Verbandes für Wandern, Bergsteigen und Orientierungslauf der DDR (DWBO) 350 Wanderer aus dem Bezirk Halle zu einer 7-tägigen Sportwanderfahrt in eines der schönsten und meistbesuchten Gebirge der CSSR: in die Mala Fatra (Kleine Fatra). Aus unserer BSG waren dabei das Ehepaar C o n r a d sowie die Sportfreundinnen

H e i l e k, M e y e r, E i t n e r und H ø y d e r.

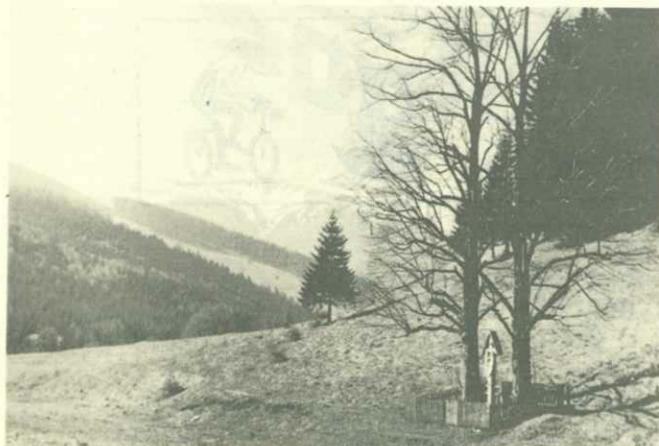
Unser Ziel: Wanderungen auf den Partisanenwegen des slowakischen Nationalaufstandes 1944 - 1945 gegen die Hitlerfaschisten.

Am Tage unserer Ankunft herrschte in der Mala Fatra herrliches Wetter, aber in den folgenden Tagen hingen die Regenwolken tief in den Tälern. Die Wanderungen erfolgten je nach Schwierigkeit in Gruppen zu 15 bis 30 Sportfreunden und wurden von erfahrenen Übungsleitern geführt. Die Märsche über aufgeweichte Wege, glitschige Felsen und aufgeweichte Schneefelder entsprachen unter sommerlichen Verhältnissen der Schwierigkeit II bis III. Die Entfernungen betragen 25 km und die Höhenunterschiede 750 Meter.

Am letzten Tag unseres Aufenthaltes unternahmen wir bei herrlichem Sonnenschein die Massenbesteigung des Velky Fatransky Krivan (1709), des höchsten Gipfels der Mala Fatra.

.....

Bilder: Wenn man so einen herrlichen Ausblick, wie diesen zum Krivan, genießen kann, sind alle Anstrengungen und schweren Rucksäcke vergessen.



# Vorschläge für einen ersten Start

Vielfach erhebt sich die Frage nach dem Wie des richtigen Laufens. Zehn oder 20 Minuten traben? Mit Pause? Ohne Pause? Jeder, der sich für diese Form der Konditionierung entschließt, steht vor diesem Problem. Vielleicht halten Sie sich an diese Faustregel: Konsultieren Sie Ihren Arzt und lassen Sie sich von ihm „grünes Licht“ für einen Start geben. Gestalten Sie Ihre Übungszeiten so und dort, wie und wo es Ihnen am günstigsten erscheint. Spaß soll es immer und auf jeden Fall berei-

ten. Leichter überwindet man sich zum regelmäßigen Bewegen in einer Gruppe, da der Ansporn größer ist.

Für den Aufbau eines über Monate führenden Ausdauertrainings folgende Vorschläge, wobei sich die Angaben für die einzelnen Trainingseinheiten nur auf den Laufteil beziehen. Die Übungsstunde kann und sollte natürlich mit Gymnastik oder Kleinen Spielen noch abwechslungsreicher gestaltet werden.

## ● Vorbereitungsprogramm

Trainingseinheit	Laufen	Pause	Gehen	Pause	Laufen	Pause	Laufen
1	3 min	2	3				
2	3	2	3				
3	3	1	3				
4	3	2	3	1	3		
5	3	2	3	1	3		
6	3	1	3		3		
7	3	2			3	2	3
8	3	2			3	2	3
9	3	1			3	1	3

Die Pausen dieses Vorbereitungsprogramms sind durch leichte gymnastische Übungen zu gestalten. Unter Gehen ist flottes Wandertempo zu verstehen

Mit diesem Programm sollten beginnen:

- Läufer, die 45 Jahre und älter sind;
- mehr als zehn Jahre keinen regelmäßigen Sport getrieben haben;
- leichte gesundheitliche Störungen verspüren.

## ● Ausdauerlaufprogramm

Trainingseinheit	Programm I	Programm II	Programm III
1	6 min	18	30
2	6	18	30
3	6	18	30
4	9	21	33
5	9	21	33
6	9	21	33
7	12	24	36
8	12	24	36
9	12	24	36
10	15	27	45
11	15	27	45
12	15	27	45

Zum Programm I:

Hiermit sollten all jene beginnen, die sich nicht zur Teilnahme am Vorbereitungsprogramm angesprochen fühlen.

Sind sie jedoch nicht in der Lage, die vorgegebene Minutenzahl im angegebenen Intensitätsbereich (Pulsfrequenz: 180 bis 190 Schläge pro Minute minus Lebensalter) ohne Pause zu durchlaufen, sollten sie im Vorbereitungsprogramm mit den Empfehlungen der vierten Trainingseinheit beginnen.

Zum Programm II:

Die Intensität kann auf 190 bis 200 Pulsschläge pro Minute minus Lebensalter gesteigert werden. Dementsprechend ist das Tempo zu gestalten.

Zum Programm III:

Es schließt nahtlos an Programm II an. Die Intensität sollte 200 bis 210 Pulsschläge pro Minute minus Lebensalter nicht überschreiten.

usw. bis max. 45 bis 60 min. (Umfang und Intensität kann nun nach eigenem Ermessen gesteigert werden.)

## ● Lauftest

Bewertungsstufen	Altersgruppen				
	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	über 60 Jahre
1 (sehr gut)	unter 7:30	unter 8:15	unter 8:45	unter 9:15	unter 10:00
2 (gut)	7:30 bis 8:15	8:15 bis 9:00	8:45 bis 9:30	9:15 bis 10:15	10:00 bis 11:15
3 (durchschnittlich)	8:16 bis 9:00	9:01 bis 9:45	9:31 bis 10:30	10:16 bis 11:30	11:16 bis 12:45
4 (schlecht)	9:01 bis 10:00	9:46 bis 11:00	10:31 bis 12:00	11:31 bis 13:00	12:46 bis 15:00
5 (sehr schlecht)	über 10:00	über 11:00	über 12:00	über 13:00	über 15:00

Für Männer beträgt die Teststrecke 2 000 m, für Frauen 1 700 m.

Dieser Test ermöglicht die Einschätzung der sportlichen Ausdauerleistungsfähigkeit.

Es ist zu empfehlen, den Lauftest am Ende einer jeden Programmstufe durchzuführen. Beim erstmaligen Test nicht zu schnell „angehen“, das Tempo möglichst gleichmäßig gestalten.

### WIE LANG IST UNSERE MEILE?

Laufen: 1980 m  
Schwimmen: 400 m  
Wandern: 4000 m  
Wasserwandern: 4000 m  
Radwandern: 8000 m



Herausgeber der SPORTINFO: BSG Wissenschaft Quedlinburg  
43 Quedlinburg, Ethel u. Julius Rosenbergstraße 22/23  
Redakteur: Dr. F. Zerneke, Fernruf 470 Gen. Nr. 61/79