Erster Kieler Ruder-Club von 1862, E. V.

Monatsschrift

Klubhaus: Düsternbrooker Weg 16

Verantwortlich für den Inhalt:
Paul Ruge, Holstenstr. 81 und Otto Krahn, Marthastraße 1
Druck und Verlag: Chr. Donath, Kiel, Kl. Kuhberg 8, Fernruf 1868/69

Nummer 12 | Kiel, im Dezember 1928 | 6. Jahrgang

Einladung
zur
Jahres-Hauptversammlung
am 12. Dezember 1928

Tagesordnung:

1. Jahresbericht.
2. Kassenbericht.
3. Voranschlag für das Ruderjahr 1929.
4. Entlastung des Vorstandes.
5. Neuwahl des Vorstandes und der Ausschüsse.
6. Materialbeschaffung.
7. Verschiedenes.

Anschließend geselliges Beisammensein.

Mit Rücksicht auf die Tagesordnung bitten wir um zahlreichen Besuch.

Der Vorstand.

Termin-Kalender

Sonnabend, 8. Dezbr.:	Wintersitzung des Alten-Herren-Verbandes.
Mittwoch, 12. Dezbr.:	**Hauptversammlung.**
Sonntag, 16. Dezbr.:	**Weihnachtsfeier für Kinder** im Clubhaus (s. Hinweis).
2. Weihnachtstag:	Weihnachtsfeier für Erwachsene (s. Hinweis).
Silvester:	Silvesterfeier im Clubhaus (s. Hinweis).
Sonnabend, 12. Jan.: Mittwoch, 16. Januar: Sonnabend, 19. Jan.:	**Preis-Skat** um wertvolle Gewinne.
Sonnabend, 9. Februar:	**Fasching im Hansa-Hotel.**
Sonnabend, 16. März:	**Stiftungsfest** im Kaiserlichen Yacht-Club.

Bericht
über die Vorstandssitzung im November 1928.

Der Vorstand dankt Herrn Kurt Mörbitz für einen Kartengruß aus Chicago.

Vom Bremer Regatta-Verein ging eine Urkunde ein für den im vergangenen Jahre gewonnenen Jungmann-Achter.

Die Befestigung des Platzes vor der Bootshalle nach dem Wasser hin wird besprochen. Kostenanschläge dafür sollen eingeholt werden.

Der Rennvierer „Karl Storjohann" wird mit festen Dollen versehen.

Für das kommende Ruderjahr wird die Anschaffung eines Uebungsvierers mit festen Sitzen und festen Dollen in Erwägung gezogen. Die Anschaffung darf jedoch nur aus Mitteln der Achter-Sparkasse bestritten werden.

Ein Handball wird für die Turnabteilung bewilligt.

Nach längerer Debatte werden 100 Stck. Schlösser gekauft für die Spinde im Ankleideraum.

Martin Schüler, 1. Schriftführer.

Zur Beachtung!

Wir haben wiederholt leider die Wahrnehmung machen müssen, daß an den sonntäglichen Familien-Tanzabenden von jüngeren Mitgliedern Damen eingeführt wurden, die nicht zu uns gehören. Bereits in der Oktober-Monatsschrift ist darauf hingewiesen worden, daß Einführungen nur aus dem engsten Familienkreise gestattet sind. Im Wiederholungsfalle sehen wir uns leider gezwungen hiergegen strengstens vorzugehen.

Der Vergnügungsausschuß.

E.K.R.C.er! Haltet den 9. Februar frei für den Fasching des Ruderclubs im Hansa-Hotel

Weihnachtsfeier für Kinder

Da wir unsere Kleinen nicht zum Sommerfest einladen konnten, wollen wir sie dadurch entschädigen, daß wir am Sonntag, dem 16. Dezember eine

Weihnachtsfeier für Kinder

veranstalten.

Um 3 Uhr versammeln sich unsere Kleinen mit ihren Eltern in unserem festlich geschmückten Klubhause.

Pünktlich 3½ Uhr beginnt die gemeinschaftliche Gratis-Schokoladetafel für die Kinder. (Lätzchen nicht vergessen!)

Alsdann sollen die Kinder tanzen und Weihnachtslieder singen, auch werden wir für sie kleine Ueberraschungen bringen.

Der Weihnachtsmann erscheint und soll den Kindern Geschenke überreichen. Wir bitten die Eltern, diese Geschenke, gut verpackt und mit Namen des Kindes versehen, bis zum 13. Dezember bei Herrn Gustav Kuncke, Wilhelminenstr. 18, abzugeben, wo auch unbedingt die Anmeldung zu erfolgen hat.

Wir hoffen, daß diese Veranstaltung guten Anklang findet und bitten um rege Beteiligung.

Der Vergnügungsausschuß.

Weihnachtsfeier für Erwachsene

Wie in den Vorjahren, so wollen wir auch in diesem Jahre wieder am 2. Weihnachtstage, abends 8 Uhr, im Klubhause zusammenkommen, um unser Weihnachtsfest zu feiern. Der Weihnachtsmann wird die von jedem Teilnehmer mitgebrachten Geschenke verteilen. Die Hauskapelle wird für die nötige Stimmung sorgen.

Wir bitten um zahlreichen Besuch.

Der Vergnügungsausschuß.

Zusammenkünfte im Clubheim
jeden Mittwoch- und Sonnabendabend

Silvesterfeier im Clubhause

Es wird beabsichtigt, auch in diesem Jahre ein gemeinschaftliches Sylvesteressen in unserem Klubhause zu veranstalten. Wir bitten Sie, Ihre Teilnahme bis zum 27. Dezember an Herrn Gustav Kunke, Wilhelminenstr. 18, zu melden. Mitglieder, die an dem Essen nicht teilnehmen wollen, sind selbstverständlich mit ihren Angehörigen ebenfalls herzlichst willkommen.

Der Vergnügungsausschuß.

Jugendversammlung

Am Mittwoch, dem 5. Dezember 1928, abends 8.30 Uhr, im Bootshause. J. A.: H. Weselmann.

Selbstverständlich

erscheint jeder E.K.R.C.er im Seglerheim am Sonnabend, dem 29. Dezember, zum

Weihnachtsfest

unserer Jugendabteilung.

Für Stimmung sorgt die Hauskapelle.

Der Festausschuß.

Lieber Otto More!

Am 10. Dezember schlägt für uns die Abschiedsstunde, in der Du Deine Reise antrittst über den Großen Teich in das Land der unbegrenzten Hoffnungen und Möglichkeiten. 4 Jahre nur weiltest Du in unserer Mitte, für uns und Dich jedoch eine Zeit, die trotz ihrer Kürze unvergeßliche Erlebnisse gebracht und feste Bande zwischen uns geknüpft hat. Du wirst Dich erinnern, als wir im ersten Sommer unserer gemeinsamen Trainingsarbeit mit Bubi Bieder am Schlag in stockfinsterer Nacht über die Förde jagten. Was Du damals uns zum ersten Male als Trainingsmann gelobtest: allezeit in pflichtbewußtem Streben Dich willig der Trainingsleitung unterzuordnen, hast Du getreulich vorbildlich

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung!

gehalten. Viele Hoffnungen sind uns neben schönen Erfolgen in den 4 Jahren gemeinsamer Arbeit geknickt worden, aber immer wieder hast Du Dich, obwohl viel älter als alle Deine Kameraden, uneigennützig zum Wohle des Klubs zur Verfügung gestellt und ohne Murren Opfer und Enttäuschungen hingenommen. Deinen jüngeren Kameraden für alle Zeiten ein leuchtendes Vorbild der Manneszucht. Es tut uns allen bitter weh, Dich scheiden zu sehen.

So hoffen und wünschen wir denn zum Abschied, daß Du uns auch in dem brausenden Strom des Lebens drüben einen Platz in Deinem Herzen bewahrst und oft und gerne in Gedanken bei uns weilen wirst, wie wir Dich nicht vergessen werden.

Im Namen aller, die Dich kennen und schätzen, und aller Trainingskameraden rufe ich Dir ein herzliches Lebewohl und Glück auf! zu.

Dein Sportskamerad und Trainer
Iller Mordhorst.

Das deutsche Sportabzeichen

Eine gute sportliche Leistung vollbrachten in diesem Jahre die Herren Carl-Rudolf Storjohann und Ludwig Stoffers dadurch, daß sie zum dritten Male bei steigenden Leistungen die Bedingungen erfüllten. Carl-Heinz Wright zum ersten Mal. Ferner haben neun weitere Mitglieder alle Uebungen außer Schwimmen erledigt. In der Hamburger Schwimmhalle werden sie hoffentlich recht bald Gelegenheit finden, auch die letzte noch fehlende Uebung nachzuholen. An die übrigen Bewerber möchte ich auch an dieser Stelle nochmals die Bitte richten, kommt endlich zum Ueben. Unsere Sonntagvormittage in der Schule am Rondeel, Laufabende am Dienstag vom Klubhaus aus sowie unsere Turnabende am Donnerstag in der Halle am Rondeel sind hierfür außerordentlich geeignet. Ohne Fleiß kein Preis! Trainieren und immer wieder trainieren!

Unsere diesjährigen Turnabende erfreuen sich in der Gymnastik großer Beliebtheit dank der Unterstützung zweier geschulter Herren. Sie verstehen es, uns die Freiübungen in angenehmer

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung!

Weise beizubringen. Die Lebensfreude und gesunder Humor herrschen an diesen Abenden. Auch das Handballspiel wird von einigen Klubkameraden mit großer Begeisterung ausgeübt. Ich kann nur jedem Aktiven und Passiven empfehlen, einmal mitzutun oder mindestens sich einen solchen Abend anzusehen. Jeder ist herzlich willkommen!

Der Ruderausschuß.
J. A.: Emil Schweinefleisch.

Eine Wanderfahrt von Kiel nach Hamburg

2. Fortsetzung und Schluß.

Auf einem Flugplatz bauten wir schließlich unsere Zelte wieder auf. Schnell machten wir uns landfein, um noch ein wenig in Travemünde herumzubummeln. Gegen 1 Uhr nachts fand sich alles wieder bei den Zelten ein; doch sollen einige in der Nacht keinen Schlaf haben finden können, aus Angst, von Wasserratten überfallen zu werden.

Am nächsten Morgen erschien schon wieder einer von den Herren Polizisten und verwies uns auch von unserem neuen Platze. Noch einmal das Zelt in Travemünde aufzuschlagen, hatten wir keine Neigung mehr. Also, auf nach Lübeck! Es war mittags 12 Uhr als wir losfuhren. Unbarmherzig brannte die Sonne auf uns hernieder, und es herrschte eine unerträgliche Hitze. Nur schleppend ging es vorwärts. Alle Augenblicke legten wir uns lang ins Boot und lechzten nach Wasser. Endlich kamen wir gegen 3 Uhr hungrig, ausgedörrt und verbrannt bei der L.R.G. in Lübeck an. Am nächsten Tage fuhren 7 Mann als Regattabummler nach Kiel; der Rest amüsierte sich in Lübeck.

Der Montagmittag sah uns schon wieder auf dem Wasser in Richtung Mölln. Wir mußten auf dieser Strecke durch fünf Schleusen, die ungefähr in einem Abstand von je 4—5 Kilometer auseinanderliegen. Als wir bei der letzten, der größten Schleuse glücklich angelangt waren, wollte uns der Schleusenwärter nicht durchlassen. Wir müßten warten, bis größere Boote kämen, und das könnte noch bis zum nächsten Morgen dauern. Schöne Aussichten! Und das so nahe vor unserm Ziel! Otto war ganz in

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung!

Aufregung, wollte er doch am nächsten Morgen zu einer Hochzeit nach Kiel fahren. Da nahte unsere Rettung in zwei Motorbooten, die auch Mitleid mit uns Rudersknechten hatten und uns bis Mölln in Schlepp nahmen. Wir waren höchst erstaunt, als wir plötzlich auf dem Möllner See einen Damen-Vierer auftauchen sahen. Doch bald hatten wir auch das dazugehörige Bootshaus entdeckt. Es war zwar klein, aber niedlich, und es war noch Platz genug, daß wir uns auf dem Fußboden eine Lagerstätte bereiten konnten.

Am nächsten Morgen war Otto abgefahren mit dem Versprechen, auch ordentlich 'nen Schlag mitzubringen. Wie waren wir aber enttäuscht, als er abends ohne die versprochenen Sachen wiederkam. Die Enttäuschung machte sich bald in einer kleinen Pflaumerei gegen ihn bemerkbar. Darüber war unser Otto, der scheinbar wenig Spaß vertragen konnte, so erbost, daß er eiligst seine Sachen packte und nach Hause fahren wollte. Das gab eine Komödie! Unter den teils wehklagenden, teils fröhlichen Klängen der Ziehharmonika verließ er das Haus, doch für nicht lange Zeit. Bald kam er wieder zu uns zurück, indem er geschickt einen Ueberfall einiger Fischer auf uns benutzte.

„Aufstehen! Schon 4 Uhr!" Schläfrig krochen sie unter ihren Wolldecken hervor und rieben sich die Augen. Es kostete nicht wenig Mühe, endlich auch die festesten Schnarcher aus dem Schlaf zu rütteln. Schwerer Nebel lag über dem Wasser, es war kalt. Frierend hüllten sich die Steuerleute in ihre Decken und setzten im Boot ihren unterbrochenen Schlaf fort. Jeder Kilometerstein wurde gezählt, um die Fahrt, mit der Hoffnung, bald in Lauenburg, unserem nächsten Ziel zu sein, zu beschleunigen. Doch schon bei der ersten Schleuse, 21 Kilometer hinter Mölln, wurde uns die Arbeit des Ruderns abgenommen. Hier trafen wir endlich einen in gleicher Richtung wie wir fahrenden Schleppzug, nach dem wir schon die ganzen Tage ausgespäht hatten. Wir konnten uns bis Hamburg anhängen, worüber wir natürlich hoch erfreut waren.

Unterwegs, wir befanden uns auf der Elbe und die Flut hatte eingesetzt, riß plötzlich das eine Boot los. Der Steuermann, der allein im Boot war, gestikulierte und zappelte wie ein Wilder

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung!

herum und versuchte mit Hilfe des Pekhakens wieder heranzukommen; doch vergeblich. Immer weiter trieb er ab und gab auch bald das Rennen auf. Schnell wurde das andere Böot klar gemacht, und mit vereinten Kräften gelang es schließlich, den Schleppzug wieder zu erreichen. Angesichts der Gefährlichkeit, durch den Hamburger Hafen zu fahren, brachten wir unsere Boote in Entenwerder beim Wanderruderklub „Wiking" unter. Seit 16 vollen Stunden hatten wir weiter nichts als zwei Brötchen gegessen. Wir waren froh, endlich einmal wieder etwas Warmes zu uns nehmen zu können. Zwei Nächte schliefen wir in der Rudergesellschaft „Hansa", die letzte Nacht im Bootshaus in Entenwerder, wo wir dann am nächsten Morgen die Boote nach Kiel verluden.

14 Tage hatte die Fahrt gedauert. Voll schöner Erinnerungen kehrten wir nach Kiel zurück mit dem Wunsch, im nächsten Jahre wieder hinausfahren zu können, um unsere Heimat kennen zu lernen. Ja, nicht nur das; eine solche Fahrt hat noch einen anderen Wert. Man lernt sich näher kennen, lernt Kameradschaft zu halten, einzuspringen, wenn es heißt, dem andern zu helfen. Ich finde, gerade die Kameradschaft ist es, die so vielen fehlt. So ist es auch in der Rennruderei: „Kameradschaft halten ist halber Sieg!" Ohne Einigkeit und Kameradschaft hat man keine Freude am Sport und keinen Erfolg.

Hans Weselmann.

Preisrätsel

Ich bin wieder da! Zum Weihnachtsfeste will ich Euch wieder eine harte Nuß zu knacken geben. Als Preise habe ich für die „Mannslüd" Spirituosen und für die „Frunslüd" Pralinen ausgesetzt. Ich werde die Preisträger gelegentlich unserer Weihnachtsfeier, am 26. Dezember im Klubhause, bekannt geben.

Die Auflösungen sind bis zum 20. Dezember an Herrn Gustav Kunke, Kiel, Wilhelminenstraße 18, einzureichen.

Aus den nachstehenden Silben

be — be — ber — ber — brun — bu — but — cham — cho —
da — dau — der — der — des — di — di — do — don —
e — e — e — e — eh — ei — eil — en — en — en — er

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung!

— er — jer — ji — juch — gat — ge — ge — gi — ha — i — il — in — kad — ken — ko — kres — la — lain — la — le — lot — lot — lou — lu — luft — ma — mi — niis — na — na — na — nar — ne — ne — ne — ne — nel — nen — ner — nes — ni — non — nor — on — on — pfef — pi — re — ren — ri — rie — ro — röh — sau — sau — se — se — se — sel — sen — si — su — sur — tau — te — te — te — tel — tel — ti — tor — tur — un — ur — weis — zar — zi — zi —

sind 32 Wörter zu bilden, deren erste Buchstaben von unten nach oben und deren vierte Buchstaben von oben nach unten einen plattdeutschen Spruch ergeben. (ch am Anfang = 1 Buchstabe). 1. Medizinischer Ausdruck. 2. Oper von Verdi. 3. Vogel. 4. Glücksspiel. 5. Gefährt. 6. Französischer Ritterorden. 7. Salatpflanze. 8. Juristischer Ausdruck. 9. Oper von Bellini. 10. Biblischer Name. 11. Deutsche Stadt. 12. Südfrucht. 13. Krankheit. 14. Weiblicher Vorname. 15. Frucht. 16. Insekt. 17. Oberschicht der Haut. 18. Wirbelsturm. 19. Weiblicher Vorname. 20. Teil des menschlichen Körpers. 21. Meßinstrument. 22. Englischer Politiker. 23. Ersatzmittel. 24. Festliche Erleuchtung. 25. Gewürz. 26. Schwimmvogel. 27. Naturerscheinung. 28. Oper von Lortzing. 29. Oper von Wagner. 30. Blume. 31. Babylonischer König. 32. Badeort. Und nun frisch ans Werk!

Euer Rätselonkel.

Wert des Trainings

Seine Wirkung auf Herz und Atmung.

Das Wort Training spielt im Sportleben eine wichtige Rolle. Die ungeheuren sportlichen Leistungen, die sich durch reguläres, sportliches Training erzielen lassen, — man denke an die Leistungen der Marathonläufer, Sechstagefahrt, Kanalschwimmer — stellen uns immer wieder vor die Frage, welche Momente einen Sportsmann zu einer solchen Leistungssteigerung befähigen, welche Veränderungen dabei im Organismus vor sich gehen. Training bedeutet wörtlich übersetzt „Aufziehen", das heißt, den Körper und seine Organe durch systematisch betriebene Uebungen zur höchsten

Zusammenkünfte im Clubheim jeden Mittwoch- und Sonnabendabend

Kraftentfaltung zu bringen, bedeutet gleichzeitig eine Steigerung unserer Leistungsfähigkeit unter gleichzeitiger Beschränkung des dafür erforderlichen Energieaufwandes.

Je nach der Natur der sportlichen oder sonstigen Betätigung muß die Art der Uebung des Trainings wechseln. Diese muß sich stets auf diejenigen Körpersysteme, auf die Organe erstrecken, die für die besondere Tätigkeit, für die man sich ausbilden will, gebraucht werden. Man muß hier unterscheiden zwischen Training zum Kraftsport (Athlet, Ringer, Boxer) und zum Geschicklichkeitssport (Fußball, Tennis, Fechten u. dgl. mehr).

Der Kraftsport, zu dem auch der Laufsport zu rechnen ist, muß im wesentlichen die Kraft bestimmter, einzelner oder möglichst vieler Muskelgruppen fördern. Beim Geschicklichkeitssport kommt es vor allem auf die Gewandtheit an, auf das richtige Zusammenarbeiten der in Tätigkeit tretenden Muskelgruppen. Neben diesen mehr oder weniger hervorragenden Einflüssen auf die Entwicklung der Muskulatur treten die viel zweckmäßigeren auf die der Atmung und das Herz. Einerseits kommt es zu einer außerordentlich guten Entwicklung der Atemmechanik und des Herzens, andererseits werden diese Organe durch das Training weitgehend geschont und arbeiten „ökonomischer".

Das Training hat eine wichtige Wirkung auf den Stoffumsatz im Körper, es vermag den für eine bestimmte Arbeitsleistung erforderlichen Energieverbrauch erheblich einzuschränken, so daß mit fortschreitendem Training allmählich immer weniger Energie und damit immer weniger Körpermaterial für die gleiche Leistung aufgewendet werden muß. Zur Illustrierung einige Zahlen: so wurde gefunden, daß die Soldaten, die mit 11—13 kg Belastung in der Ebene marschierten, beim ersten Marsch 36 Prozent mehr Energie und damit Körpermaterial benötigten als beim gleichen Marsch unter gleichen Bedingungen nach abgeschlossenem Training. Beim Bergsteigen war der Unterschied schon 40 Prozent.

Diese Verminderung des Stoffumsatzes bei Körperarbeit hat nun aber weitere, wichtige Folgen. Alle Verbrennungsprozesse im Körper gehen unter Sauerstoffaufnahme vor sich. Diese wird durch die Atmung, d. h. durch die Lungen besorgt. Je intensiver die

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung!

Verbrennungsprozesse sind, desto mehr Sauerstoff muß aufgenommen werden, um so intensiver muß auch die Atmung sein. Diese Tätigkeit erfordert aber wieder Energieaufwand. Werden nun durch das Training die Stoffwechselprozesse eingeschränkt, so kann auch die Atemtätigkeit beschränkt, so können Atemmuskeln und Lungen geschont werden. Die Schonung der Atmungsorgane durch Training ist also beträchtlich, trotzdem ist die durch das Training „eingeschränkte" Atmung noch wirksam genug, um die Ausdehnungsfähigkeit des Brustkorbes zu beeinflussen. An einem großen Menschenmaterial konnte man feststellen, daß bei fast 75 Prozent im Verlauf des Trainings die Ausdehnungsfähigkeit des Brustkorbes von normal ca. 7 cm bis auf 14 cm anstieg. Daß dabei die Atmungsmuskeln besser entwickelt und die Fassungskraft der Lungen größer werden, ist ohne weiteres verständlich. Statt im Durchschnitt 4—5 Liter Luft in der Minute konnten diese Sportler jetzt 5½—6 Liter pro Minute einnehmen. Dadurch wird die Atemfrequenz niedriger, und dem Trainierten genügen jetzt 6 bis 10 Atemzüge in der Minute, um dasselbe Quantum einzunehmen, wofür der Untrainierte 14—18mal atmen mußte. Kurz gesagt, der Atemmechanismus wird ökonomischer, die Atemorgane werden geschont, was ja der Sinn des Trainings ist.

Unmittelbar mit der Atmung zusammengeschaltet ist die Herztätigkeit (der Puls). Dieser lebenswichtigste Körpermuskel wird im gleichen Sinne durch das Training geschont. Leistet man Muskelarbeit oder betriebt man Sport, so tritt oft eine unglaublich hohe Steigerung der Herzschläge ein. Das Herz des ruhenden Körpers schlägt 60- bis 70mal in der Minute, bei mäßiger Körperbewegung kann die Zahl der Herzschläge, die man ja am Puls nachzählen kann, auf 90 bis 100 steigen, bei stärkerer Körperübung auf 120. Aber nicht selten findet man auf Märschen mit ganz geringer Steigerung Pulsfrequenzen von 150 bis 175. Steigt bei Krankheiten auch die Pulszahl nur auf 120 bis 130, so gilt dies schon als bedenkliches Zeichen, jedoch Pulszahlen von 160 bis 170 auf Märschen stellen nichts Bedenkliches dar. Ja, bei anstrengendem Radfahren sind 200, bei anstrengendem Rudern 250 Pulsschläge in der Minute gezählt worden. Das bedeutet also eine

Bezieht Euch beim Einkaufen auf das Inserat in unserer Clubzeitung!

drei- bis vierfache Zusammenziehung und Wiedererschlaffung des Herzens als bei Körperruhe.

Das Training hat auch auf die Zahl der Herzkontraktionen einen sehr wesentlichen Einfluß. Ein trainierter Mensch leistet eine Arbeit mit einer sehr viel geringeren Zahl von Herzschlägen als ein wenig trainierter. Jeder gesunde Mensch ist imstande, dieses nachzuprüfen, und er wird finden, daß, wenn er früher untrainiert irgendeine Arbeit machte, z. B. wenn er einen Berg bestieg, er einen Pulsschlag von ungefähr 170 pro Minute hatte, bei dreiwöchentlichem Training hatte er vielleicht nur noch 130 Pulse, trotzdem beträchtliche Höhen den Puls schon emportreiben (— zu wenig Sauerstoff, dafür um so mehr Atmung und Herzarbeit). Bei den österreichischen Alpentruppen ist während des Krieges in 3500 Meter Höhe festgestellt worden, daß zu Beginn des Aufenthaltes bestimmte Arbeitsleistungen mit 160 Pulsen, später nur mit 120 Pulsen einhergingen. Bei nichttrainierten Menschen bleibt auch nach Beendigung der Arbeit die Pulszahl lange Zeit ½ bis 1Stunde und mehr erhöht, und es kann ganz allgemein als Zeichen eines den gestellten Ansprüchen nicht voll gewachsenen Herzens betrachtet werden, wenn die Pulszahl nach der Körperzahl lange Zeit erhöht bleibt. Beim Trainieren dagegen sinkt sie in 10 bis 20 Minuten zum Ruhewert. Das bezeichnet eine ausgezeichnete Gewöhnung an Arbeit, die durch dauernde Uebung erreicht wird.

Aber wenngleich das Herz auch infolge des Trainings langsamer arbeitet, so muß es doch um so intensiver arbeiten, und das führt ebenso wie bei den Skelettmuskeln zu einer Massenzunahme des Herzens. Die verschiedenen Sportarten wirken in dieser Hinsicht unterschiedlich. Die durch die Massenzunahme sich kundgebende Anpassung des Herzens an die gestellten Anforderungen läßt sich auch im Tierreich beobachten. Diejenigen Tierarten, die die größere Herzarbeit zu leisten haben, haben auch ein relativ größeres Herzgewicht. (So kommen auf 1 Kilogramm Körpergewicht bei der Hausente etwa 7 Gr. Herzgewicht, bei der Wildente 10 Gr.; beim Kaninchen 2,4 Gr., beim Hasen 7,75 Gr.) Das neben dem mächtigen Uebungsgewinn auf die Atmung- und Herzaktion noch andere wichtige Einflüsse des Trainings auftreten, insbesondere auf das

Zusammenkünfte im Clubheim
jeden Mittwoch- und Sonnabendabend

Wärme-Regulierungsvermögen und auf das Nervensystem sei hier nur kurz erwähnt.

Wir ersehen aus alledem, daß der Begriff des Trainings viel weiter und tiefer reicht, als es äußerlicher Betrachtung kenntlich ist, daß es unbeabsichtigt und den meisten Menschen unbewußt, unsere lebenswichtigsten Organe, wie Lungen und Herz außerordentlich gut entwickelt und daß das Training eine Leistungssteigerung unter gleichzeitiger Verminderung des Energieverbrauchs hervorruft.

Redaktionsschluß

nächster Nummer am 20. Dezember