

# HM-SPORT

INFORMATION UND BERICHTE DER HAMBURG-MANNHEIMER BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFT

## Patrick Steuber, ein neuer Stern am HM-Leichtathletik-Himmel

Am Leichtathletik-Himmel der Hamburg-Mannheimer ist ein neuer, strahlender Stern aufgegangen. Er heißt Patrick Steuber und ist ein Sohn von Larry Steuber (POST). Bei den Hamburger Leichtathletik-Meisterschaften für Betriebssportler hat der 17jährige in der Männerklasse auf den Strecken 100, 200 und 400 Meter alles in Grund und Boden gelaufen. Er siegte auf diesen drei klassischen Sprintstrecken ganz überlegen und ließ der Konkurrenz keine Chance. Hier seine Zeiten, die sich sehen lassen können: 100 Meter in 11,1, 200 Meter in 22,5 und 51,6 Sekunden über 400 Meter. Wer sich in der Leichtathletik auskennt, der wird wissen, daß diese Leistungen Marken sind, die an der Schwelle zur nationalen Klasse stehen. So ganz nebenbei gewann Patrick auch das Kugelstoßen mit 9,99 Metern. Patrick ist also nicht nur ein hervorragender Sprinter, sondern auch ein Mehrkampf-Talent. Im Weitsprung belegte er mit 5,80 Metern zwar nur den 3. Platz, aber nur deshalb, weil er zwischen mehreren Wett-

# 11,1

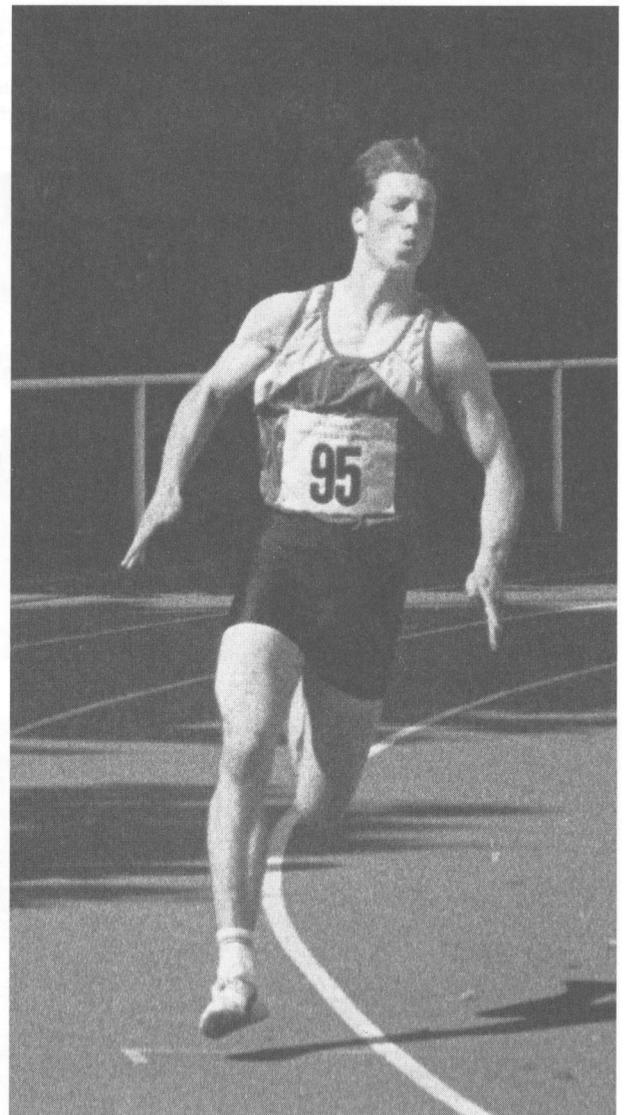
# 22,5

# 51,6



Der neue Sprinter-Stern, Patrick Steuber, mit drei Goldmedaillen, die er am ersten Wettkampf-Tag der Meisterschaften gewann. Am zweiten Tag kam noch eine vierte hinzu.

Foto rechts: So läuft Patrick "Patty" Steuber. Kraftvoll, alle Muskeln gespannt und dynamisch.



bewerben hin und her "springen" mußte. Im Weitsprung hat er auch schon eine respektable Weite hingelegt. 6,20 Meter wurden für ihn als Bestweite in diesem Jahr gemessen. Apropos, in diesem Jahr. Wenn man bedenkt, daß Patrick vor zwei Jahren "nur" 13 Sekunden über 100 Meter laufen konnte, so kann man ungefähr erahnen, zu

welchen Leistungssteigerungen er in den nächsten Jahren fähig sein wird.

Unsere Leichtathletik-Sparte kann sich freuen. Neben Rainer Winter und Ronald Strütt leuchtet jetzt ein neuer, ganz heller Stern.

(Fortsetzung nächste Seite)

## Astrid steigert sich

Auch Astrid Stahlbock (MA-BIL) macht sich immer besser. Nach ihrer Bestzeit über 5000 Meter bei den Europäischen Betriebssportspielen in Berlin siegte sie bei den Hamburger Leichtathletik-Meisterschaften über 800 Meter in 2:59,3 Minuten. Außerdem wurde sie 5. beim 1000-Meter-Lauf mit 16,1 Sekunden, 3. im Hochsprung mit 1,25 Metern und 5. im Diskuswerfen mit 16,58 Metern. Beim 3.000-Meter-Lauf der Meisterschaften schaffte sie mit 12:45,7 Minuten (3. Platz) ebenfalls eine persönliche Bestleistung.

Eine feine Leistung legte Ronald Strütt über 5000 Meter hin. In einem dramatischen Rennen, in dem er viel Mut bei einem Zwischenspur, der sicherlich schmerzte, bewies, siegte er mit 16:32,1 Minuten. Außerdem verbuchte er noch einen 2. Platz beim 1.500-Meter-Lauf mit 4:28,2 Minuten.



Triumphierend läuft Ronald Strütt nach 5.000 Metern als Sieger über die Ziellinie.



Oldtimer Hartwig Meyer beim Hochsprung, bei dem er den zweiten Platz belegte.

Jens Christensen zeigte, daß er noch da ist. In seiner Altersklasse (M 35/40) belegte er über 5000 Meter mit guten 17:04,1 Minuten den 3. Platz und gewann die Bronzemedaille.

Oldtimer Hartwig Meyer siegte in der Klasse M 50/55 beim Diskuswerfen mit 35,18 und beim Speerwerfen mit 40,58 Metern. Beim Hochsprung kam er mit 1,55 auf Platz zwei und beim Kugelstoßen auf Platz drei mit 10,04 Metern.

Rainer Winter (Klasse M 40) gewann "Gold" beim Hochsprung mit 1,55 Metern, "Silber" beim 400-Meter-Lauf mit 56,1 Sekunden und "Bronze" beim Diskuswerfen mit 27,68 Metern.

Reinhard Krause (M 45) erkämpfte sich einen Silber-Platz beim 1.500-Meter-Lauf mit 4:57,1 Minuten.

Jörg Henselewski (Klasse M 30/35), der seit einiger Zeit voll auf die Leichtathletik "abfährt", schaffte Platz zwei beim 400-Meter-Lauf mit 66,1 Sekunden.



Erschöpft aber glücklich: Jens Christensen (links) und Ronald Strütt nach ihrem 5.000-Meter-Lauf.



Jörg Henselewski macht sich immer besser. Hier befindet er sich auf der 800-Meter-Strecke.

# In der 22. Minute Meisterschaft

## HM-Senioren "verbrannten" die Feuerwehr

Großer Erfolg für unsere Fußball-Senioren. Im entscheidenden Spiel bezwangen sie am 8. September in einer wahren Schlamm Schlacht auf einem Grandplatz die Feuerwehr mit 1:0. Weil der Rasenplatz wegen des Dauerregens auf Siemershöhe überflutet war, mußte auf den danebenliegenden Grandplatz ausgewichen werden.

Es war schon beeindruckend, mit welchem Kämpferherz und leidenschaftlicher Hingabe die HM-Senioren in diesem Matsch-Match an ihre Aufgabe gingen.

In der 22. Minute hatte Gerti Klingenberg mit einem Spanschuß in Seitenlage die HM-Mannschaft in Führung gebracht. Danach ausgeglichenes Spiel. Die beiden Manndecker Horst Gaertner und Peter Ragoschke schufteten wie die Berserker, hauten hinten immer wieder alles raus. Im

## Der 24-Mann-Kader:

- Peter Bachmann
- Thomas Beisenkötter
- Peter Bollow
- Reinhard Buttke
- Norbert Chmielarz
- Horst Gaertner
- Dieter Hatje
- Hans Hendricks
- Jürgen Holthusen
- Rudolf Johannsen
- Werner Jonas
- Werner Kaiser
- Dieter Karalus
- Gerhard Klingenberg
- Wilfried Köppen
- Dittmar Lust
- Karl-Heinz Meyer
- Peter Ragoschke
- Jürgen Reder
- Uwe Rodermund
- Günther Ruwoldt
- Claus Stertz
- Larry Steuber
- Detlef Suhr

# Minute "klingelte" Gerti — und die aft war da

Mittelfeld ackerten Werner Jonas und Dittmar Lust unermüdlich, und "Fiete" Stertz verteilte mit seiner feinen Technik die Bälle. Vor dem mit stoischer Ruhe operierenden Uwe Rodermund im Tor stopfte Jürgen Reder die Löcher und behielt stets die Übersicht. Vorn versuchten Klingenberg und Hans Hendricks bis zum Schlußpfiff in harten Zweikämpfen weitere Tore zu erzielen.



Foto oben: Die beiden Manndecker Peter Ragoschke (links) und Horst Gaertner, die im Spiel gegen die Feuerwehr in der Abwehr Schwerstarbeit verrichteten. — Foto unten: Libero Jürgen Reder (links) und Peter Bachmann, der bei diesem Spiel coachte, stoßen mit Bierbuddeln auf die Meisterschaft an.



In der 47. Minute schien das Spiel für unseren Senioren gelaufen zu sein. Aber Hans Hendricks konnte den gegnerischen Torwart mit einem Handelfmeter nicht überwinden. Der Feuerwehrmann hielt großartig. Bevor sich die HM-Spieler mit Jubelgeschrei umarmen konnten, hatten sie noch einen Pfostenschuß hinzunehmen. Ja, ein bißchen Glück war auch dabei.

Die HM-Mannschaft, die gegen die Feuerwehr 1:0 siegte: Stehend von links: Dieter Karalus (nicht eingesetzt), Thomas Beisenkötter, Peter Bachmann (nicht eingesetzt), Peter Ragoschke, Werner Jonas, Karl-Heinz Meyer, Dittmar Lust, Jürgen Reder. Hockend von links: Horst Gaertner, Claus Stertz, Uwe Rodermund, dahinter Gerhard Klingenberg, Detlef Suhr, Peter Bollow (nicht eingesetzt).



## Feier unterm Regendach

Direktor Willi Uszko ließ es sich trotz einer Geschäftsreise nicht nehmen, nach Spielschluß im Klubraum zu erscheinen, den HM-Siegern zu gratulieren und einen auszugeben. Bei Bier und Schnaps kam schnell beste Stimmung auf.

könig, Hans Hendricks, dafür dankte, daß dieser zwar nur zehn Tore erzielt, ihm dafür aber die fünfzehn Vorlagen zu seinen Toren gegeben hatte. Dann wurde stolz zurückgeblickt: Mit 17:1 Punkten und dem sagenhaften Torverhältnis von 32:3



Willi Uszko gratuliert Gerhard "Gerti" Klingenberg dem Schützen des entscheidenden Tores. Vorn freut sich Werner "Jimmy" Jonas.

Hier spielte wieder der Schütze des einzigen Tores, Gerti Klingenberg, die Hauptrolle. Er hielt eine kurze launige Rede. Dabei hatte er die Lacher auf seiner Seite, als er verkündete, daß er mit 15 Treffern Torschützenkönig geworden war und dem etatmäßigen Torschützen-

wurde die Meisterschaft eingefahren. Unter dem Dach des Klubheims, auf das immer noch der Regen prasselte, wurde dann in froher Runde noch so manche Flasche geleert — bis alle glücklich den Heimweg antraten.

# Karate für die Fitneß im Alltag – das ist es

Bei dieser Sportart handelt es sich um einen Kampfsport der seinen Ursprung in China hat.

Wir sind zur Zeit eine Gruppe von 7 Aktiven (männlich wie weiblich) zwischen 16 und 32 Jahren die hier im Trimmraum des Sportbereiches unter fachkundiger Anleitung von Herrn Oliver Dammann (Braungurt, 1. Kyu) trainieren.

Das Training besteht aus vielen gymnastischen Übungen wie z. B. Stretching, Dehnübungen, Wirbelsäulengymnastik und Konzentrationsübungen und ist deshalb auch für alle Altersgruppen gleichermaßen geeignet. Diese Übungen fördern die Beweglichkeit des Körpers, das allgemeine Wohlbefinden und kann für die fast ausschließliche sitzende Tätigkeit vieler hier im Haus Tätigen ein sehr guter körperlicher Ausgleich sein. Außerdem können nicht nur die HM-Angestellten, sondern auch Ihre Angehörigen unsere Sportstätten im vollen Umfang in Anspruch nehmen.

Auch wenn es sich bei dieser Sportart um einen Kontaktsport handelt, ist die Verletzungsgefahr geringer als beim

Fußballspielen. Dies resultiert daraus, daß wir bei allen Übungen viel Wert auf körperlicher Kontrolle legen. Diese körperliche Kontrolle wird, unter anderem, im Training schwerpunktmäßig vermittelt.

Das Training findet jeweils Dienstags und Donnerstags zwischen 17.15 und 18.45 im Trimmraum statt.

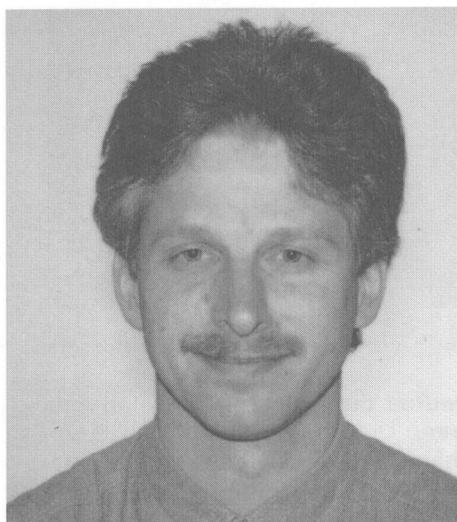
Für weitere Fragen stehe ich gern jederzeit unter der Telefonnummer 32 14 zur Verfügung.

Schaut doch einfach einmal bei uns herein und macht mal ein Probetraining mit. Es wird Euch bestimmt gefallen. Außerdem ist es viel günstiger als im Verein oder in einer Sportschule. Für nur DM 9,00 pro Monat seit Ihr dabei.

Für die ersten 4 Wochen ist das Training kostenlos. Zum Training benötigt Ihr vorerst nur einen Jogginganzug.

Also bis bald. Wir freuen uns auf Euren Besuch.

Andreas Asser



Das ist der neue Karate-Spartenleiter Andreas Asser. Er will für Aufschwung in seiner Sparte sorgen.

Letzte Leichtathletik-Meldung:

## Ronald Strütt aktiv und erfolgreich

Ronald Strütt läuft und läuft und läuft. Nicht nur hinterher, sondern meistens vorneweg. So geschehen am 14. September beim Abendsportfest der RWE-DEA auf dem Sportplatz in Steilshoop. Dort gewann er den 10.000-Meter-Lauf in 33:59,5 Minuten. Damit blieb er knapp unter der magischen 34-Minuten-Grenze. So geschehen bei den



So wie hier beim 5.000-Meter-Lauf lief Ronald Strütt meistens an der Spitze und kann wiederum auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken.

Hamburger Mannschafts-Meisterschaften auf dem Allianz-Sportplatz. Dort gewann er den 5.000-Meter-Lauf unangefochten in 16:28 Minuten.

Am 4. September siegte Ronald zwar nicht, aber was er an diesem Tage beim Airport-Race – rund um den Hamburger Flughafen – schaffte, darauf ist er besonders stolz. Er belegte unter 1.700 Läufern aus dem In- und Ausland, von denen die allermeisten Vereinsläufer waren, einen sensationellen 10. Platz über die Distanz von 16.109 Metern in 55:37 Minuten. Bei diesem Lauf wurde er die Nr. 1 unter den Betriebssport-Teilnehmern.

Diese Leistungen können sich selbst lassen. Ronald Strütt verdient damit Lob und Anerkennung.

## "Bittere" Pillen

Der Arzt gibt einem sehr dicken Patienten eine sehr große Schachtel Abmagerungspillen mit. Der fragt: "Herr Doktor, wie oft muß ich die Pillen einnehmen?"

Sagt der Arzt: "Einzunehmen brauchen Sie die Pillen überhaupt nicht. Verstreuen Sie sie zweimal täglich im Zimmer und heben Sie sie wieder auf! Das wird Ihnen sicher helfen."

### HM-Sport

Herausgeber: Betriebssportgemeinschaft der HM. Verantwortlich: Bernd Klages, Tel.: 37 32. Redakteur: Bruno Krenz, Tel.: 39 20. Satz: HM-Lichtsatz.