

August 1987

HM-SPORT

INFORMATION UND BERICHTE DER HAMBURG-MANNHEIMER BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFT

„Sport macht so schön gesund kaputt“

Heike und Rainer Siebert machten das Sportabzeichen

Der Redakteur von HM-Sport wollte einmal sehen, wie das so vor sich geht, wenn unser Sportwart auf dem Sportplatz in Steilshoop die Damen und Herren der HM-Hauptverwaltung, die das Sportabzeichen erwerben sollen, auf dieses Ziel vorbereitet. Zunächst läßt er sie in der Nähe des Bramfelder Sees, also in gesunder Luft, ein paar Runden auf der Aschenbahn laufen, damit der schwergeprüfte Kreislauf in Gang kommt. Dann läßt Klages zur Gymnastik ein, bevor er seine „Schäfchen“ an die Übungen (Kurzstreckenlauf, Kugelstoßen, Weitsprung und Langstreckenlauf) heranläßt.

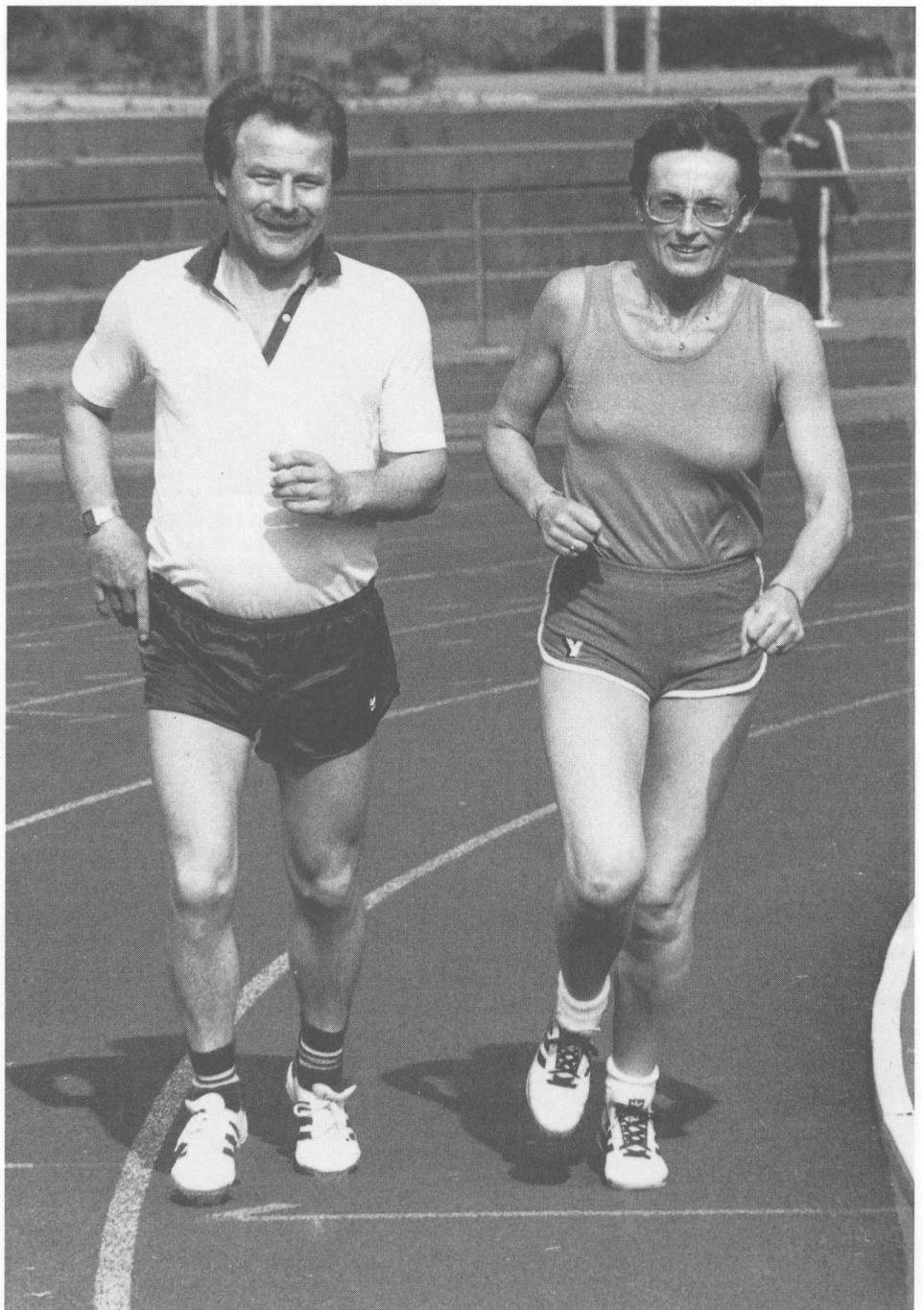
Bei der Absolvierung dieses Programms fiel dem Redakteur ein Ehepaar auf, das Ehepaar Heike und Rainer Siebert. Sie ist in der Abteilung BT-AA, er in der Abteilung OS-VS unserer Hauptverwaltung beschäftigt. Rainer Siebert hatte zuerst die Idee, das Sportabzeichen zu machen, und es gelang ihm, auch seine Frau für dieses Ziel zu motivieren. Bei dieser Motivation war auch ein wenig „der Kampf der Geschlechter“ im Spiel. Das gibt Heike Siebert heute offen und ehrlich zu. Heute ist sie von dieser Idee begeistert: „Ich habe seit meiner Schulzeit nie wieder Sport betrieben, bis mich mein Mann mit seinem Charme und seiner ihm eigenen Hartnäckigkeit davon überzeugte, auch mitzumachen.“

Beide sind heute gemeinsam der Überzeugung, daß es ihnen Spaß macht, ein sportliches Ziel zu haben, nach dessen Erfüllung man gemeinsam strebt. Jogging, Gymnastik, Bewegung schlechthin seien zwar zu empfehlen, aber den Reiz, den die vorgegebenen Leistungen im Sportabzeichen-Wettbewerb bieten, können sie nicht ersetzen. Das mache die Sache interessant und ein wenig spannend. Rainer Siebert empfiehlt den sportlich Ungeübten: „Nicht gleich versuchen, das Sportabzeichen schnell und mit Gewalt zu erwerben, sondern sich Zeit lassen, mit Bedacht an die Sache herangehen.“ Das bedeutet, daß man sich beim Training an die fünf Übungen herantastet, und wenn man

glaubt, sie im Griff zu haben, seine Leistungen messen zu lassen. Dann stellt sich der Erfolg ein, und man packt mit

sportlicher Befriedigung seine Sachen und begibt sich auf den Heimweg.

(Fortsetzung nächste Seite)



Heike und Rainer Siebert

(Fortsetzung von Seite 1)

Heike Siebert schaffte ihr Sportabzeichen mit folgenden Leistungen:

200-Meter-Schwimmen in 4 : 56 Minuten
(Soll: 9.00 Minuten)

Weitsprung über 3,06 Meter (Soll: 3,00 Meter)

75-Meter-Lauf in 12,7 Sekunden (Soll: 13,00 Sekunden)

100-Meter-Schwimmen anstatt Kugelstoßen in 2 : 06 Minuten (Soll: 2 : 35 Minuten)

2.000-Meter-Lauf in 13 : 21 Minuten (Soll: 14 : 00 Minuten)

Rainer Siebert:

200-Meter-Schwimmen in 4 : 46 Minuten
(Soll: 7 : 30 Minuten)

Weitsprung 5,00 Meter (Soll: 4,30 Meter)

75-Meter-Lauf in 10,7 Sekunden (Soll: 11,00 Sekunden)

Kugelstoßen 8,41 Meter (Soll: 7,50 Meter)

3.000-Meter-Lauf in 14 : 02 Minuten (Soll: 15 : 00 Minuten)

„Wenn man dann die vorgegebenen Leistungen erfüllt hat und sich zu Hause gemütlich in den Sessel setzt, dann hat man dieses herrliche Gefühl, so richtig schön gesund kaputt zu sein“, schildert Heike Siebert.

Der Redakteur, der selbst jahrelang sportlich leichtathletisch aktiv war, versteht das so: So beschwerlich und mühevoll es oft im Sport ist, seine sich selbst gesteckte Leistung zu schaffen, so schön ist es

doch, wenn man sein Ziel erreicht hat. Diese leichte Beschwingtheit, die dann vom eigenen Körper ausgeht, wenn man sein Ziel erreicht hat, erfüllt jeden mit diesem Gefühl der gesunden Kaputtheit, von der Heike Siebert spricht. Es ist ein kleines Stückchen Glück.

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Sie vielleicht noch zögern, an das Sportabzeichen heranzugehen, Sie fordert HM-Sport auf: Schenken Sie sich auch ein kleines bißchen Glück — Sportabzeichen-Glück!



Foto oben: Sportwart Bernd Klages beobachtet die Aktivitäten der Sportabzeichen-Wettbewerbe und notiert die Ergebnisse. — Foto unten: Vor den Disziplinen wird erst einmal Gymnastik gemacht.

Sportabzeichen-



Hitparade

Die Namen der ersten dreizehn Erwerberrinnen und Erwerber sind in der letzten Ausgabe bereits veröffentlicht worden. Hier die Namen von Nr. 14 bis Nr. 40:

14 Hering, Günter	Gast
15 Machreich, Herbert	EDV 2-R
16 Radetzki, Manfred	Fam.angeh.
17 Sellmann, Günter	EDV 1-I
18 Winter, Rainer	MA-BIL
19 Stumpf, Elvira	KA-64
20 Kleine-Benne, Jutta	KA-64
21 Siebert, Rainer	OS-VS
22 Pott, Claudia	OV-AP
23 Meier, Günter	BA-IBH
24 Husen, Hans	EDV 2-T
25 Heepmann, Debra	MA-BWA
26 Borst, Werner	GV-I
27 Niethmann, Margret	MA-BIL
28 Wagner, Marlene	Fam.angeh.
29 Adam, Dieter	SEA
30 Subat, Thomas	KL-ST
31 Bock, Andrea	KL-VK 1
32 Feldten, Ingeborg	HUK-B
33 Haas, Rudi	Fam.angeh.
34 Hesse, Gunter	EDV A
35 Klose, Andrea	OA-P
36 Lünser, Harald	Fam.angeh.
37 Marquardt, Volker	AV-GB
38 Pliquet, Thorsten	EDV 3-S
39 Riebenstein, Gernot	GV-G
40 Wagner, Babette	KR-HYP



Ideen-Wettbewerb für das Sportfest 1988

„Das Sportfest in dieser Form hat sich totgelaufen. Wir brauchen eine Denkpause“, so stand es in der HM - Sport - Sonderausgabe über das letztjährige Sportfest. Und weiter: „Schafft ein Sportfest, an dem jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter mit Spaß teilnimmt, an dem nicht nur die sportlichen Cracks eine Chance haben, zu gewinnen. Ein Sportfest sollte es sein, mit ganz einfachen, auch für den Unbedarftesten schnell zu über-

schaubaren Regeln, die haargenau in allen Disziplinen übereinstimmen, was die Punktwertung betrifft.“

In diese Überlegungen möchten wir alle Kolleginnen und Kollegen mit einbeziehen. Unterbreiten Sie uns bitte Ihre Vorschläge. Für jede Anregung sind wir dankbar.

Bernd Klages
(Sportwart)

Mut zum Abenteuer

Thomas Subat lief seinen ersten Hürdenlauf

Am 15. Juli veranstaltete der Betriebs-sportverband auf der Jahnkampfbahn ein Leichtathletik-Sportfest. An diesem nah-

dem er alle Hürden übersprungen hatte. Daß er in diesem Lauf nur den letzten Platz belegte, störte ihn nachher nicht. Er wollte



Foto links: Thomas Subat (Nr. 102) beim Sprung über eine Hürde.

Foto unten: Karen Haas freut sich über ihren Sieg im Weitsprung.

men auch neun Damen und Herren unserer BSG teil. Darunter war Thomas Subat (KL-ST 1). Er benutzte dieses Sportfest, um sich auf die Mehrkampfmeisterschaften vorzubereiten und startete insgesamt in vier Disziplinen. Dabei wagte er sich auch auf die 110-Meter-Hürden-Strecke. Es war sein erster Hürdenlauf in seinem Leben überhaupt. Wie schwierig diese Disziplin, vor allem in technischer Hinsicht ist, bekam Thomas bereits an der ersten Hürde zu spüren. Über diese glitt er nämlich nicht rüber, wie man das von Leichtathletik-Übertragungen im Fernsehen her kennt, sondern er sprang über die Hürde. Dabei kam ihm seine enorme Sprungkraft zugute. Aber es lagen ja noch neun Hürden vor ihm bis zur Ziellinie. Würde unser Volleyballer im Ziel ankommen? Ja, Thomas schaffte es: Mit seinem Mut, zum Abenteuer und seiner Fitneß beendete er nach 21,2 Sekunden sein Rennen, nach-



es sich beweisen, daß er diese schwierige Disziplin bewältigen kann. Damit bewies er nicht zuletzt seine Vielseitigkeit und war für die Mehrkampfmeisterschaften gerüstet.

Vor seinem Abenteuer auf der Hürdenstrecke erzielte Subat folgende Leistungen: 200 Meter in 26,4 Sekunden (Platz vierzehn), Hochsprung mit 1,65 Meter (Platz zwei) und Speerwerfen 29,94 Meter (Platz neun).

Karen und Manfred auf Platz eins

Bei diesem Sportfest gab es für die HM zwei Siege. Karen Haas gewann den Weitsprung mit 4,46 Metern, und Manfred Braun den 200-Meter-Lauf in 26,3 Sekunden. Alexa Braun konnte sich im 200-Meter-Lauf gut platzieren. Sie lief die zweitbeste Zeit in ihrer Altersklasse. Zwei dritte Plätze schaffte Jürgen Merten: beim Speerwerfen mit 43,72 Metern und beim Kugelstoßen mit 10,96 Metern. Dritte Plätze gab es auch für Claudia Pott über 200 Meter in 30,7 Sekunden (außerdem Platz vier beim Kugelstoßen mit 8,33 Metern) und für Günter Oellrich über 1.000 Meter in 3:38,3 Minuten. Schließlich belegte Babette Wagner mit 31,1 Sekunden Platz vier über 200 Meter und Rudi Haas Platz fünf beim Speerwerfen mit 31,60 Metern.

„Kriminelles“ Badminton-Turnier

Am 23. und 24. Mai 1987 nahmen wir an einem Badmintonturnier des Bundeskriminalamtes (BKA) teil. Unsere Teilnahme konnte man als sogenannten Gegenbesuch verstehen, denn wir hatten seinerzeit anlässlich des 55-jährigen Jubiläums unserer BSG eine Mannschaft des BKA zu Gast. Die Sportfreunde vom BKA waren also keine Unbekannten für uns. Das besondere an dem Badminton-Turnier war, daß mit sogenannten Mini-Mannschaften (2 Herren und maximal 2 Damen) gespielt wurde. Dabei wurden folgende 4 Disziplinen ausgespielt: Damen-Einzel, Herren Einzel, Herren Doppel und Mixed.

Das Interesse an diesem Turnier war so groß, daß wir mit 2 Mannschaften nach Wiesbaden fuhren:

1. Mannschaft: Birgit Schäffer, Andreas Beggerow, Michael Liedtke
2. Mannschaft: Katrin Wahrmann, Annelie Weiß, Andreas Asser und Uwe Meyer

Beide Mannschaften waren recht ausgeglichen besetzt, so daß wir zuversichtlich waren, eine gute Platzierung zu erzielen.

16 Mannschaften hatten sich für dieses Turnier gemeldet — u.a. Mannschaften aus Berlin und Dortmund. Gespielt wurde in 4 Gruppen mit je 4 Mannschaften (jeder gegen jeden). Die beiden Erstplatzierten aus jeder Gruppe qualifizierten sich dann für die nächste Runde. Für unsere 1. Mannschaft sah es

(Fortsetzung nächste Seite)

(Fortsetzung von Seite 3)

nach dem ersten Spiel auch noch recht gut aus. Denn sie konnte gegen unsere alten Badminton-Freunde vom Bundesgesundheitsamt in Berlin gewinnen. Danach trafen sie auf zwei Vereinsmannschaften. Sie hielt sich zwar tapfer, mußte dann aber doch einsehen, daß zwischen Betriebssport und Vereinssport ein „kleiner“ Unterschied besteht. Sie belegte Platz drei in ihrer Gruppe.

Etwas Pech hatte unsere 2. Mannschaft. Sie verlor ihr erstes Spiel gegen die 2. Mannschaft des Gastgebers etwas unglücklich. Anschließend hatte man gegen zwei Vereinsmannschaften ebenfalls keine Chance.

Die 2. Mannschaft konnte leider nur den 4. Platz in der Gruppe belegen.

Trotzdem war niemand enttäuscht. Wir hatten tolle Spiele gezeigt. Immerhin mußte jeder von uns 6 Spiele austragen. Im Gegensatz zu den Vereinsspielern, die zweimal die Woche trainieren, waren wir anschließend auch konditionell angeschlagen, so daß wir gar nicht „böse“ waren, daß wir am Sonntag nicht mehr spielen mußten.

Das Turnier war im übrigen sehr gut organisiert — alles klappte reibungslos. Eine Abendveranstaltung rundete das ganze Turnier ab.

Andreas Beggerow



Foto links: Beim Badminton-Turnier in Wiesbaden: Wie geht's weiter? Kurze Abstimmung über die Aufstellung. V.l.: Katrin Wahrmann, Michael Liedtke, Birgit Schäffer, Andreas Beggerow.

in Glückstadt (Mitte August), auf die Großveranstaltung in der HM, die Hamburger Einzelmeisterschaft und vor allem auf das internationale BSG-Festival im herbstlichen Wien (Mitte September).

Doch bis dahin heißt's jeden Montag: spielen, spielen und nochmals spielen.

Übrigens: Wußten Sie, was ein Doppel-Matt ist? (Lösung folgt) Vorschläge bitte an HM-Sport.

Auch Dralle machten sie alle

Am 19. Juni lief in Langenhorn auf der HM-Tennis-Anlage ein Krimi ab. Inzeniert von unserer 2. Mannschaft und der 1. von der Firma Dralle. Beide Mannschaften waren bis zu diesem Tag ohne Punktverlust. Es ging in diesem letzten Heim-Punktspiel um die Meisterschaft in der Bezirksklasse E. Die Spannung war auf's höchste angeheizt: Der Gewinner dieser Begegnung würde Meister und Aufsteiger in die Bezirksklasse D sein. Es war also so quasi ein Endspiel, ein Kampf auf Biegen und Brechen angesagt.

Die HM-Spieler brachen den Widerstand der gegnerischen Mannschaft und siegen nach spannendem Verlauf knapp mit 5 : 4, wobei die Doppel-Paarungen (2 : 1 für die HM) nach ausgeglichenem Einzel-Abtausch (3 : 3) den Ausschlag gaben. Mit 10 : 0 Punkten, 73 : 24 Sätzen und 525 : 94 Spielen wurde die HM-Mannschaft Meister ihrer Klasse. — Überglücklich lagen sich Mannschaftsführer Dieter Karalus und seine Mannen in den Armen.

Saftiges Fleisch und frische Salate

Nach dem Match öffnete Dieter Karalus eine Arme: Für seine Mannschaft und die der gegnerischen. Er lud ein zu einem gemeinsamen Grillessen mit saftigem Fleisch mit frischen Salaten. Natürlich schmeckte es unseren Spielern deutlich besser als den Spielern der gegnerischen Mannschaft. — Der Geschmack war auf HM-Seite süß, auf der anderen säuerlich, bevor der Sportgeist Platz griff bei geistigen Getränken: sportliche Erfolge kommen und gehen, hüben wie drüben.

Folgende HM-Spieler waren an diesem Erfolg beteiligt:
Werner Alpers, Hartwig Bischoff, Günther Glatzer, Hans Hendricks, Dieter Karalus, Heinz Kollmeier, Stefan Oemisch, Karl Schmeer und der Ex-Fußballer Karl-Heinz Schmiech.

HM-Sport

Herausgeber: Betriebssportgemeinschaft der Hamburg-Mannheimer. Verantwortlich: Bernd Klages. Tel.: 3732. Redakteur: Bruno Krenz, Tel.: 3920. Druck: HM-Hausdruckerei.

Schach-Geplauder — nicht bierernst

Wir haben Montag den 6. Juli 1987: Ein sonniger Ferientag mit herrlichem Badewetter. Aber dennoch: Pünktlich um 17.00 treffen sich in der angenehm klimatisierten Prokuristenecke die Freunde des Schachspiels um ihre Kräfte im königlichen Spiel zu messen.

Daß es hier trotz tiefgehender Analysen und geballter Konzentration natürlich nicht nur bierernst zugeht, zeigt der Dialog zweier Kontrahenten am Trainingsbrett:

Weiß: Als guter Spieler braucht man nur eines: zwei Finger zum Ausführen der Züge!

Schwarz: Bei der Eröffnung mit einem Randbauern sollte man überlegen, welcher Randbauernzug der stärkste ist.

Weiß: Ich spiele gern mit Bauern, man nennt mich auch den Agrarier.

Schwarz: Deine Stellung ist offen wie ein Scheunentor.

Weiß: Frisch gedaddelt ist halb gewonnen!

Schwarz: Dies ist ein VW-Bauer, er läuft und läuft und läuft!

Weiß: Schwarz braucht einen Blindhund.

Schwarz: Jetzt hilft nur die Dr. Oetker-Variante:
Man nehme!

Weiß: Wenn mein Springer so in deiner Stellung herumferkelt, ist es ein echter Hochgenuß.

Schwarz: Es droht einzülig Damenfraß!

Weiß: Hauptsache der König ist gedeckt!

Schwarz: Wir machen mal was anderes: du spielst ohne Dame, ich ohne König!

Weiß: Du gehörst in den Knast, du klast mir ja alles.

Schwarz: Aus dieser Stellung macht man gewöhnlich Gulasch.

Weiß: Diese Stellung hält sogar meine verstorbene Ur-Ur-Uroma

Schwarz: Schmeiß weg den Schrott, die Müllabfuhr wartet schon.

Weiß: Partien gibt man nicht auf, sondern nur Päckchen und Telegramme.

Aber im Nachhinein einigte man sich doch noch auf eine neue Partie. Und man schwelgte in Vorfreude auf ein Schnellturnier