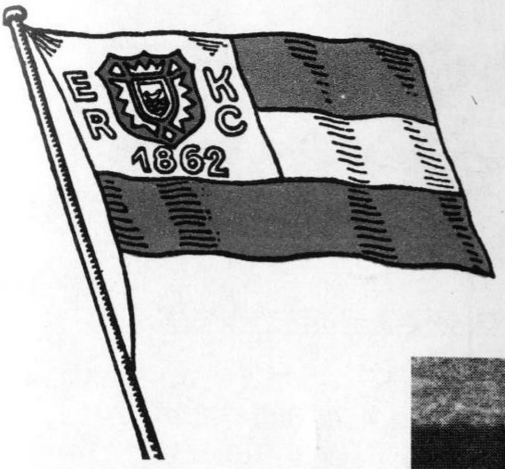


Foto: Angela Weidling-Kroeker

Clubmitteilungen

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e. V.

4 Juli / August 1975 · 48. Jahrgang

Zum Titelbild

Am 15. August 1975 heiratete in der Dorfkirche Russee unser erfolgreicher Rennruderer und jetziger Jugend- und Junioren-Trainer Bernd Gördes. Seine Braut Sonja, geb. Wenzel, ist ebenfalls seit Jahren mit unserem Club eng verbunden. Sie ist Begleiterin an allen Regatten, wo sie als Zeitnehmerin und Betreuerin, auch seelisch, wichtige Funktionen erfüllt.

Wir gratulieren dem jungen Paar sehr herzlich und wünschen ihm für den gemeinsamen Lebensweg Glück und Freude.

Am Polterabend des jungen Paares, am 13. August 1975, war unter einem riesigen Aufgebot von Freunden und Verwandten auch unser Club stark vertreten.

Termine

27. 9. 1975 Interne Regatta um 14.30 Uhr mit Bootstaufe

Bootstaufe

Anläßlich der internen Regatta findet gegen ca. 17.00 Uhr eine Bootstaufe für unsere letzten Neuanschaffungen statt.

Für die Ruderboote sind die Ehefrauen der Clubkameraden als Taufpatinnen vorgesehen, die sich besonders für unseren Ruderclub und auch dem Rudersport im allgemeinen ehrenamtlich verdient gemacht haben. Nachfolgende Taufpatinnen sind vorgeschlagen:

Frau Gördes
Frau Ketelsen
Frau Neumann
Frau Paustian
Frau Schuster.

Hinzu kommt noch die Taufe unseres neuen Motorbootes. Für dieses kompakte Boot mußte ein kurzer und schwergewichtiger Name gesucht werden. Hier konnte eigentlich nur ein Name treffend sein, und zwar „Missi".

Frau Mißfeldt hat sich freundlicherweise bereiterklärt, hierfür die Taufpatenschaft zu übernehmen.

28. 9. 1975 Kinderfest um 15 Uhr, besondere Einladung liegt dieser Clubzeitung bei.

Zweimal Duisburg

Vorbereitungstraining auf Regatten am 21./22. 6. 1975

und Bundesentscheid für Junioren vom 4.-6. 7. 1975

auf der Regattabahn in Duisburg-Wedau

Zur Vorbereitung für den Bundesentscheid der Junioren 1975 fuhren unser Trainer Dino mit Dieter Leptien, Martin Gehring, Thomas Hermann und mir, Stefan von Weidenberg, und selbstverständlich auch mit Trainerbraut Sonja Wenzel als Betreuerin, Zeitennehmerin und Trösterin am Freitag, dem 20. Juni 1975, nach Duisburg. Unser Ziel war die Düsseldorfer Regatta am 21./22. Juni 1975 auf der Regattabahn in Duisburg-Wedau. Mit vollgestopftem Bus und nach einigen Startverzögerungen durch den wieder einmal defekten Bootsanhänger verlief die Reise dann sehr flott.

Auf der Regatta konnte bei starker Konkurrenz unser Doppelzweier mit Dieter Leptien und Martin Gehring am Sonnabend einen sechsten und am Sonntag einen fünften Platz belegen. Überraschend gut hielt sich der Zweier ohne mit Thomas Hermann und mir. Wir konnten an jedem Tag einen dritten Platz herausfahren.

Nach dieser Regatta gingen wir für 10 Tage Sommerferien mit Dino ins Trainingslager nach Neumünster, wo wir hervorragend unterstützt wurden vom Neumünsteraner Ruder-Club, u. a. wurde uns auch das Motorboot zur Vefügung gestellt.

Dort wurden wir nur noch zu dritt trainiert, denn Dieter war nach den Mißerfolgen in Düsseldorf in den Einer umgestiegen.

Am Donnerstag, dem 3. Juli 1975, ging die Reise dann wieder nach Duisburg, wo wir noch vor dem Bundesentscheid auf der hervorragenden Regattabahn trainieren konnten. Im Vorlauf am Freitag, dem 4. Juli 1975, belegte Dieter den vierten Platz, Thomas und ich den dritten Platz. So mußten wir in den Zwischenlauf, denn nur die Sieger kamen in den Endlauf.

Im Zwischenlauf mußte Dieter, um weiterzukommen, den ersten Platz belegen, Thomas und ich den ersten oder zweiten Platz, um in den Endlauf zu gelangen.

Dieter wurde im Einer Vierter, wir im Zweier ohne Dritter, so daß wir nicht in den Endlauf kamen. So haben wir zwar keine Siege mit nach Hause gebracht, aber nach meiner Meinung ist Teilnahme wichtiger als Siegen.

Zum Schluß möchte ich mich auch im Namen von Bernd Gördes, Dieter, Martin und Thomas bei unserem 1. Vorsitzenden für die Bereitstellung eine VW-Busses als Zugmaschine für den Bootstransport bedanken.

Stefan von Weidenberg

Berlin war eine Reise wert

Betrachtung zum Bundesentscheid im Jungen- und Mädchen-Rudern, Jahrgang 62/63

Zu dem oben angeführten Bundesentscheid hatten aufgrund des Landesentscheides wir, Martin Languth und ich, Jörg Wimmers, uns qualifiziert.

Während Martin Languth Landesmeister wurde, belegte ich den 2. Platz, beide im Einer, Schwergewicht und Leichtgewicht.

Am Donnerstag, dem 26. Juni 1975, fuhr uns Dino, unser Trainer, nach Lübeck, von wo aus die Schleswig-Holsteinische Ruderjugend die Reise nach Berlin und zurück organisierte.

Nach kurzer Begrüßung der anderen Schleswig-Holsteinischen Stars ging es ab in Richtung Berlin. Kurzer Aufenthalt an der DDR-Grenze, und dann wurde es eine lustige und unterhaltsame Fahrt von sieben Stunden.

In Berlin gefiel mir besonders gut die Unterkunft in der Christoff-Földerich-Grundschule, wo den Schleswig-Holsteinern zwei Räume zugeteilt waren.

Für morgens, mittags und abends wurden bestimmte Essenszeiten bekanntgegeben, die unbedingt einzuhalten waren.

Am Freitag begann bereits für Martin und mich in aller Frühe der Ernst des Lebens, denn unser Vorlaufrennen begann bereits um 8 Uhr. Dieses fiel eigentlich recht gut aus. Martin belegte einen klaren ersten Platz und qualifizierte sich damit für den Endlauf. Ich selbst hatte einen schlechten Start und erreichte nur einen fünften Platz. Jetzt blieb nur noch die Hoffnung, über einen Sieg des Zwischenlaufs in den Endlauf zu kommen. In diesem Zwischenlauf belegte ich dann am Sonnabend nur einen dritten Platz, aber dieser war doch für mich zufriedenstellend, zum Endlauf langte es leider nicht.

Zwischenzeitlich unternahmen wir eine Berlin-Rundfahrt, haben einiges gesehen, sogar das Brandenburger Tor, aber sonst doch wenig: denn morgens aufstehen, zur Regattastrecke hin, warten, rennfahren, wieder warten und wieder zurück.

So auch am letzten Tag des Bundesentscheides, am Sonntag, an dem für uns der richtige Nervenkitzel begann, denn Martin war ja im Endlauf und hatte wohl auch gute Aussichten.

Wir haben Martin dann angefeuert und geschrieen und geschrieen, Herr Kröncke, Herr und Frau Languth, Hans-Günther Meenke, Martin Gehring und ich, er kam so auf den ansich sehr guten vierten Platz.

Wenn man aber bedenkt, daß der Zeitunterschied zwischen dem Sieger und dem vierten Platz nur zwei Sekunden betrug, dann hätte Martin mit ein wenig Glück vielleicht sogar Bundessieger werden können.

Mit dem Ende der Endläufe war für uns auch praktisch der Bundesentscheid 1975 zu Ende. Die Koffer hatten wir schon am Abend gepackt, und wir hatten dann noch eine lustige Rückfahrt und haben uns vorgenommen, uns auf anderen Regatten wiederzusehen.

Jörg Wimmers

Rendsburger Regatta

Der Schleswig-Holsteinische Regattaverein hat die Rendsburger Regatta bei sonnigem Wetter und leichtem bis frischem Wind in gewohnter Weise gut durchgeführt.

Die Beteiligung konnte jedoch stärker sein. Der EKRC hat an elf Rennen teilgenommen und konnte viermal siegen.

Die Senioren unter der Betreuung ihres Schlagmannes Karl-Heinz Brandt wollten es nach langjähriger Trainingspause wieder wissen. Sie mußten im Senior-B -und Senor-A-Vierer erfahren, daß eine kurze, wenn auch intensive Vorbereitungszeit nicht ausreicht, um vorne mitmischen zu können.

Einen erfreulichen Lichtblick bot unser AH-Vierer — 45 Jahre — mit Jochen Hansen, Klaus Bartuschek, Konni Feldmann und Hans-Rudolf Schröder. Sie belegten in einem harten Kampf über die ganze Strecke gegen den Lübecker Ruder-Club nur knapp den zweiten Platz.

Im AH-Achter — 32 Jahre und 38 Jahre — siegten Wolfgang Raddatz, Frank Roggenbrodt, Jürgen Ströh, Uwe Johannsen, Siegfried Pohl, Dr. Herbert Böttcher, Heinz Kröncke, Jens Paustian und Steuermann Heinz Johannsen.

Ferner wurde der AH-Vierer — 38 Jahre — mit Raddatz, Dr. Böttcher, Paustian, Kröncke und Steuermann Johannsen gewonnen.

Die leichtgewichtigen Junioren des EKRC wurden durch die frische Briese, die seitig von vorne in die Regattabahn kam, am meisten behindert. Sie mußten sich ihren starken Gegnern beugen.

Nur Dieter Leptien im Junioren-Einer — 59/60 — konnte sein Rennen überlegen gewinnen.

Heinz Kröncke

Die „Abbe-Bein"-Party am 21. 8. 1975, 11.00 Uhr

23 Clubkameraden hatten Illers Einladung zu einer wohl einmaligen Sitzung angenommen. Es war schwül warm bei geöffneten Fenstern, aber erst nach der offiziellen Begrüßung durch Iller Mo durften Jacken und Schlipse abgelegt werden. So wurde es in munteren Gesprächen bei leckeren Broten bald sehr hemdsärmelig durch Flaxereien aus uralten Erinnerungen.

Die heißen Augusttage des Jahres 1914 wurden wieder lebendig in Iller's Schilderungen vom freiwilligen Abmarsch der ersten 10 jungen EKRCer, vom Lagerleben und dem Fronteinsatz unter den damaligen Umständen. Wir konnten abermals nachempfinden, wie Iller zumute war, als ihm ein Granatsplitter das linke Bein abschlug. Die Rückkehr ins Boot und die mit unbändiger Energie betriebene Ausbildung zum Sportlehrer hat uns allen mächtig imponiert, und wir haben wohl alle deshalb so begeistert trainiert mit beachtlichen Erfolgen, weil er ein Sportsmann war von großem Format. Umso mehr vermißt er jetzt die frühere „Bewegungsfreiheit". Weil er damals kein General mehr werden konnte, mußte er nun ein anderes Betätigungsfeld für seine Führungsbegabung

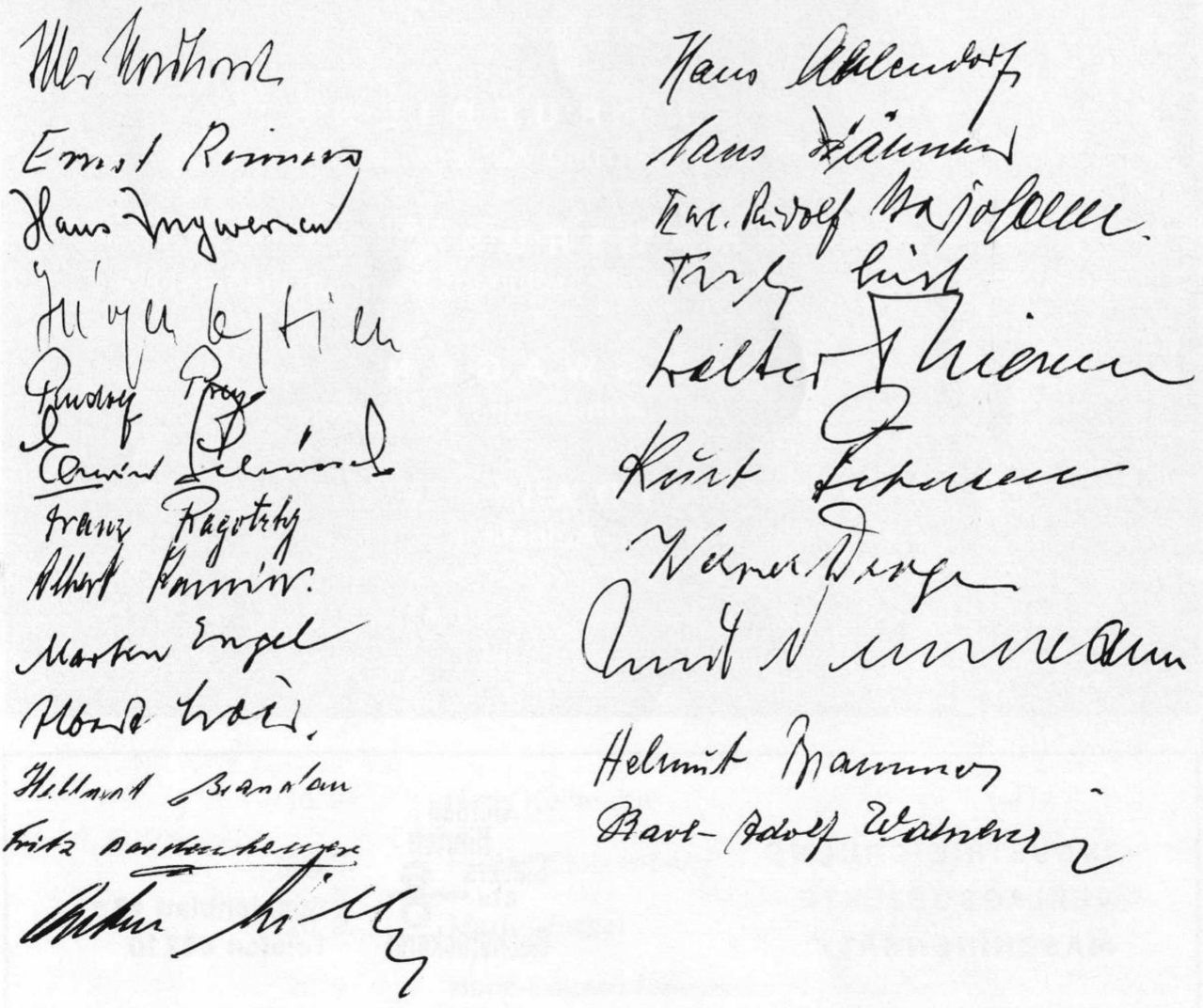
finden. Das war unser Glück und das all seiner Schüler. Grob gerechnet war das mindestens ein Bataillon von Trainingsleuten in den zehn Jahren seines Kommandos und wohl ein Regiment von Schülern aller Altersstufen. Typische Eigenarten Illers, von Ehemaligen beigesteuert, erheiterten die Anwesenden. Schafft Euch Erinnerungen, ihr Jungen! Man hat später mehr vom Leben.

Wie es den Pensionären so geht — sie hatten lange nicht alle pünktlich sein können, weil sie eben „noch im Dienst" sind. Selbst unser Ehrenvorsitzender, der Konsul, kam schon „leicht erwärmt" aus einer „sinnlosen" Sitzung. Nun spendierte er kühlen Sekt als Krönung des Frühstücks. Die Schlußworte von Toni Willer drückten noch einmal aus, wieviel alle Trainningsleute von damals Iller verdanken: Gesundheit, Einsatzfreude und Stehvermögen — Eigenschaften, die oft im späteren Leben geholfen hätten, schwierige Lagen zu meistern. Um 14.00 Uhr trennten sich die älteren Jahrgänge von 67 an aufwärts mit herzlichen Wünschen für das Durchhaltevermögen des überforderten Knies. Die nächsten Veteranenfeiern haben die demnächst 75jährigen angekündigt.

Unseren Ökonomen und seine Frau können wir wärmstens empfehlen für ähnliche Jubiläen. Es war hervorragend dekoriert und angerichtet und schmeckte wirklich sehr lecker.

Walter Thiessen

Anwesenheitsliste



Martin Engel 75 Jahre

Zu seinem 75jährigen Geburtstag gratulieren wir unserem Clubkameraden Martin Engel, der seinen Ehrentag am 20. September 75 begeht, sehr herzlich. Seit seiner frühesten Jugend hatte Herr Engel durch seinen Vater, dem alten „A. M." Beziehungen zum EKRC. Die Lorbeeren als aktiver Ruderer in Sportbooten holte er sich nach dem ersten Weltkrieg teils im EKRC, später in der Frankfurter „Germania" und in der Braunschweiger „Normannia".

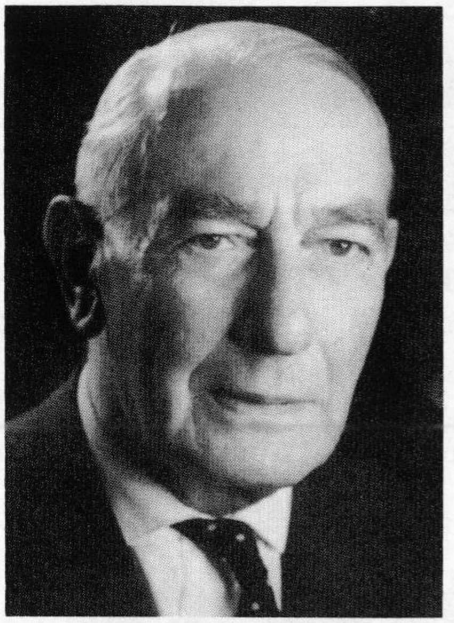
Nach Heimkehr aus dem zweiten Weltkrieg ruderte Martin Engel nur noch in Altherren-Mannschaften des EKRC, in Lübeck und Hamburg. Ab 1950 widmete er sich dem Wiederaufbau seines Hauses und Geschäftes, fuhr aber sein letztes Achterrennen mit seinen alten Kameraden anläßlich der internen Regatta 1958.

Nach 50jähriger Mitgliedschaft wurden ihm die goldenen Nadeln des Clubs und des Deutschen Ruderverbandes überreicht.

Wir danken an dieser Stelle Herrn Engel für seine Bereitschaft in vielen Jahren, aktiv im Club mitzuarbeiten, besonders auch dafür, daß er seit langer Zeit die Zeitung „Deutscher Rudersport" jahreweise einbinden läßt und uns diese zum Geschenk macht. Herr Engel würde sich am 20. September 1975 ab 11.00 Uhr über Gratulanten in seiner Wohnung am Alten Markt sehr freuen.

Zum Geburtstag gratulieren wir sehr herzlich:

16. 9.	Hans Kollmann	50 Jahre
16. 9.	Rudolf Stolzenburg	55 Jahre
20. 9.	Martin Engel	75 Jahre
22. 9.	Hans-Eduard Heumann	70 Jahre



Johannes Mordhorst †

Am 26. Juli 1795 entschlief nach sehr kurzem Krankenlager unerwartet unser Ehrenmitglied Hans Mordhorst. Ein tückisches Leiden riß den 84jährigen, äußerlich kerngesunden und trotz seines hohen Alters rührigen Meister des Baugewerbes, plötzlich aus dem Leben.

Moscher, wie er stadtbekannt genannt wurde, fand 1917 während eines Urlaubs zu uns. Seiner Statur nach ein guter Mittelmann im Vierer und Achter hat er doch leider niemals trainieren können. Sein relatives Alter und die Sorge um den Beruf ließen ihm nach dem verlorenen Krieg keine Zeit dazu.

So hat er dem Club als passives Mitglied die langjährige Treue halten können.

Auf den Veranstaltungen war er durch seine lebensfrohe Art ein gern gesehener Kamerad. Er bleibt uns unvergessen.

Wir betrauern den Tod unseres Clubkameraden

Theodor Hecht

* 18. September 1884 † 19. August 1975

Herr Theodor Hecht kam im Jahre 1939 zu uns als Mitglied und erfreute sich im Kreise seiner Jahrgangskameraden großer Beliebtheit.

Besonders unterstützte er unseren Club durch reichliche finanzielle Stiftungen.

Wir sprechen den Angehörigen unser herzliches Beileid aus.

Grüße aus aller Welt

Es grüßen

aus dem Mont Martre in Florida sehr herzlich Heinz Bruhn und Frau;

alle in Freiheit lebenden EKRCer, besonders Philip Jäger, von einem dreimonatigen Exil bei der Bundesmarine Michael Packschies;

von einer gemeinsamen Schiffsreise zum Nordkap bei viel Sonnenschein und Wodka Kurt Petersen und Frau Ilse, Kurt Neumann und Frau Anneliese und Tochter Heidrun, H. G, Becker und Frau, G. Töbelmann und Frau, Hans Willgeroth und Frau;

seine Skatbrüder aus Wyk auf Föhr Klaus Bartuschek;

ebenfalls seine Skatbrüder aus Norwegen Hans Willgeroth und Frau;

vom kühlen Nordkap Heinz Kröncke;

vom Hennestrand in Dänemark die Familien Klaus Krienke und Jens Paustian;

von einer wunderschönen Segeltour nach England — schöner als auf Teneriffa oder Mallorca — Herbert Weidling und Frau;

aus Göteborg Michael Kahlert;

seine Skatbrüder aus St. Peter Dr. Christian Vogeler und Frau;

von der schönen Sonneninsel Fanö Jochen Schuster und Frau sowie Hermann Stiller und Frau;

von einer Donau-Fahrt Linz-Krems mit vollgeschlagenem Ruderboot durch einen russischen Lastenkahn Richard Mißfeldt und Frau, Uwe Füllgraf und Frau, Rolf Heinrich und Frau, Wilhelm Spethmann, Herbert Weidling und Frau;

aus Gran Canaria Kurt Griese und Frau Inge;

Jörn Gundlach aus Biel in der Schweiz die Langstreckenläufer im Winter, denen er empfiehlt, als Ausgleichstraining einen 100-km-Nachtlauf mitzumachen, wie er diesen wiederum unternahm. Nach dem Start um 22.00 Uhr kam er rechtzeitig zum Frühschoppen bei 25 ° C an;

und danken

die Geburtstagskinder und Jubilare
Otto Schnittger, Kurt Petersen, Christian Lemcke, Olaf Peters, Kurt Griese, Karl-Adolf Leisching und Wilhelm Schlotfeldt;

für Glückwünsche anläßlich ihrer Hochzeit Monika und Hermann Christian Klotz;

für die Anteilnahme am Tode des verstorbenen Clubkameraden Johannes Mordhorst die Geschwister Mordhorst.

Herausgeber: Erster Kieler Ruder-Club v. 1862 e.V., Kiel, Düsternbrooker Weg 6, Ruf 4 25 96
Bankkonten: Kieler Spar- und Leihkasse Kiel und Westbank Kiel
Postscheckkonto: Hamburg 411 16 — Druck: A. C. Ehlers & Sohn, Kiel, Fleethörn 38, Tel. 4 29 87

Nachfolgend eine Anregung, insbesondere für ältere Menschen, Sport zu treiben

Der amerikanische Arzt Dr. Cooper ermittelte in komplizierten Laborversuchsreihen mit Piloten, Astronauten und Bodenpersonal der amerikanischen air-force die Einheit, mit der das Leistungsniveau jedes Menschen objektiv gemessen werden kann. Er fand heraus, daß man diesen Leistungswert auch durch einen ganz einfachen Test herausbekommen kann — ohne Apparaturen, ohne Zeitaufwand.

Sauerstoff — der Schlüssel zur Dauerleistung

Jede körperliche Leistung erfordert ein bestimmtes Quantum an Sauerstoff. Dieses wurde gemessen und das Punktesystem daraus entwickelt. Denn die maximale Sauerstoffmenge, die der Körper verarbeitet und in Energie umsetzen kann, ist das Maß seines Leistungsniveaus; je leistungsfähiger der Körper ist, desto mehr Sauerstoff verbraucht er. Und jetzt kommt das Problem: Nahrung kann unser Körper speichern, Sauerstoff aber nicht. Ständig muß für seinen Nachschub gesorgt werden. Und damit dies geschieht, atmen wir in jedem Augenblick unseres Lebens aus und ein. Würde die Sauerstoffzufuhr plötzlich unterbunden, so wäre binnen weniger Minuten der Vorrat in unserem Körper erschöpft. Die Gehirn- und Herzfunktionen sowie die aller übrigen Organe würden dann erlöschen.

Es kommt darauf an, genügend Sauerstoff in alle Bereiche — die zahllosen versteckten Winkel jenes äußerst komplizierten Triebwerks, des menschlichen Körpers — zu führen. Hierin zeigt sich nun der Grad physischer Leistungsfähigkeit: In manchem Körper nämlich sind die Mittel zur Sauerstoffversorgung der Gewebe zu schwach ausgebildet. So kann der jeweilige Energiebedarf nicht gedeckt werden.

Zwar können wir fast alle, um das zu leisten, was der Alltag von uns fordert, genügend Energie erzeugen, sowie aber erhöhte Kraftanstrengungen nötig sind, versagen viele Menschen.

Diese Spanne, die Differenz zwischen unserem minimalen Kräftebedarf und unserer maximalen Leistungsfähigkeit, ist das Maß unserer Fitness. Je besser die körperliche Verfassung, desto größer die Spanne. Bei sehr geringem Grad der Fitness sind Minimum und Maximum nahezu gleich. Fitness ist also letztlich das sogenannte Dauerleistungsvermögen, die Fähigkeit zu verlängerter Arbeit ohne beträchtliche Ermüdung. Und diese Ausdauer ist nur möglich, wenn die Funktionsfähigkeit der Organe in keiner Weise behindert wird.

Schlaff durch Sauerstoffmangel

Die meisten der als Folge dauernder körperlicher Trägheit auftretenden medizinischen Symptome sind für den Fachmann ein Alarmzeichen. Der nicht beanspruchte Organismus erschlafft allmählich. Lunge und Herz verlieren ihre Funktionstüchtigkeit, die Gefäßwandungen werden spröde, die Muskeln büßen ihre Spannkraft ein, und durch diese allgemeine Schwächung wird der Körper anfällig für eine Reihe mehr oder weniger schwere Krankheiten. Das ganze, dem Transport des Sauerstoffs dienende System verkümmert.

All dies wird in sehr vielen Fällen — wie gesagt — noch verschlimmert durch Kettenrauchen, übermäßiges Essen und die ständige Bereitschaft, sich über belanglose Dinge zu ärgern.

Das Resultat: Menschen, denen man nur raten kann, sich — wenn noch möglich — von einer Lebensversicherung aufnehmen zu lassen und dort fleißig einzuzahlen.
Die beste Versicherung aber ist die Entwicklung der Ausdauer. Man kann sie erwerben, wenn man mit einem körperlichen Training beginnt, das viel Sauerstoff erfordert und den Körper zwingt, ihn mit der Atemluft aufzunehmen und weiterzuleiten.
Das Punktesystem dient dabei als Maß für den Kräfteeinsatz. Mit seiner Hilfe können die sportlichen Übungen so bemessen werden, daß sie genügend anstrengen, um den gewünschten Trainingseffekt herbeizuführen.

Der 12-Minuten-Lauf-Test

Der Zusammenhang zwischen Fitness und Sauerstoffverbrauch läßt sich folgendermaßen messen:
Den Sauerstoffverbrauch messen wir in ml/kg/min (Milliliter = $^1/_{1000}$ Liter pro Minute, bezogen auf 1 kg Körpergewicht). Bei der Bewertung der Leistungsfähigkeit eines Menschen sind wir auf diese Weise von den Abweichungen unabhängig, die sich aus den Unterschieden im Gesamtgewicht ergeben. Ein Meßwert von 42 ml/kg/min zum Beispiel würde bei zwei Menschen von ganz verschiedenem Körpergewicht dasselbe Leistungsniveau bedeuten, da beide 42 ml Sauerstoff in der Minute für jedes Kilogramm ihres Körpergewichts verbraucht hätten.
Auf der ml/kg/min-Zahl basiert unsere Punkteberechnung — die des Trainingsprogramms und die des Leistungsstests.
Nach Feststellung dieses Meßwertes gelang es, einen 12-Minuten-Gelände-Lauf-Test als Mittel zur Schätzung des maximalen Sauerstoffverbrauchs zu entwickeln, der — ohne jedes Gerät — überraschend genaue Ergebnisse erbringt.
Was Sie dazu benötigen, ist lediglich eine abgemessene Strecke auf einem Sportplatz oder eine Straße, bequeme Sportkleidung — und eine Stoppuhr.
Zu merken brauchen Sie sich nur die Zeit und die zurückgelegte Entfernung.
Beginnen Sie im Dauerlauf, aber bleiben Sie, wenn Sie keine Luft mehr bekommen, nicht stehen, sondern gehen Sie im Schritt weiter, bis Sie wieder laufen können. Haben Sie die in 12 Minuten bewältigte Entfernung festgestellt, so können Sie von der folgenden Tabelle Ihren Sauerstoffverbrauch ablesen und damit auch die Leistungsgruppe ermitteln, zu der Sie gehören.
Die in 12 Minuten bewältigte Strecke, die in ml-Sauerstoff ausgedrückt werden kann, läßt — wenn Sie so schnell gelaufen sind, wie Sie konnten — Ihre maximale Sauerstoffaufnahmeleistung erkennen. Würden sie mittels eines exakt arbeitenden Laboratoriumsgerätes untersucht, so erhielte man denselben Wert für Ihren Sauerstoffverbrauch — mit sehr geringen Abweichungen, die z. B. auf Windstärke und Windrichtung, Lufttemperatur und — last not least — das Maß Ihrer Willenskraft zurückzuführen sind.

Trainigseffekt und Fitness

Der Trainingseffekt bedeutet:
Erhöhung des Atemvolumens: Die Lunge kann daher ohne zusätzliche Anstrengung mehr Luft aufnehmen. Bei einer gegebenen Arbeitsleistung atmet der trainierte Mensch beinahe doppelte Luftmenge ein wie der untrainierte und versorgt seinen Körper weit besser mit dem zur Energieerzeugung notwendigen Sauerstoff.
Verbesserung der Herzleistung: Das Herz pumpt mit den einzelnen Schlägen mehr Blut durch die Gefäße. Es kann also langsamer und zugleich wirksamer arbeiten. Bei einem

guttrainierten Menschen ist der Ruhepuls bis zu 20 Schlägen in der Minute geringer als beim untrainierten, d. h. sein Herz spart während des Schlafes einer einzigen Nacht ca. 10 000 Schläge ein. Aber auch bei äußerster Beanspruchung ist die Frequenz des trainierten Herzens wesentlich niedriger als beim nichttrainierten. Dieses schlägt in solchem Fall, um den Körper mit genügend Sauerstoff zu versorgen, oft gefährlich schnell.

Zunahme der Blutgefäße an Zahl und Ausdehnung: infolgedessen bessere Versorgung des gesamten Organismus mit dem Energie erzeugenden Sauerstoff.

Erhöhung der Gesamtmenge an Blut: was sich ebenfalls günstig auf die Sauerstoffversorgung des Zellgewebes auswirkt.

Umwandlung von Fett- und Muskelgewebe: so daß der Körper — oft ohne Gewichtsverringerung — schlanker wird.

Erhöhung der Aufnahmebereitschaft des Körpers für Sauerstoff: da die Mittel zur Aufnahme und Weiterleitung des Sauerstoffs wirksamer geworden sind.

Damit hebt sich die Gesamtverfassung — die wichtigsten Organe des Körpers wie Lunge, Herz, Blutgefäße und auch alle übrigen Körpergewebe kräftigen sich. Der Körper ist damit geschützter gegen Krankheiten.

Die Lebenseinstellung wird positiver: Man lernt sich zu entspannen und ist den Belastungen des Alltags besser gewachsen. Vor allem wird man nachts einen ruhigeren Schlaf haben und am Tag seine Arbeit weniger ermüdend finden — auch die am Schreibtisch.

Jetzt werden Sie „ausgezählt"

Zu welcher Gruppe dürfen oder müssen Sie sich zählen?

Leistungsgruppe	zurückgelegte Entfernung	Sauerstoffverbrauch (in ml/kg/min)
I = sehr schlecht	weniger als 1,6 km	28 oder weniger
II = schlecht	1,6 - 2 km	28,1 - 34
III = mäßig	2 - 2,4 km	34,1 - 42
IV = gut	2,4 - 2,8 km	42,1 - 52
V = sehr gut	mehr als 2,8 km	52,1 oder mehr

(Männer über 35 Jahre sind bei einer Leistung von 2,25 km in 12 Minuten noch zur Kategorie „gut" zu rechnen. Bei Frauen darf der Mindestleistungswert für die Klasse „gut" 2,1 km betragen.)

Gruppe I — „sehr schlecht":

Wenn Sie zu dieser Kategorie gehören, ist es höchste Zeit, daß Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Eine so geringe Ausdauer beim Laufen deutet auf gefährliche Unterfunktion Ihrer lebenswichtigen Organe hin. Die maximale, bei großer Anstrengung von Ihrem Körper aufgenomme Sauerstoffmenge übersteigt kaum diejenige, die Sie zu Ihrer normalen täglichen Arbeit brauchen.

Gruppe II — „schlecht":

Diese Kategorie umfaßt die „Geselligkeitssportler", diejenigen also, die zum Beispiel an irgendeinem Tag der Woche Golf, Tennis oder Handball spielen — die im Sommer ein paarmal zum Schwimmen, im Herbst auf die Jagd oder während ihres Winterurlaubs zum Skilaufen gehen, sonst aber keine körperliche Anstrengung auf sich nehmen.

Gruppe III — „mäßig":
Bei dieser Gruppe handelt es sich nicht um Sonntagssportler, sondern um Menschen, die ernsthaft bemüht sind, so oft wie möglich etwas für ihre Gesundheit zu tun. Hierher gehören diejenigen, die gewöhnlich den Tag mit einem Spaziergang beginnen, die in der Mittagspause schwimmen, die nach Feierabend Handball oder Tennis spielen, und alle anderen, die das ganze Jahr hindurch, Woche für Woche, gewissenhaft versuchen, sich in Form zu halten.
Dennoch ist es nicht genug, was sie für ihre Gesundheit tun.
Falls Sie in 12 Minuten weniger als 2,4 km laufen, Ihr maximaler Sauerstoffverbrauch also weniger als 42 ml/kg/min beträgt, so ist dies der Beweis, daß Ihnen noch einiges an einer wirklich guten körperlichen Verfassung fehlt.

Gruppe IV — „gut":
In Gruppe IV sind diejenigen vereint, die — manchmal ohne Absicht — bereits Ihr Trainings-„Soll" erreichen. Sie laufen mehr als 2,4 km in 12 Minuten, und dies bedeutet: Fitness!
Sie gleichen im großen und ganzen der vorigen Kategorie. Nur ist ihre sportliche Betätigung ein wenig intensiver. Vielleicht betreiben sie dieselben sportlichen Übungen — Schwimmen, Tennis, Handball o. ä. — länger am Tag, oder sie üben diese Sportarten wöchentlich öfter aus. Die meisten aber verschaffen sich ihre Punkte wohl nicht nur im Wettkampfsport, sondern zusätzlich durch Waldlauf, Radfahren oder Wandern.
Gehören Sie zu dieser Gruppe, so brauchen Sie mit Ihren Übungen nur in derselben Weise weiterzumachen. Denn was Ihnen die Fähigkeit gab, 2,4 km in 12 Minuten zu laufen, war offenbar das Richtige. Möglicherweise können Sie aber durch das Sauerstoff-Punkte-System Ihre Fitness noch rationeller und zeitsparender aufrechterhalten.

Gruppe V — „sehr gut":
Hierher gehören Leistungssportler, aber auch diejenigen ,die sich aus reiner Freude an körperlicher Betätigung zu überdurchschnittlichen Anstrengungen aufschwingen und damit das höchste Konditionsniveau erreichen. Dieses Konditionsniveau erreicht man am besten durch die „großen Drei": Laufen, Schwimmen oder Radfahren.
Doch so weit brauchen Sie es nicht zu treiben. Bei 30 Punkten pro Woche können Sie bereits ruhigen Gewissens behaupten, das Notwendige für Ihre körperliche Verfassung getan zu haben. Diese Punktzahl genügt vollauf, wenn man auf das Leistungsniveau der Gruppe IV „gut" kommen — oder dabei bleiben — will.
Wie schnell oder langsam Sie Ihre Wochenpunkte sammeln können, wollen wir abschließend an konkreten Ermunterungsbeispielen zeigen, die alle punktgleich sind:
Laufen — 1,6 km in weniger als 8 Minuten; Schwimmen — 24 Bahnen (ca. 600 m) in weniger als 15 Minuten; Radfahren — 8 km in weniger als 20 Minuten; Laufen auf der Stelle — 12,5 Minuten; Handballspielen — 35 Minuten.
Jede dieser Übungsleistungen ist mit 5 Punkten zu bewerten. Wenn Sie also eine von ihnen an 6 Tagen in jeder Woche durchführen, dann haben Sie die geforderten 30 Punkte, die Ihr Körper benötigt, um fit zu bleiben.