

# HM-SPORT

INFORMATION UND BERICHTE DER HAMBURG-MANNHEIMER BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFT

## Sportabzeichen 1988 bei der HM:

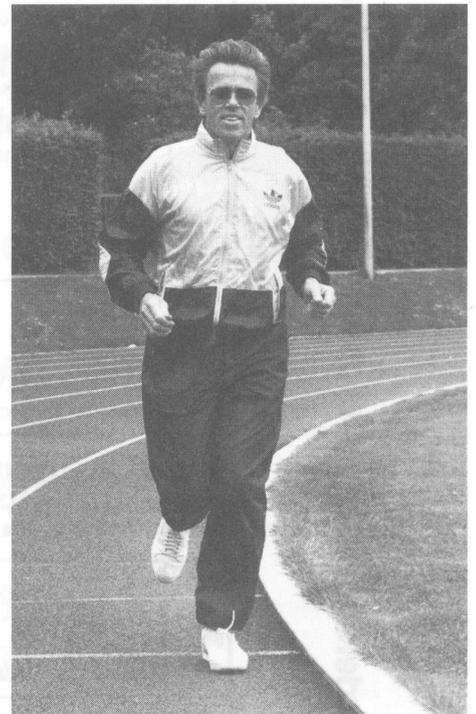
# Gold für Klaus Bentin nach nur 15 Stunden !

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat und Jahr für Jahr drücken Sie bei der HM den Rollstuhl und starren auf den Bildschirm. Das nutzt ab und Ihr Fitneßspiegel sinkt. Wissen Sie eigentlich, wie fit Sie noch sind?

Um sich diese Frage selbst zu beantworten, sollten Sie versuchen, das Sportabzeichen zu erwerben. Unser Sportwart, Bernd Klages, ist täglich für Sie da, um Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.



Lässig wie ein Cowboy stützt sich Klaus Bentin auf eine Hürde. Sein rechter Daumen zeigt nach oben. Lässig nahm er auch die Sportabzeichen-Hürde. — Kleines Foto rechts oben:



Ein Mann, nämlich Klaus Bentin (MV-ED), hat nicht nur versucht, das Goldene Sportabzeichen zu machen, sondern er hat es bereits geschafft. Klaus Bentin (Jahrgang 1937) wird zum Ende des Jahres einer von vielen Sportabzeichen-Erwerbern sein. Weshalb er hier besonders vorgestellt wird, hat einen Hintergrund, der Ihnen zeigen soll, wie einfach und schnell man das Sportabzeichen bei der HM machen kann: Klaus Bentin erwarb sein Sportabzeichen in genau 15 Stunden, 19 Minuten und 22 Sekunden. Das ging so: Am 25. Mai schaffte er um 16 Uhr in der HM-Sporthalle mit 1,05 Metern die Norm im Hochsprung. Um 17 Uhr war er auf dem Sportplatz in Steilshoop und absolvierte den 100-Meter-Lauf in 15,7 Sekunden (Soll 17,0 Sekunden) und den 3.000-Meter-Lauf in 13:40 Minuten (Soll 19:00 Minuten).

Dann fuhr er nach Hause, aß Abendbrot und ging früh zu Bett. Denn Bernd Klages

(Fortsetzung Seite 4)

Auf der nächsten Seite:  
Sportabzeichen-Bedingungen

Die Tabelle gibt Aufschluß über die Leistungsforderungen der verschiedenen Altersstufen.

Gruppe	Übung	Männer							
		Bronze	Silber	Gold	Gold	Gold	Gold	Gold	Gold
	Alter	von 18-29	von 30-39	von 40-44	von 45-49	von 50-54	von 55-59	von 60-64	ab 65 Jahre
1	200-m-Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
2	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90
	Weitsprung	4,75	4,50	4,25	4,00*	—	—	—	—
	Standweitsprung	—	—	—	—	2,00	1,90	1,80	1,70
	Sprung: Hocke oder Grätsche	Pferd längs		Bock	Bock	Bock	Bock	Bock	Bock
		1,20	1,10	1,30	1,30	1,20	1,10	1,00	1,00
3	50-m-Lauf	—	—	—	8,2*)	—	—	—	—
	75-m-Lauf	—	—	11,0*)	—	—	—	—	—
	100-m-Lauf	13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
	400-m-Lauf	68,0	70,0	72,0	74,0*)	—	—	—	—
	1000-m-Lauf	—	—	—	—	5:00	5:30	6:00	6:30
4	Kugel, 7,25 kg	8,00	7,75	7,50	7,25	—	—	—	—
	(50-59 Jahre) 6,25 kg	—	—	—	—	7,25	7,00	—	—
	(ab 60 Jahre) 5 kg	—	—	—	—	—	—	7,00	6,75
	Steinstoß (15 kg, li. u. re.)	9,00	8,75	8,50	8,00*)	—	—	—	—
	Schleuderball (1,5 kg)	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	26,00	24,00
	100-m-Schwimmen	1:40	1:45	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40
	Gewichtheben	beidarmig mindestens 75 % des eigenen Körpergewichts							
Bodenturnen	Handstand – Abrollen, Rolle rückwärts, Rad*)				—	—	—	—	
5	3000-m-Lauf	—	—	15:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00
	5000-m-Lauf	23:00	26:00	28:00	31:00	34:00	36:00	—	—
	20-km-Radfahren	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	60:00	65:00	70:00
	1000-m-Schwimmen	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00

### Neu im Jubiläumsjahr ist:

Die Altersklasseneinteilung bei Frauen und Männern ist vereinheitlicht. Verschiedene Bedingungen sind verändert worden.



Gruppe	Übung	Frauen							
		Bronze	Silber	Gold	Gold	Gold	Gold	Gold	Gold
	Alter	von 18-29	von 30-39	von 40-44	von 45-49	von 50-54	von 55-59	von 60-64	ab 65 Jahre
1	200-m-Schwimmen	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
2	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
	Weitsprung	3,50	3,25	3,00*)	—	—	—	—	—
	Standweitsprung	—	—	—	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20
	Sprung: Hocke oder Grätsche	Pferd seit			Bock	Bock	Bock	Bock	Bock
		1,20	1,10	1,10	1,20	1,10	1,00	1,00	1,00
3	50-m-Lauf	—	—	9,2*)	—	—	—	—	—
	75-m-Lauf	12,4	13,0*)	—	—	—	—	—	—
	100-m-Lauf	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0
	1000-m-Lauf	—	—	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20
4	Kugel 4 kg	6,75	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25	—	—
	(ab 60 J.) 3 kg	—	—	—	—	—	—	5,25	5,00
	Schlagball (80 g)	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00
	Wurfball (200 g)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00
	Schleuderball (1 kg)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00
	100-m-Schwimmen	2:00	2:20	2:35	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50
Bodenturnen	Handstand – Abrollen Rolle rückwärts, Rad*)				—	—	—	—	
5	2000-m-Lauf	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00
	5000-m-Lauf	32:00	35:00	38:00	40:30	43:30	46:30	—	—
	20-km-Radfahren	60:00	65:00	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30

# Kein Minigolf mehr beim Sportfest !

Die Entscheidung ist gefallen. Mitglieder des BSG-Vorstandes und Spartenleiter haben beschlossen, welche Sportarten in diesem und in zwei Jahren beim HM-Sportfest zum Zuge kommen. Fünf Disziplinen, die bisher zum Sportfestprogramm gehörten, sind gestrichen worden. Neben Minigolf sind die leichtathletischen Dis-

ziplinen Langlauf und Staffeln sowie Faustball und die Schwimmstaffeln auf der Strecke geblieben. Sechs Sportarten, nämlich Kegeln, Leichtathletik (Dreikampf), Schießen, Schwimmen (Einzel), Skat und Sportabzeichen, werden ständig im Sportfestprogramm vertreten sein.

**Für 1988 hat sich das Gremium auf folgende 12 Sportarten geeinigt:**

**Badminton (Hobby)**  
**Basketball**  
**Bowling**  
**Fußball (BSG)**  
**Kegeln**  
**Leichtathletik (Dreikampf)**  
**Schießen**  
**Schwimmen (Einzel)**  
**Skat**  
**Sportabzeichen**  
**Tennis (BSG)**  
**Tischtennis (Hobby)**

**1990 werden dann folgende 12 Sportarten auf dem Sportfestprogramm stehen:**

**Badminton (BSG)**  
**Fußball (Hobby)**  
**Kegeln**  
**Leichtathletik (Dreikampf)**  
**Schießen**  
**Schwimmen (Einzel)**  
**Skat**  
**Sportabzeichen**  
**Squash**  
**Tennis (Hobby)**  
**Tischtennis (BSG)**  
**Volleyball**

Diese Programme sind nicht für die Ewigkeit beschlossen worden. Nach den Erfahrungen über den Verlauf des diesjährigen Sportfestes wird die Diskussion sicherlich erneut beginnen: War's gut so, oder war das gar nichts ? Dieser Beschluß ist ein Rahmen, als ein Modell anzusehen. Er bringt auf jeden Fall neue Perspektiven.

Er macht das Sportfest nicht so endlos lang, und er läßt hoffen, daß sich die Kräfteverteilung unter den fünf Ressortmannschaften verändert. Ohne hier Partei ergreifen zu wollen, wäre es doch einmal ganz lustig, wenn es bei der diesjährigen Endabrechnung heißen würde: 1. Rot, 2. Gelb, 3. Grün, 4. Weiß und 5. Blau.

**Das diesjährige Sportfest findet vom 5. bis 10. September statt.**

## Sportabzeichen

(Fortsetzung von Seite 1)

hatte ihm angekündigt, daß am nächsten Morgen um 7 Uhr Sportabzeichenabnahme in der HM-Schwimmhalle beim Schwimmen sei. Um Punkt 7 Uhr startete er zum 100-Meter-Schwimmen (als Ersatz für das Kugelstoßen). Diese Aufgabe meisterte er ohne Anstrengung in einer Minute und 50 Sekunden, so daß er um 7.15 Uhr schon wieder fit war, um die 200-Meter-

Strecke in Angriff zu nehmen. Hier sollte er 8:30 Minuten schaffen. Was er schaffte, das waren 4:22 Minuten. — Ja, und das war es denn auch schon: Klaus Bentin hatte sein Sportabzeichen zum 7. Mal geschafft. Und wenn Sie mitgerechnet haben, dann müssen Sie zu dem Ergebnis gekommen sein, daß der 50jährige genau 15 Stunden, 19 Minuten und 22 Sekunden brauchte, um sein Sportabzeichen sicher zu haben.

Selbstverständlich können Sie sich viel

mehr Zeit lassen als Klaus Bentin. Sie haben bis Ende November Zeit. Bereiten Sie sich also in aller Ruhe vor, bis Sie das Gefühl haben, jetzt schaffe ich eine der fünf Disziplinen. Eine nach der anderen. Wenn Ihnen eine der Übungen nicht so sehr liegt, dann denken Sie daran: Es gibt Ersatz-Sportarten, die Sie wählen können. Nur eins müssen Sie können: schwimmen. Denn für das Schwimmen gibt es keinen Ersatz. — Also, ran die Bouletten !

# Unsere Fußballdamen haben „beißen“ gelernt

Mit gemischten Gefühlen — weil von personellen Sorgen geplagt — starteten unsere Fußballdamen in die neue Freiluftsaison. Nachdem der Start mit zwei Niederlagen „erwartungsgemäß“ begonnen hatte, kam mit dem 1:1 gegen Otto-Versand die Wende. Unsere Frauenschaft gewann an Selbstvertrauen und wartete am 10. Mai mit einem echten Knaller auf: Der Hamburger Ex-Meister und Ex-Pokalsieger, die Damen vom Zoll, wurden mit sage und schreibe 4:1 Toren vom Rasen geschleucht. Dieser Sieg machte Appetit.

Daß unsere Frauenschaft „beißen“ gelernt hat, bewies sie im nächsten Punktspiel gegen die Damen vom Deutschen Ring. Obwohl unsere Damen mit 0:1 in Rückstand gerieten, bissen sie sich durch und gewannen schließlich noch sicher mit 3:1 Toren.

Auch im Punktspiel gegen die Damen vom Zoll zeigte unsere Frauenschaft den Gegnerinnen wieder die Zähne. Diesmal hatte sie mit 2:1 Toren das bessere Ende für sich.

Zwei weitere Pluspunkte gab es dann gegen Otto-Versand. Allerdings nicht auf dem grünen Rasen, sondern auch Grünen Tisch. Denn die Damen vom Otto-Versand traten wegen Personalmangels nicht an.

Obwohl es zu Saisonbeginn personell gar nicht gut für unsere Damen aussah, ist dieses Thema kein Thema mehr. Denn mit Sabine Hardenfeldt haben sie eine gute Gastspielerin gewonnen, und die Disziplin wird innerhalb der Damentruppe inzwischen groß geschrieben. So ist es mittlerweile ganz selbstverständlich, daß zu den



Foto rechts: Birgit Seidel (HM, links) ist früher am Ball als ihre Gegenspielerin vom Deutschen Ring.

Foto darüber: Das ist Sabine Hadenfeldt, seit einigen Wochen Gastspielerin bei den HM-Fußballdamen.



Spielen eine komplette Frauenschaft aufläuft. Kein Wunder, daß dieser neue Teamgeist und der erarbeitete Biß Erfolge nach sich ziehen. Mit der Kampfkraft kam auch die Harmonie. Die HM-Fußballdamen sind eine echte Einheit geworden, die auf dem Rasen erst einmal bezwungen werden will. Das Ergebnis der neuen Stärke unserer Damen drückt sich auch in Erfolgswerten aus. So machten sie aus einem Punktestand von 1:5 einen positiven von 7:5 und reden jetzt im Konzert der Betriebssport-Fußballdamen Hamburgs ein ernstes Wörtchen mit.

## Beim Sommer-Biathlon:

### Drückende Überlegenheit der HM

Bei dem von der BSG der HM am 7. Juni veranstalteten Sommer-Biathlon rund um die Hauptverwaltung (Laufen und Schießen) waren in den verschiedenen Startklassen insgesamt acht Titel zu vergeben. Fünf von diesen errangen Sportlerinnen und Sportler unserer BSG. Diese Erfolge sind für die BSG des Gastgebers sehr erfreulich, für die Konkurrenz fast erdrückend.

Über 100 Meldungen wurden zu diesem Wettbewerb für Juniorinnen, Seniorinnen, Junioren, Männer, Senioren, Senioren 50 und Veteranen abgegeben — davon kamen zehn von der HM. Es waren: Alexa Braun, Gisela Henseler, Brigitte Nielson, Jens Christensen, Rudi Haas, Bernd Klages, Manfred Radetzki, Carsten Tiffert, Karl-Uwe Wagner und Rainer Winter.

Die Siege für die HM errangen: Alexa Braun bei den Seniorinnen, Gisela Henseler bei den Juniorinnen, Carsten Tiffert bei den Junioren, Rainer Winter bei den Männern und die Mannschaft mit Jens Christensen (2. bei den Männern), Carsten Tiffert und Rainer Winter.

#### HM-Sport

Herausgeber: Betriebssportgemeinschaft der Hamburg-Mannheimer. Verantwortlich: Bernd Klages. Tel. 3732. Redakteur: Bruno Krenz. Tel.