

Je nach Sportart ist es noch wichtig zu wissen, worauf Schwergewicht beim Ausdauertraining zu legen ist, denn man unterscheidet folgende Ausdauerarten:

1. Allgemeine Ausdauer (z.B. längere Läufe)
2. Kraftausdauer (z.B. Turnen)
3. Schnelligkeitsausdauer (z.B. 200m-Lauf, Ballspiele)

Auf die einzelnen Trainingsarten möchte ich nicht eingehen. In jedem Fall ist der Waldlauf als Grundlagentraining unentbehrlich.

Abschließend sei auch noch festgestellt, daß das Ausdauertraining von Ärzten dringend empfohlen wird, um Herzinfarkt und Kreislaufkrankungen zu begegnen.

P.R.

Auf geht's!



EK RUNDBLICK

JULI 1970



Herausgeber:

SPORTGEMEINSCHAFT EICHENKREUZ KARLSRUHE

Geschäftsstelle: 7500 Karlsruhe 1
Lauterbergstraße 10
Telefon 29412

Postscheckkonto: 898 49 beim PSchAmt Karlsruhe

Mitarbeiter dieses Heftes waren:
Walter Bender
Peter Reuß
Gerhard Stuber

Basketball
Skilauf
II. Weg
Kinderturnen
Kanu

OHNE FITNESS

KEIN

FORTSCHRITT

Trimm
Dich
durch
Sport

Aktion „Sport für Alle“
Deutscher Sportbund in Verbindung mit
Vereinen, Wirtschaft und Öffentlichkeit

Die Deutschen lieben den Sport. Im Stadion, im Fernsehen, in der Zeitung. 66 % interessieren sich dafür. Ein sportinteressiertes Volk.

Aber die Deutschen bewegen sich zu wenig. Zivilisationskrankheiten nehmen zu. Sport bietet Ausgleich. Nur 12 % betreiben regelmäßig Sport. Sind wir ein sportliches Volk?

Die Frage ist nicht müßig. Sport ist ein herrliches Hobby- und doch viel mehr als das. Bei einem Hobby ist es letzten Endes gleichgültig, ob es von ein Prozent oder von siebenzig Prozent betrieben wird. Sport geht heute jedoch alle an. In den hochzivilisierten Industrienationen wird der Sport zu einer Sicherung gegen den Verlust der vitalen Kräfte.

Der deutsche Sportbund will daher die Öffentlichkeit überzeugen: Sport ist für alle lebensnotwendig.

- Jährlich 250 000 Fälle von Herzinfarkt in der Bundesrepublik verursachen Milliardenkosten. Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen.

- Wie das Memorandum zum 'Goldenen Plan' feststellte, kommt jedes 2. Kind mit chronischen Störungen in die Schule.

- Zehn Jahre, bevor sie das Pensionsalter erreicht haben, scheiden 2/3 aller Berufstätigen aus dem Erwerbsleben.

- Andererseits: Die durchschnittliche Lebensdauer von Menschen, die lebenslang Sport treiben, ist nach Untersuchungen in Finnland um durchschnittlich 7 Jahre länger als die der körperlich Untätigen.

Es geht um das Wohlbefinden jedes Einzelnen und um es geht um die Lebensinteressen der Gesellschaft. Da heute weder die Arbeitsbedingungen noch die übliche Freizeitgestaltung das Mindestmaß an körperlicher Bewegung mit sich bringen, müssen neue Wege gefunden werden.

Deshalb startete der Deutsch Sportbund die Aktion 'Sport für Alle'.

Eichenkreuz Karlsruhe ist einer der Partner des Deutschen Sportbundes in dieser Aktion.



TRIMM DICH durch Sport



WARUM NICHT BEI UNS ?

Basketballsaison 1969/70 beendet

Ende gut, alles gut ...

Diesen Satz kann man über die beendete Basketballsaison 69/70 schreiben.

Nach der Vorrunde lagen wir mit nur 3 Pluspunkten schon ziemlich abgeschlagen am Ende der Tabelle und unsere Leistungen berechtigten zu keinen großen Hoffnungen mehr. Hauptursache für das schwache Abschneiden waren das mangelnde Verständnis innerhalb der Mannschaft, da zu kaum einem Spiel derselbe Spielerstamm aufgeboten werden konnte. Teilweise lag dies am Zeitmangel verschiedener Spieler, verursacht durch Beruf, Studium oder Sonstigem, andererseits muß jedoch auch ganz deutlich gesagt werden, daß es einzelne Akteure einfach am nötigen Interesse und Einsatz vermissen ließen.

In der Rückrunde bildete sich dann endlich ein fester Stamm heraus, auf den man sich verlassen konnte und schon war ein deutlicher Leistungsanstieg zu verzeichnen. Trotzdem mußten wir bis zum letzten Spiel um den Klassenerhalt bangen.

Das Match gegen den Heidelberger SC mußte die Entscheidung bringen. Nachdem wir am Anfang schon klar zurücklagen, konnten wir bis zur Halbzeit gleichziehen und ein großer Endspurt brachte noch einen 60:44 Erfolg.

Damit war der Verbleib in der Landesliga für ein weiteres Jahr gesichert.

Mit Spielerzugängen für die neue Saison ist nicht zu rechnen und so muß jetzt versucht werden, eine spielstarke Formation zu bilden. Da wir keinen überragenden Einzelspieler haben, muß es unser Ziel sein, durch besseres Zusammenspielen dies wettzumachen.

Die 2. Männermannschaft hatte in der Bezirkskategorie außer Post Karlsruhe und TSV Berghausen II keinen ernsthaften Gegner und so belegte sie punktgleich mit den beiden genannten Mannschaften den ersten Platz.

Bei dieser Gelegenheit wollen wir uns auch bei den wenigen "Getreuen" bedanken, die uns bei einigen wichtigen Spielen lautstark unterstützten. Wir hoffen, daß sich in der nächsten Saison noch einige Anhänger dazugesellen und wir wollen versuchen, dies durch bessere Leistungen zu belohnen.

W.B.



Beginn der Volkslaufsaison 1970

Obwohl das Wetter in den letzten Wochen und Monaten sehr zu wünschen übrig ließ, haben inzwischen die ersten Wald- und Volksläufe stattgefunden.

Auch in diesem Jahr beteiligen wir uns bei den zum 2. Male stattfindenden Badischen-Volkslauf-Meisterschaften für Mannschaften und sind bestrebt, den 5. Platz aus dem letzten Jahre zu halten oder wenn möglich noch zu verbessern.

Nach 2 von 4 Durchgängen liegt unsere Mannschaft auf dem 4. Platz, allerdings punktgleich mit der Bundeswehrgruppe Naureut-Süd und DJK Villingen. Insgesamt beteiligen sich 11 Mannschaften an dieser Meisterschaft.

Unsere Läufer erreichten bei den Durchgängen in Gaggenau und Wiesental - jeweils nahmen über 300 Teilnehmer die 10-km-Strücke in Angriff - folgende Plätze und Zeiten:

<u>Gaggenau:</u> in Klasse L 1		
55.	Heinz Kleb	38:38 min
62.	Wolfgang Haake	39:33 min
84.	Horst Richter	41:24 min
Klasse L 2		
41.	Dieter Borcharding	41:30 min
44.	Horst Engelhard	41:43 min
<u>Wiesental:</u> Klasse L 1		
30.	Wolfgang Haake	37:14 min
50.	Heinz Kleb	38:22 min
58.	Walter Bender	38:48 min
78.	Horst Richter	39:53 min
Klasse L 2		
52.	Horst Engelhard	39:37 min

Da unsere Mannschaft sehr ausgeglichen ist, können wir auch für die beiden Durchgänge im Herbst auf ein gutes Abschneiden hoffen. Verschiedene Läufer unseres Vereins beteiligten sich auch an anderen Volksläufen. Die Ergebnisse aufzuzählen, würde den Rahmen dieses Berichtes sprengen.

W.B.

Was bringt der Skilauf Neues ?

Während der Pfingstferien hatte ich das Glück, in St.Moritz an einem Weiterbildungslehrgang im Skilauf für Sportlehrer teilnehmen zu können. Was Rang und Namen hat im deutschen Skilauf war zugegen: Fritz Zintel -ehemaliger Trainer der deutschen Nationalmannschaft-, Dr. Kuchler, Gattermann u.v.a. führten uns in die Theorie und Praxis des modernen Skilaufs ein. Kurz auf einen Nenner gebracht, sieht das Ziel des modernen Skilaufs wie folgt aus: war früher das Wedeln Endziel des Skiunterrichts, so wurde es heute durch neue Schwungformen von dieser dominierenden Stellung verdrängt. Zu viele Skiläufer beherrschen das Wedeln. Aus diesem Grunde wurden neue Schwungformen gesucht und gefunden. In Vielen Fällen war der Rennskilauf Quelle der neuen Schwünge.

Sie lauten nach zwei Gruppen geordnet:

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1.1 Scherschwingung | Aufbau über den |
| 1.2 Klammerschwung | Umsteigeschwung |
| 1.3 Innenskischwingung | |
| 2.1 Gekippter Parallelschwung | Aufbau über den |
| 2.2 Schleuderschwung | angehüpften |
| 2.3 Tiefentlastungsschwung | Parallelschwung |

Noch werden diese Schwünge von wenigen gefahren, aber in einigen Jahren -davon bin ich überzeugt- wird bestimmt ein Teil dieser Schwünge von vielen Läufern beherrscht. Auch wir werden sie im nächsten Winter in unseren Skikursen üben.

Leider waren die 5 Kurstage in St.Moritz wie im Fluge vorüber. Ich war einmal mehr von diesem Skigebiet begeistert, obwohl wir nur am Corvatsch und auf der Lagalb übten. Die Pisten sind vorbildlich, das Panorama der Bernina mit Piz Palü, Bella Vista u.a. ist für jeden ein bleibendes Erlebnis. Walter Flaig -ein Kenner der Alpen- bezeichnet zu Recht die Bernina-Gruppe als "Festsaal der Alpen".

P.R.

OSTERSKIKURS 1971 IN SAVOGNIN

Der nächste Osterskikurs 1971 findet in Savognin statt.

Savognin ist ein neu erschlossenes Skigebiet in der Schweiz an der Julierstraße zwischen Tiefenkastel und St.Moritz. Es bietet ein Skigebiet zwischen 1500 m und 2700 m, das durch insgesamt 9 Seilbahnen, Sessel- und Schlepplifte erschlossen ist. Daneben hat es ein ausgesprochen hochalpines Tourengebiet.

Wem das nicht ausreicht, der kann von Savognin aus einen Abstecher zur Lenzerheide mit der berühmten Rothornabfahrt oder nach St.Moritz mit seinen berühmten Abfahrten machen. Beide Orte sind von Savognin aus mit dem Auto in etwa 45 Minuten zu erreichen.

Es ist allerdings dringend erforderlich, daß sich alle Interessenten noch vor den Sommerferien um ihre Privatquartiere kümmern, im Herbst ist es dazu mit Sicherheit zu spät. Wer im Hotel wohnen will, sollte ebenfalls noch im Laufe dieses Jahres buchen.

Um rechtzeitig planen zu können, fand am 1.Juli 70 im Restaurant 'Weißer Berg' ein Informationsgespräch statt, zu dem über 30 Interessenten erschienen waren. Peter Reuß berichtete hierbei über seine Informationsfahrt nach Savognin und erläuterte anhand von Prospekten und Lageplänen die skifahrerischen und Unterbringungs-Möglichkeiten in Savognin. Wer an diesem Abend nicht teilnehmen konnte und sich für Savognin interessiert, möchte sich bitte umgehend mit Peter Reuß in Verbindung setzen (Tel.36374).

Im Anschluß an das Informationsgespräch wurden Dias gezeigt, die im Rahmen des Dia-Wettbewerbs des vergangenen Skikurses ein erreicht wurden.

Sieger mit einem Schnappschuß aus dem Übungsbetrieb wurde Jürgen Fischer, gefolgt von Hans Stuber.

Mit einem Farbfilm über die Pfingstfahrten unserer Kanuten auf der Nahe und im Altrhein-gebiet klang die Veranstaltung aus.

Mitgliederbewegung im EK Karlsruhe

Als neue Mitglieder dürfen wir begrüßen:

Mathias Balley	Karlsruhe	(K)
Anke Mayer	Karlsruhe	(K)
Oliver Mayer	Karlsruhe	(K)
Robin Mayer	Karlsruhe	(K)
Harald Pflug	Karlsruhe	(K)
Susanne Pflug	Karlsruhe	(K)
Wolf-Eckart Sauerbier	Karlsruhe	(K)
Klaus Schübel	Grötzingen	(II.Weg)
Christina Schütz	Karlsruhe	(K)
Michael Schütz	Karlsruhe	(K)
Stephan Schütz	Karlsruhe	(K)
Hans Sendke	Freiburg	(P)
Christin Walter	Karlsruhe	(K)
Christa Weiß	Karlsruhe	(P)

Ausgeschieden sind:

Fam. Wolfgang Becker	Oberpleis	(II.W)
Brigitte Hey	Varensell	(II.Weg)
Martin Klein	Karlsruhe	(K)
Wolfgang Möhl	Neuwied	(Ski)

EK KARLSRUHE KREISPOKALMEISTER 1970

In einem hinreißenden Endspiel schlug EK KA am vergangenen Wochenende Turnerschaft Durlach 72:59 (25:30) u. wurde damit Kreispokalmeister. Neben der guten Leistung von KH.Pflaum ragten die Spieler Petermann, Fehn u. Kleb hervor.

Ausdauer

Im letzten Heft habe ich eine Übersicht über motorische Eigenschaften gegeben, auf die sich körperliche Leistungen aufbauen. Ich möchte sie nochmals kurz aufzählen:

1. Kraft, 2. Schnelligkeit, 3. Ausdauer,
4. Gelenkigkeit, 5. Gewandheit.

Heute möchte ich die Wichtigkeit des Ausdauertrainings kurz umreißen. In diesem Rahmen ist jedoch eine ausführliche Behandlung nicht möglich, so daß ich den speziell interessierten Leser auf die einschlägige Literatur hinweise.

Unter Ausdauer versteht man jene Bewegungseigenschaft, die es ermöglicht, eine körperliche Tätigkeit über einen längeren Zeitraum unter Belastung durchzuführen. Ausdauerleistungen beginnen etwa nach 1 Minute, d.H. Laufleistungen ab etwa 400 m.

Durch das Ausdauertraining werden Ermüdungserscheinungen hinausgezögert. Biologisch gesehen kommt es zu einer Anpassung des Körpers an die Dauerbelastung. Das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung und die Muskulatur verändern sich. Das Herz wird größer, der Herzmuskel gekräftigt und das Schlagvolumen erhöht. Das Blut wird im Körper besser verteilt, neue kleine Blutgefäße werden geöffnet und somit die Muskeln ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Dadurch wird die lokale Muskelermüdung verzögert. Die Verbesserung der Atmung besteht darin, daß das Lungenfassungsvermögen (Vitalkapazität) gesteigert und der Gasaustausch rationaler wird. Die Lunge vermag viel Sauerstoff gegen CO₂-Gas auszutauschen. Das Blutbild ändert sich ebenfalls, da es die erhöhte Sauerstoffzufuhr aufnehmen muß. Es bilden sich mehr rote Blutkörperchen. Wir sehen: Ausdauertraining hat wichtige organische Veränderungen zur Folge, die in jedem Falle die körperliche Leistungsfähigkeit steigern.