

HM-SPORT

INFORMATION UND BERICHTE DER HAMBURG-MANNHEIMER BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFT

Damit Sie beim Skilaufen fit sind:

Training auf Rollschuhen !

Leise rieselt der Schnee. „Endlich!“, werden viele begeisterte Skifahrer freudig seufzen. Denn endlich können sie auf die schneebedeckten Hänge und Pisten und dort ihrem geliebten Sport nachjagen. Unter ihnen sind auch rund 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der HM-Hauptverwaltung. Und die haben Glück. Denn ihnen steht ein Mann zur Verfügung, der sie **o** einem speziellen Training auf die Skisaison so vorbereitet, daß sie fit an den Start gehen können und nicht so verletzungsanfällig sind. — HM-Sport sprach mit Frank Kleinke, dem Fitmacher der HM-Skianhänger.

Frank Kleinke, Lehrer für Sport und Geschichte, erinnert sich zu Beginn des Gespräches an die unerfreuliche Geschichte einer Hamburger Schulklasse, die sich vor einigen Jahren ereignete. Übermütig stürzten sich damals etwa 30 Schüler nach einer Fahrt in die winterlichen Berge ins Skivergnügen. Doch es wurde zu einem zweifelhaften Vergnügen. Denn fast die Hälfte aller Gipfelstürmer kamen in Gips nach Hamburg zurück.

Dieses und viele andere ähnliche Skigeschichten ließen den drahtigen Sportlehrer, der übrigens schon seit 5 Jahren die Skigymnastik bei der HM leitet, darüber nachdenken, wie man junge Menschen besser vorbereitet in die Winterberge schicken **o** nte. Und er erfand das Ski-Training auf Rollschuhen. Ein Training, das sich in ganz hervorragender Weise bewährt hat. Und so kann man jetzt während der Wintermonate montags ab 15.30 Uhr in der HM-Sporthalle beobachten, wie sich HM-Weiblein und HM-Männlein auf Rollschuhen tummeln, um beim Skifahren fit zu sein.

Der Kernsatz von Frank Kleinke über sein Rollschuh-Training lautet: „Alles dient der Simulation von skispezifischen Bewegungen und stärkt die für den Skilauf nötige Muskelausdauer der Oberschenkel und verbessert damit das Gleichgewichtsgefühl.“

Vereinfacht gesagt bedeutet dies nicht mehr und nicht weniger, als auf den Rollen alle beim Skilauf nur möglichen Bewegungsabläufe nachzuahmen. Mit diesem Training werden gezielt die Oberschenkelmuskeln belastet und dadurch gestärkt, so daß man nicht mehr auf so wackligen Beinen steht, sich sicherer fühlt und nicht so leicht umkippt.

In dem Trainingsprogramm von Kleinke sind enthalten: Wedeln, Umsteigeschwünge, Schlittschuhschritt (um besser bergauf

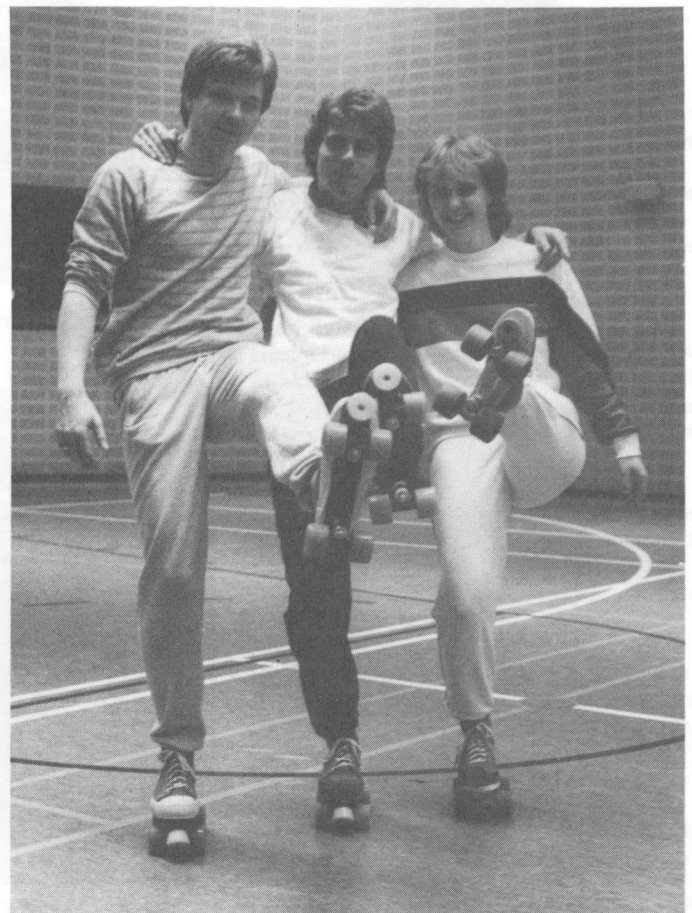
laufen zu können oder auf der Ebene besser in Fahrt kommen zu können), Einbeinmotorik (Übung der Umsteigeschwünge auf einem Bein), Klammer-schwung (benannt nach dem bekannten österreichischen Skifahrer Franz Klammer, der es meisterhaft und vorbildlich versteht, seine außer Kontrolle geratenen Beine beim Verkanten eines Skis oder beim unfreiwilligen Spagat wieder heranzuziehen), Schneeflug (das beidseitige Nachhindrehen der

Knie), Schußfahrt (wird so trainiert: einer geht in die Hocke und ein anderer schiebt ihn an).

Wenn man diese Begriffe so vor seinem geistigen Auge ablaufen läßt, dann fühlt man sich (im Geiste) schon auf einer Abfahrtsstrecke. Wenn man dann das geistige Auge wieder aufmacht, wird einem nach ein paar Trainingsstunden noch ein schöner Nebeneffekt klar: Ich habe auch Rollschuhlaufen gelernt. Kleinke: „Zu Beginn unserer Trainingsstunden konnten — glaube ich — nur drei Teilnehmer Rollschuhlaufen. Inzwischen können es alle.“

Aus dieser Schilderung ist unschwer herauszulesen, daß das Ski-Training bei Herrn Kleinke Spaß macht. Ein Grund mehr — so meint HM-Sport — für die, die zum Wintersport in den Urlaub fahren wollen und bisher nicht gezielt trainiert sind, an den Trainingsstunden in der Sporthalle teilzunehmen. Denn Sie haben sicherlich mehr vom Skilaufen und dann auch vom Apres-Ski, wenn Sie entsprechend vorbereitet starten. Dann machen Sie am Hang eine bessere Figur, können Ihren Urlaub von A bis Z genießen und ohne Haxenbruch die Heimreise antreten.

Spaß beim Training auf Rollschuhen haben mit dem Leiter der HM-Skigymnastik Frank Kleinke (auf dem Foto in der Mitte) Angela Baumann (AA-TA 4) und Norbert Biebel (OB-AB).



Wechsel in der Spartenleitung der Fotogruppe: Für Jan Seniuk kam Wilfried Bacheratz

Zum Jahresbeginn vollzog sich in der vierköpfigen Foto-Spartenleitung ein Wechsel: An die Stelle von Jan Seniuk trat Wilfried Bacheratz, der nach neunjähriger Tätigkeit als Spartenleiter Tanzen sein Amt niedergelegt, und der deshalb nun voll in die Leitung der Fotosparte einsteigen kann. Die alten Mitglieder der Spartenleitung, Hermann Bubert, Gerhard Hahn und Ellen Facklam, wurden einstimmig in ihrem Amt bestätigt.

Mit Elan und neuen Zielen will die Fotosparte in das Jahr 1984 starten. Geplant ist der Ausbau des Blitzstudios, das auch vom Redakteur der HM-Sportzeitung genutzt wird, und mit dessen Hilfe schon erstaunlich gute Resultate erzielt wurden. Außerdem soll die Dunkelkammer nach und nach von Schwarzweiß auf Farbe umgerüstet werden, so daß wir irgendwann unsere Cafeteria-Bilder selbst vergrößern können.

Wir wollen auch in diesem Jahr versuchen, Profi-Fotografen und ambitionierte Laien für Fachvorträge und Reiseberichte zu gewinnen, damit wir unser Wissen stetig weiterentwickeln können. Solche Veranstaltungen werden wir in Zukunft durch Aus-

hang am „Schwarzen Sportbrett“ ankündigen, um auch Nichtmitgliedern die Möglichkeit zur Teilnahme zu bieten.

Derjenige, dem die Vorträge zu „trocken“ sind, kann sich in der Praxis austoben, indem er Fotos zu unseren selbstgewählten Themen schießt. Wir wählen dann ca. alle 8 Wochen die besten aus und verschönern – das ist natürlich Geschmackssache – damit die Cafeteria.

Wie gefällt Ihnen überhaupt der monatliche Tapetenwechsel?

Vielleicht können Sie uns Anregungen zu neuen Bild-Themen geben?

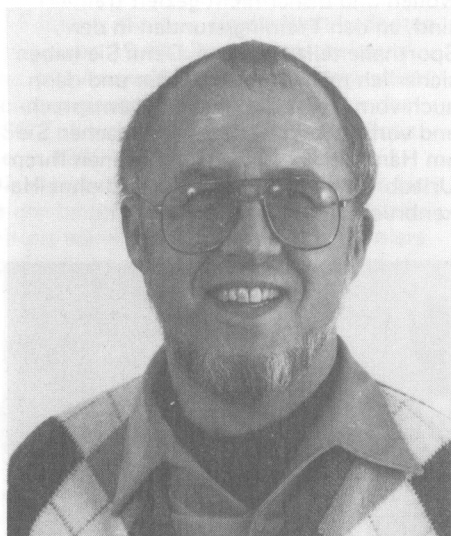
Wer Lust am Fotografieren hat und sich kreativ betätigen möchte, der kann sich an uns, Wilfried Bacheratz, Telefon 2805, und Ellen Facklam, Telefon 4184 (oder 3637) wenden. Auch Hermann Bubert und Gerhard Hahn geben Ihnen die notwendigen Informationen.

Wir treffen uns jeden 2. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr im Schulungsraum 3.

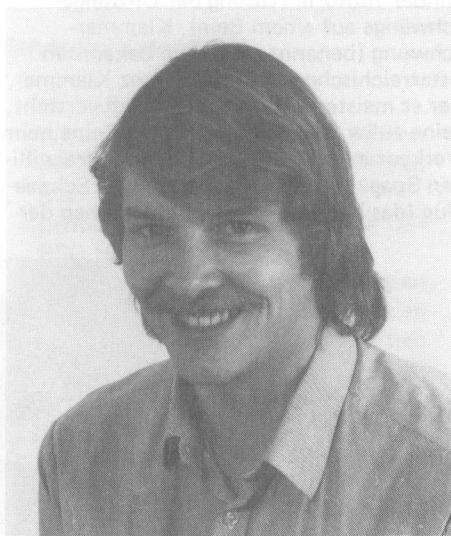
Sie sind uns herzlich willkommen!

E. Facklam

Die vierköpfige Spartenleitung der Fotogruppe



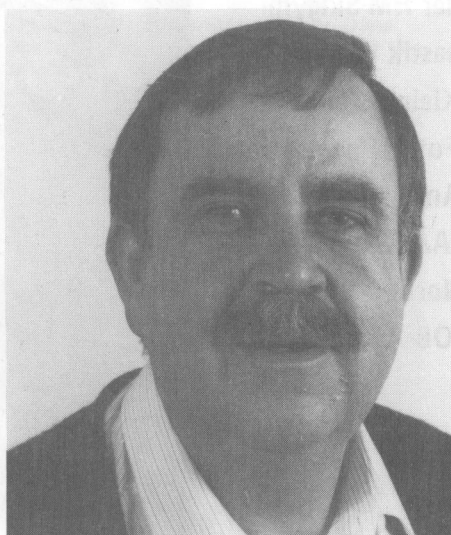
Wilfried Bacheratz



Hermann Bubert



Ellen Facklam



Gerhard Hahn

Free-Dancers: Rückblick auf das Jahr 1983

Guten Tag! Auch in diesem Jahr möchte ich es nicht versäumen, Ihnen einen kleinen Rückblick auf die zurückliegende Saison der Sparte „Free Dance“ zu geben.

Das hinter uns liegende Jahr war für uns im großen und ganzen von einem Stück geprägt, nämlich dem „Lokal“. Unsere ersten Schritte in Richtung Tanztheater machten wir ja bereits vor zwei Jahren mit unserem „Alptraum“ nach der Musik von „The Wall“ der Gruppe Pink Floyd. Der für uns damals überraschende Erfolg mit diesem Stück ermutigte uns, jetzt etwas großes in dieser Richtung anzupacken. So suchte sich unser Übungsleiter, Werner Doll, die passende Musik aus und Ende Dezember '82 ging's dann los. Werner Doll stellte uns die Musik und seine Grundidee vor. Unzählige Trainingseinheiten – unter anderem an drei Wochenenden – folgten, bis „das Lokal“ dann endlich stand und im Mai '83 auf der Abschlußfeier des BSG-Fünfkampfes – wie üblich – uraufgeführt werden konnte. Dargestellt wird das alltägliche Treiben in einer Kneipe mit all seinen Liebeleien aber auch Konflikten, die entstehen können.

Zwar hatten wir mit unseren früheren Stücken schon viel Erfolg, dieser Auftritt stellte jedoch – auch für uns – alles in den Schatten. Die Begeisterung des uns inzwischen bekannten Publikums entschädigte uns für die harte Arbeit der letzten Monate. Auf vielfachen Wunsch zeigten wir das Stück dann zum Abschlußball des Betriebs-sportfestes noch einmal. Der Erfolg war nicht wesentlich kleiner.

Damit sollte für uns eigentlich für dieses Jahr Schluß sein, doch es kam mal wieder anders. Wir hatten uns gerade auf einen gemütlichen Jahresausklang vorbereitet, als wir, ehe wir uns versahen, vor drei weiteren Auftritten standen.

Als erstes hatte uns die Tennissparte zu ihrer diesjährigen Saison-Abschlußfeier eingeladen. Hier zeigten wir, weil wir dieses Jahr ja noch gar nicht hatten, unser ältestes Stück, die Plane.

Dann stand uns Mitte Dezember noch ein Doppelschlag bevor. Am 14. 12. war Weihnachtsfeier der Paar-Tänzer. Ihrer erneuten Einladung folgten wir sehr gerne. Tags darauf traten wir im Bundeswehr-Krankenhaus Wandsbek anlässlich der dortigen Weihnachtsfeier auf. Hier waren wir schon im letzten Jahr eingeladen, mußten jedoch aus Termingründen absagen. Beide Male zeigten wir nochmals Auszüge aus dem „Lokal“.

Danach war dann aber endgültig Schluß. Am 20. 12. ließen die inzwischen 21 Spartenmitglieder die Saison bei unserer eigenen Weihnachtsfeier zünftig ausklingen. Inzwischen laufen die Vorbereitungen für weitere große Taten. Wir hoffen, daß wir bei Ihnen dann wieder so riesig ankommen, wie in den letzten Jahren.

Ein glückliches, erfolgreiches 1984 wünschen Ihnen im Namen der Sparte „Free Dance“

Frank Lehmhagen

Karl-Uwe Wagner brachte sich und seine Familie auf Trab

Daß Karl-Uwe Wagner (GV-Z) ein guter Schütze war, das wußte man in HM-Sport-Kreisen. Bis 1978 war er jahrelang Mitglied der 1. HM-Schützenmannschaft – zeitweise sogar die Nr. 1. Dann erreichte die Trimm-Trab-Bewegung auch die BSG der HM. Weil's Mode war, machte Karl-Uwe mal mit, trabte mit anderen Kolleginnen und Kollegen eine Runde um den Stadtpark. Trabte und – keuchte, aber wie. So, daß er glaubte, er wäre mit seinen 39 Jahren schon ein alter Mann. Und das gab ihm sehr zu denken.

Fortan nahm er regelmäßig an den Trimm-Trab-Läufen teil und wagte sich dann eines Tages auf die Aschenbahn. Fünf Kilometer lang war die Strecke, die es zu bewältigen galt. Wagner bewältigte sie zwar, aber nur mit allergrößter Anstrengung und Aufbietung seiner ganzen Willenskraft. „Damals wäre ich beinahe gestorben“, sagt er heute.

Heute sagt er das mit einem zufriedenen Lächeln. Denn so eine Runde um den Stadtpark ist jetzt kein Problem mehr für ihn. Inzwischen ist er der Kilometerfresser vom Dienst. Jährlich strampelt er mindestens seine 2.000 Kilometer herunter. Erst vor einigen Wochen erhielt er den HM-Pokal für den Trimm-Traber mit den meisten gelaufenen Kilometern. Nachdem Karl-Uwe seine Liebe zum Langstreckenlauf entdeckt hatte, schwärmte er seiner Ehefrau Marlene soviel über den Gesund-

heitseffekt des Laufens vor, daß Marlene auch bald ihre schönen Beene im Laufschritt schwang und ihren Mann nicht nur passiv, sondern auch aktiv bei den verschiedenen Laufveranstaltungen begleitete. Damals waren seine beiden hübschen Töchter Babette und Anja in einem Verein als Turnerinnen aktiv. Aber als sie einige Wochenenden allein zu Hause saßen, als die Eltern auf der Aschenbahn oder bei Crossläufen ihre Runden drehten, wurden sie zunächst neugierig: „Wir wollen doch mal sehen, was unsere Eltern da so sportlich treiben.“ So begleiteten sie ihre Eltern zunächst als Zuschauer. Aber bald erwuchs aus dem Zuschauen das Bedürfnis, selbst mitzumachen. Und so kamen zuerst Babette (heute 17) und später Anja (15) auf den Geschmack.

Das entwickelte sich so, daß heute eine Laufveranstaltung mit HM-Beteiligung ohne Karl-Uwe plus drei gar nicht mehr denkbar ist. Die Wagners gehören heute einfach dazu. Und Karl-Uwe ist deswegen heute rundum zufrieden: „Durch das gemeinsame Laufen verbringen wir privat viele schöne Stunden gemeinsam. Und das an der frischen Luft. Ist das nicht schön?“

HM-Sport: Sicherlich ist Sport – wie viele andere – Geschmacksache. Ganz sicher ist jedoch, daß die Wagners mit dem Laufen eine gesunde Freizeitbeschäftigung gefunden haben, die außerdem der Harmonisierung ihres Familienlebens dient.



Karl-Uwe Wagner mit seinen drei Frauen. Neben ihm Ehefrau Marlene, unten seine Töchter Anja (links) und Babette.

Die neue Handball-Spartenleitung stellt sich vor

Die neuen Spartenleiter der Sparte Handball möchten sich auf diesem Wege noch einmal persönlich bei ihrem Vorgänger Jürgen Merten bedanken. In Zukunft wollen wir die Öffentlichkeitsarbeit etwas verstärken, da Handball ja eine der populärsten Sportarten ist und schon seit mehr als 10 Jahren mit Erfolg bei der HM betrieben wird. Wir hoffen, zukünftig öfter über unsere

sportlichen Begegnungen in HM-Sport berichten zu können. Auf diesem Wege weisen wir darauf hin, daß das Handballtraining donnerstags von 16.15 – 18.00 Uhr (Herren) und von 18.00 – 20.00 Uhr (Damen) in der HM-Sporthalle stattfindet. Interessierte möchten wir bitten, sich bei uns zu melden (Rotheuler 3918) oder einfach mal vorbeizukommen.



Teilen sich die Handball-Spartenleitung: Birgit Romundt, Stellvertr. Spartenleiterin, (links) Detlef Rotheuler (Spartenleiter) und Viola Dulau (Kassenwartin).

Bedenkzeitprobleme entscheiden den Schachgigantenkampf

Wie in der vorigen Ausgabe zu lesen war, trennten sich der Hamburger Vizemeister Finanzbehörde und die 1. Schachmannschaft der BSG Hamburg-Mannheimer am 21. 11. 1983 ohne Endergebnis. Man ging mit einem Spielstand von 5:3 für die Finanzbehörde und zwei abgebrochenen Partien auseinander.

Am 5. 12. 1983 pünktlich ab 17.00 Uhr ist wieder eine Schachdelegation der HM in den Räumen der Finanzbehörde zu Gast. Die „Zweite“ hat gegen die „Dritte“ des Gastgebers anzutreten. Die Hauptaufmerksamkeit aller Anwesenden richtet sich auf die wiederaufgenommene Hängepartie des Herrn Peter Horn gegen seinen Kontrahenten vom 21. November.

Die Mitglieder der 2. Mannschaft der HM drücken natürlich dem Kameraden aus der „Ersten“ bei seinem Vorhaben, auf 5:4 zu verkürzen, alle Daumen.

Die Kampfhandlungen auf den 64 Feldern des Fortsetzungskrimis ziehen sich in die Länge. Herr Horn hat es nicht leicht, seinen kleinen Vorteil eventuell auszubauen. Nach etwa zwei Stunden Spielzeit wird es im Turniersaal etwas unruhig. Bei der vorzunehmenden Zeitkontrolle zeigt es sich leider, daß der HM-Akteur nicht die Mindestzugzahl ausgeführt hat, die laut Turnierordnung vorgeschrieben ist. Damit ist die Entscheidung gefallen. Diese Bedenk-

(Fortsetzung von Seite 3)

zeitüberschreitung des Herrn Horn bringt die Finanzbehörde uneinholbar mit 6:3 in Front. Die zweite Hängepartie wird fernmündlich remis gegeben. Der Endstand von 6,5 zu 3,5 für den Hamburger Vizemeister zeigt, daß trotz Verstärkung der 1. HM-Mannschaft, die Trauben für den Aufsteiger nicht gerade tief hängen in der Meisterklasse. Mit entsprechender Kampf-moral und ein bißchen Glück wird die erste Mannschaft noch viel Gutes von sich hören lassen. Daran glaubt ganz fest

Diethard Kreiner

Die Volksfürsorge entführt den HM-Schachwanderpokal 1983

Am 19. 12. 1983 bekommt der Schach-nachwuchs für die 1. Mannschaft die Chance, sich gegen Hamburger Schachpro-minanz zu bewähren. Um 18.15 Uhr, nach einem kleinen gemütlichen Beisammensein, nehmen die Volksfürsorge, Zoll, Finanzbe-hörde, Philips, Siemens und die HM den Kampf auf. Jede Mannschaft besteht aus 6 Spielern, jedes Teammitglied spielt eine Partie mit 45 Minuten Bedenkzeit pro Spie-ler. Die Begegnungen laufen nach einem be-stimmten Rundenschlüssel ab.

Nach harten Auseinandersetzungen auf den 64 Feldern, die für viele die Welt bedeuten, steht gegen 19.45 Uhr die Entscheidung fest. Die Auswahl der Volksfürsorge setzt sich mit einem Punkt Vorsprung vor der BSG Zoll auf den 1. Platz und wird Pokal-sieger 1983. Herzlichen Glückwunsch ! Die übrigen Ergebnisse entnehmen Sie bitte den beigefügten Tabellen. Die Sparten-leitung wünscht allen Gästen des Turniers sowie allen Lesern ein glückliches und er-folgreiches neues Jahr.

Diethard Kreiner

1984 — das Jahr des Sportabzeichens!

Das Jahr 1984 soll das Jahr des Sportabzeichens werden. Dieses Ziel hat sich unser Sportwart Bernd Klages gesteckt. Möglichst viele Mitarbei-terinnen und Mitarbeiter für die Teilnahme am Erwerb des Sportabzeichens zu motivieren und zu gewinnen. Wie ernst ihm die Sache ist, er-kannte man daran, daß er bereits am 11. Januar einen ersten Aktionstag durchführte, und prompt gingen zu dieser ungewöhnlich frühen Jahreszeit schon 14 Damen und Herren an den Start, von

Einzelergebnisse

Cording (Finanzbehörde)	
— Köpke (Zoll)	0,5 : 0,5
Pape (Philips) — Dr. Becke (Volksfürs.)	
	0 : 1
Kreiner (Hbg.-Mannh. — Purfürst (Siem.)	
	1 : 0
Timmermann (Zoll)	
— Hamann (Siemens)	1 : 0
Bartsch (Volksfürs.)	
— Dr. Wiltmann (HM)	1 : 0
Hallier (Finanzbehörde)	
— Schmoll (Phil.)	1 : 0
Karow (Philips)	
— Köbler (Zoll)	0 : 1
Landau (HM) — Woynowski (Finanzbehörde)	
	0 : 1
Spaja (Siemens) — Grimm (Volksfürsorge)	
	0 : 1
Lüttig (HM) — Hellwinkel(Zoll)	
	0 : 1
Pfeiffer (Siemens)	
— Müller (Philips)	0,5 : 0,5
Schröder (Volksfürs.)	
— Wickert (Finanzbeh.)	0,5 : 0,5
Sruk (Zoll) — Wantschura (HM)	
	1 : 0
Heitmann (Philips)	
— H. Sauer mann (Siem.)	1 : 0
Markus (Finanzbeh.) — Mense (Volksfürsorge)	
	0 : 1

Mannschaftsergebnis

1.	BSG Volksfürsorge	5,5 Pkt. aus 6 Partien
2.	BSG Zoll	4,5 Pkt. aus 6 Partien
3.	BSG Finanz-behörde	4,0 Pkt. aus 6 Partien
4.	BSG Hbg. Mannheimer	2,0 Pkt. aus 6 Partien
5.	BSG Philips	1,5 Pkt. aus 6 Partien
6.	BSG Siemens	0,5 Pkt. aus 6 Partien

denen bereits folgende acht das Sportabzeichen erwarben:
Ingeborg Feldten, Bernd Klages, Erwin Rein-hard, Otto Schalitz, Ulrich Stemmler, Anja Wagner, Babette Wagner und Marlene Wagner. Dabei waren außerdem Jörg Lache, Udo Lud-wigsen, Hartwig Meyer, Heinrich-Albert Meyer, Larry Steuber und Karl-Uwe Wagner. Diese sechs haben aber noch nicht alle Übungen ab-solvieret.

City-Nord-Faschingsfete am 2. März 1984 im HM-Kasino

Auch Sie, liebe HM-Mitarbeiter und Angehörige, sind herzlich eingeladen

- o zu einem stimmungsvollen Kostümfest
- o mit einem lustigen Tanzturnier
- o und Live-Musik

Machen Sie mit !

Es kostet Sie nur 6, — DM Eintritt pro Person. Wir feiern in der Cafeteria und im Kasino der HM, und zwar ab 19.00 Uhr. Ihre Bekannten und Freunde sind eben-falls willkommen.

Eintrittskarten erhalten Sie bei H.-P. Mayer, Tel. 2143.

Neue Spartenleiter

Zum neuen Leiter der Sparte **Tanzen** (bis-her Wilfried Bacheratz) wurde Hans-Peter Mayer (RW-HBH) gewählt; zu seinem Stellvertreter Thomas Jessel (OV-VB).

Free Dance: Cornelia Wiemker (OA-P) löste Frank Lehmhagen ab.

Fußball: Zur Entlastung von Spartenleiter Joachim Guhl wurde Ronald Frank zum stellvertretenden Spartenleiter gewählt.

Allen Neugewählten wünscht HM-Sport Freude und Erfolg bei der Ausübung ihrer Ämter. Den bisherigen Spartenleitern sagt HM-Sport Dank für die geleistete Arbeit.

In ihren Ämtern als bestätigt wurden Traute Schellen (OL-HO) als Leiterin der Sparte **Trimm & Fitneß** und Rainer Winter (MA-DAT) als Leiter der Sparte **Leichtathletik**.

Tennis - Spartenversammlung

Donnerstag, dem 16. Februar 1984 in der „Roten Kapelle“. Beginn: 16.00 Uhr.

Tagesordnung:

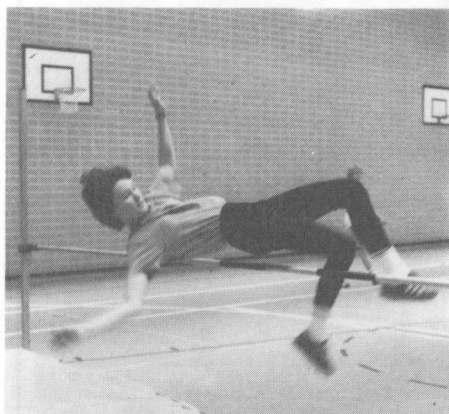
1. Entlastung und Neuwahl der Spartenleitung
2. Einführung der Warteliste ab 1984
3. Beitragserhöhung für die Sparte Tennis
4. Spielzeiten
5. Mannschaften
6. Verschiedenes

Entschuldigung, Herr Postel !

Beim Skat-Turnier, während des Sport-festes, waren Sie — und nicht wie auf Seite 34 in der Sportfest-Sonderausgabe von HM-Sport berichtet Herr Oppelt — der tüchtige Mann für die Mannschaft Grün. Diese Falschmeldung ist auf einen Hörfeh-ler beim Recherchieren entstanden, wo-für sich HM-Sport auf diesem Wege bei Ihnen entschuldigt. Denn: Ehre, wem Ehre gebührt.

HM-Sport

Herausgeber: BSG der HM
Redakteur - Bruno Krenz



Hochsprung für das Sportabzeichen in der Sporthalle. Links sagt Bernd Klages die Höhe an. Auf dem Foto rechts überspringt Anja Wagner die Latte.