

SPORT-PALETTE

Mitteilungen der Schwimm- + Sportfreunde Bonn 05 e.V.

313 / Juni 1990



Badminton



Schwimmen



Volleyball



Tanzen



Kanu



Tauchen



Ski



Mod. Fünfkampf



Budo



Karate



Wasserball



Breitensport



Gymnastik

Geschäftsstelle: Kölnstr. 313 a 5300 Bonn 1 Tel. 67 68 68

Erfüllen Sie sich Ihre Wünsche jetzt.

Mit -Allzweck- darlehen.

Ganz gleich, was Sie sich wünschen. Mit -Allzweckdarlehen können Sie alles finanzieren. Zum Beispiel ein Auto, eine Wohnungseinrichtung oder die Hobbyausrüstung.

Ihre Vorteile:

- -Allzweckdarlehen sind zinsgünstig
- schnelle Auszahlung
- keine unnötigen Formalitäten
- bequeme Rückzahlungsbeträge

Sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche. Wir beraten Sie gern über alle Einzelheiten.

Sparkasse Bonn
mit 55 Geschäftsstellen im Stadtgebiet

SPORT-PALETTE

43. Jahrgang · Juni 1990 · Nr. 313

Verleger und Herausgeber: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Bezugspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Druck: Rhein. Landwirtschafts-Verlag G.m.b.H., Bonn

Anschrift der Geschäftsstelle:

Kölustraße 313a, 5300 Bonn 1, Tel. 67 68 68

Geöffnet: dienstags u. donnerstags von 9.30—18.00 Uhr,
montags, mittwochs u. freitags von 13.00—17.00 Uhr.

Anschrift des Bootshauses:

Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3 (Beuel), Tel. 46 72 98.

Bankverbindungen:

Sparkasse Bonn, Kto.-Nr. 72 03 (BLZ 380 500 00); Post-
scheckkonto Köln, Kto.-Nr. 932545 01 (BLZ 370 100 50)

Präsidium: Dr. Hans Riegel, Präsident

Josef Thissen, Vizepräsident

Peter Bürfent

Dr. Hans Daniels

Dr. Karl-Heinz van Kaldenkerken

Wilderich Freiherr Ostman von der Leye

Reiner Schreiber

Bernd Thewalt

Dr. Theo Varnholt

Else Wagner

Rudolf Wickel

Ruth Hieronymi

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender Werner Schemuth, Huppenbergstraße 45,
5307 Wachtberg-Pech, Telefon 02 28 / 32 59 86;

Stellvertretender Vorsitzender Peter Schmitz, Am Bonner
Berg 2, 5300 Bonn 1, Tel. 67 11 59;

Stellvertretender Vorsitzender und Referent für Spitzensport
Hans-Karl Jakob, Am Boeselagerhof 11, 5300 Bonn 1,
Telefon 69 17 30;

Schatzmeister Toni Mürtz, Friedensplatz 10,
5300 Bonn 1, Tel. 65 65 26;

Öffentlichkeitsarbeit Ingeborg Wend, Auf den Steinen 40,
5300 Bonn 1, Tel. 25 24 84;

Technischer Leiter Dietmar Kalsen, Jägerstraße 93,
5200 Siegburg, Tel. 0 22 41 / 38 57 17;

Koordinator der Fachabteilungen Manfred Werkhausen,
Friedrichstraße 4, 5300 Bonn 1, Tel. 63 37 83;

Sachverwalter für Steuer und Finanzen Franz Kraus, Albert-
Magnus-Straße 46, 5300 Bonn 2, Tel. 33 12 23.

Ehrevorsitzender:

Hermann Henze, Brüdergasse 31, 5300 Bonn 1,
Telefon 65 54 69.

Inhalt	Seite	Inhalt	Seite
Gesundheit: „Doping“ auch für Freizeitsportler?	4	Tanzen	14
Die Schwimmmeister informieren	6	Wasserball	16
17. Internationales Senioren-Schwimmfest	8	Kanufahren	16
Berichte aus anderen Abteilungen:		Ski	20
Budo / Judo / Jiu-Jitsu	12	Sporttauchen	20
		Moderner Fünfkampf	21

Badschließung

Die Schwimmhalle im Sportpark Nord ist vom **18. Juni bis 8. Juli 1990** geschlossen. Notwendige Reparaturarbeiten und die alljährliche Grundreinigung werden während dieser Zeit durchgeführt.

Während dieser Zeit kann gegen Vorlage des Mitgliedsausweises das Frankenbad genutzt werden.

Neues Angebot!

Ab August bietet die Tanzsportabteilung auch

Jazztanz-Kurse

an. Am 13. August 1990, 18.00 Uhr geht es los.

Die Kurse werden durchgeführt im SSF-Bootshaus, Rheinaustraße 269 in 5300 Bonn-Beuel. Die Kursgebühr für 4 Wochen beträgt 30,— DM. SSF-Mitglieder können für 20,— DM daran teilnehmen, für Abteilungsmitglieder ist die Teilnahme frei.

Interessierte können sich an Peter Kunze, Telefon 23 09 79 oder die SSF-Geschäftsstelle wenden.

Kleinkinderschwimmen

im Frankenbad

KURS-TERMINE 1990 (nach den Sommerferien)

3. Kurs:	14. 5.—11. 6. 1990
Pause (Sommerferien)	15. 6.—31. 7. 1990
3. Kurs: (Fortsetzung)	2. 8.—30. 8. 1990
4. Kurs:	3. 9.— 4. 10. 1990
Pause (Herbstferien)	8. 10.—13. 10. 1990
4. Kurs: (Fortsetzung)	15. 10.—25. 10. 1990
5. Kurs:	29. 10.—17. 12. 1990

Der Klub gratuliert herzlich!

Runde Geburtstage im

Juni 1990

Breidsprecher Gudrun
Hartmann Erika
Müller Karl-Heinz
Pruckner Ingrid
Vierregge Rudolf
Janes Suse
Berger Hans Joachim
Pfeifer Wilhelm
Mager Magdalena
Käufer Peter
Krahe Dorothea
Hauschel Ingeborg
Holtmann Heide
Krappe Richard
Groesgen Rolf
Schartz Brigitte
Anton Klaus
Groger Renate
Zabel Jürgen
Lesch Edda
Streiber Helmut
Henseler Karl Heinz

Juli

Herrmann Emil
Egener Ludwig
Scheid Hannelore
Abelen Maria
Kühne Hildegard
Peters Horst Detlef
Bothe Heinrich
Ermert Franz
Coehnen Dore
Lanser Anneliese
Fiechtner Wolfgang
Herrmann Erna
Reinke Brigitte
Luhmer Thomas
Over Peter
Bach Ursula
Albertus Martha
Feiland Isolde
Rose Marianne
Ruland Johanna
Winkler Hans
Winter Franz-Josef
Benedek Eva

August

Ignatzy Erwin
Heckmann Karl-Heinz
Eich-Dähne Charlotte
Westhofen Franz-Josef
Dreiling Maria
Küpper Heinz Günther
Reiter Helmut
Winkler Barbara
Tiedtke Willy
Schlosshauer Hildegard
Krämer Walter
Holtmann Friedhelm
Wiedenhöft Dorothea
Stuch Inge
Schwarzer Felix
Cohnen Reinhilt
von Westphalen Gisbert
Peter Margot
Kremser Karin
Haböck Hildegard
Gäde Lothar

»sport-vossen«

Josef Vossen, Kringsweg 30, 5000 Köln 41 (Lindenthal)
Telefon (02 21) 44 54 20

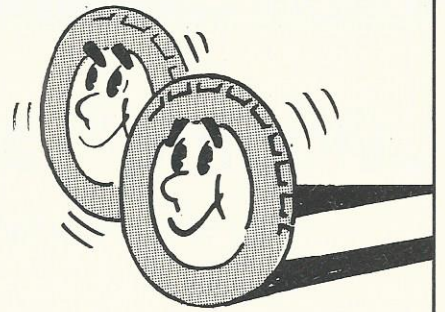
Sport-Shop und Versand für Schwimmer und Läufer



 **Champ VERTRIEB**

Typisch Vergölst:

Interessen verein(t)



Endlich mal ein Tip, der alle Interessen unter einem Hut vereint: Reifen, Service, Zubehör von Vergölst. Weil Preis und Leistung Spitze sind.

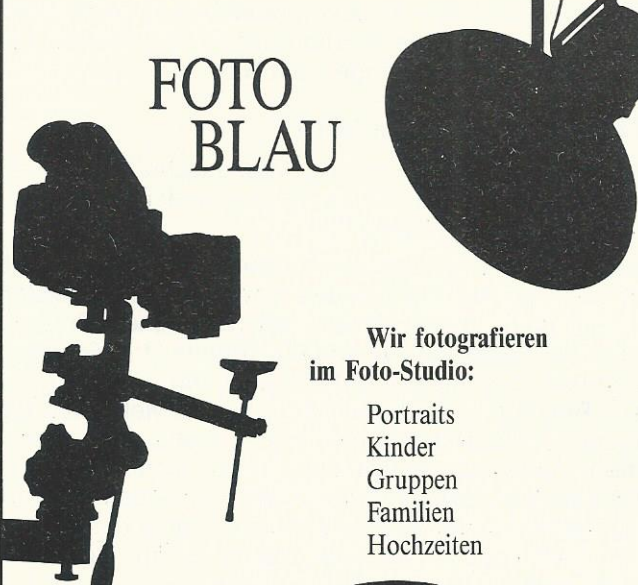
Bei Vergölst gibt's Spitzenleistungen rund ums Auto; z.B. Riesenauswahl an Markenreifen, qualitätserneuerte PKW-Reifen, Felgen, Zubehör und PKW-Anhänger, Service und kompetente Beratung.

Deshalb: wenn's ums Auto geht, zu Vergölst. Das lohnt sich immer.

5300 Bonn
Friedrich-Ebert-Allee 32
Ruf (02 28) 23 20 01, Fax 23 42 59

Vergölst

FOTO BLAU



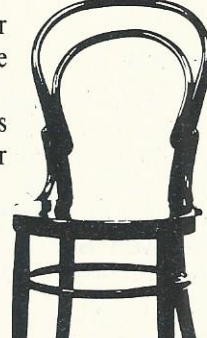
**Wir fotografieren
im Foto-Studio:**

- Portraits
- Kinder
- Gruppen
- Familien
- Hochzeiten

Paßbilder
für alle Zwecke

Eigenes
Schwarzweiß-Labor

Gute
und schnelle
Colorbilder



Alfred Niedecken
Sternstraße 4, 5300 Bonn 1
(Tel. 65 10 88)

Adressenänderung

Mitgliedsnummer: _____

Name, Vorname: _____

Alte Anschrift:

Straße, Hausnummer: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Neue Anschrift:

Straße, Hausnummer: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Wer umzieht, möchte bitte das obenstehende Formular in Druckschrift ausfüllen, auf eine Postkarte kleben und rechtzeitig, also mindestens vier Wochen vor dem Umzug, an folgende Anschrift senden:

Geschäftsstelle der
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.,
Kölstraße 313a
5300 Bonn 1

„Doping“ auch für Freizeitsportler?

Vom Sinn und Unsinn der Kraftpakete und Super-Multi-Mineral-Vitamine

Mehr Kraft, mehr Fitneß, mehr Schönheit — die Gaukler sind unter uns! Was uns da teuer als Energiepaket und Gesundheitsdurstlöscher verkauft wird, soll nun auch den schlappen Freizeitaktivisten wieder putzmunter machen. „Doping“ für den Breitensport? Die Wissenschaft reagiert einmütig: „Überflüssig!“

Otto Normalverbraucher ist verunsichert. Die laut Spiegel (Nr. 36/89) im vergangenen Jahr abgegebenen 20 Werbemillionen (Mark) der „Iso“-Hersteller tragen Früchte. Im medizinischen Sprachgewirr von Elektrolyten, hypotonischen und isotonischen Sportdrinks, Magnesium- und Natriumdefiziten, langkettigen Kohlenhydraten, schnell resorbierbarem Fruchtzucker und insulinunabhängiger Verstoffwechselung (!) zementiert sich die Erkenntnis: Irgend etwas mache ich falsch!

Mumm in die Knochen

So verspürt jetzt der Drei-Minuten-Jogger den gleichen Drang zur Super-Multi-Vitamin-Mineralstoff-Flasche wie die nach mehr als 42 Kilometern ausgelaugten Marathonläufer. Schließlich stehen ihm ja auch ein paar Schweißtropfen auf der Stirn, die — das hat er aus den Prospekten gelernt — seinem „gequälten“ Körper wertvolle „Substanz“ entzogen haben. Lediglich ein schnell wirksamer Kraft-Cocktail kann schlimmen Mangelerscheinungen vorbeugen, wird ihm suggeriert. Und: „Nur ein isotonisches Getränk kann die Leistungsbereitschaft spürbar verbessern“, heißt es in einer Werbeschrift. Also Mumm in die Knochen zum Bäume-Ausreißen?

Schon zu üppig

Im Ernst: Jede sportliche Freizeit-Aktivität läßt mehr oder weniger den Schweiß fließen. Das ist vom Körper beabsichtigt, um nicht zu überhitzen. Dabei gehen neben Wasser auch Mineralstoffe und Spurenelemente verloren. Bei den Vitaminen geschieht bis auf zu vernachlässigende Spuren des Vitamin C eigentlich nichts. Und was ist beispielsweise mit dem Eiweiß (Protein)? Kein Problem — davon ißt der durchschnittliche Bundesbürger sowieso schon zu üppig. Wie gesagt, die Rede ist vom Gelegenheitssportler und nicht vom Hochleistungs-Athleten, für den andere Maßstäbe gelten.

Kräftiges Umsatzplus

Doch das macht die Werbung der Spezialpräparate-Hersteller mit Erfolg weniger deutlich, wie die Umsatzzahlen im ersten Halbjahr 1989 belegen: Ein Plus von 35 Prozent läßt sich nicht mit entsprechenden „Neuzu-

gängen“ oder „neuen Erfahrungen“ von Leistungssportlern erklären. An dieser Steigerung sind die Freizeitsportler erheblich beteiligt, wenn sie ihren Flüssigkeitsverlust mit den hochpreisigen Kraftspendern aus der Dose ausgleichen, statt die billige Alternative Mineralwasser nachzutanken. Bei etwas größerer Belastung, beispielsweise einem flotten Tischtennispiel oder Laufen unter intensiver Sonneneinwirkung, tut eine Apfelsaftschorle auch als Mineralstofflieferant beste Dienste, betont Dr. Klaus-Jürgen Moch vom Arbeitskreis „Sport und Ernährung“ der Universität Gießen.

Und die sonstigen Nährstoffe? „Der gesunde Freizeit- und Breitensportler kann seinen Nährstoffbedarf in aller Regel mit marktgängigen Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs decken. Dies gilt auch für den Normalfall des Leistungssportlers. So die Kernaussage der sportbezogenen Ernährungswissenschaft“, lautet die ehrliche Antwort des Industrievertreeters Dr. Wolfgang Pölert (Kellogg, Bremen) anlässlich eines Journalisten-seminars der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Heidelberg. Hier besteht Übereinstimmung mit vielen Expertenmeinungen, daß auch der erhöhte Energiebedarf des Hobby-Sportlers durch einen den DGE-Regeln und dem Ernährungskreis entsprechenden Speiseplan voll abgedeckt wird.

Expertenstimmen: „Viel Unfug“

Aber was sagen Sportler, Wissenschaftler, Ernährungsfachleute zum Sinn oder Unsinn der konzentrierten Energie-Kraft-Bündel?

Willi Wülbeck — lange Jahre Deutschlands bester Mittelstreckler mit Weltmeister- und Deutscher-Meister-Titeln, noch immer Inhaber der Deutschen Rekorde über die Laufdistanzen von 800 Metern (1:43,65 Minuten) und 1000 Metern (2:14,53 Minuten), Co-Autor dieses Beitrags — wird deutlich: „Da wird viel Unfug getrieben. Offensichtlich meinen die Leute: Mehr bringt mehr. Aufputzmittel im klassischen Sinne sind diese Nährstoffkonzentrate, Nahrungsergänzungsmittel und Aufbaupräparate wohl nicht. Aber wo fängt das Doping an? Und natürlich ist eine solche Ernährung sicher nicht mehr.“

Dient den Herstellern

Prof. Dr. Klaus Jung, Leiter der Abteilung Sportmedizin der Universität Mainz, macht's kurz und bündig: „Auf den ersten 20 Laufkilometern dienen solche Mittel nur den Herstellern.“ Jung hatte sich erst kürzlich in die Nessel gesetzt, als er öffentlich über „manipulatorische Grauzonen von Substitution und Doping“ und „doppelte Moral der Sportmedizin“ schrieb.

„Es ist wichtiger, den Flüssigkeitsverlust zu beheben, als Mineralstoffe zuzuführen“, erläuterte Privatdozent

Dr. Aloys Berg von der Abteilung Sport- und Leistungsmedizin der Medizinischen Universitäts- und Poliklinik Freiburg auf dem DGE-Seminar. Allerdings habe ein (Leistungs-)Sportler abhängig von Art und Umfang der Sportart eine „erhöhte Wahrscheinlichkeit“ für ein Defizit in der Versorgung mit Spurenelementen und Mineralstoffen. Empfehlung des Sportmediziners, sich über die spezifisch notwendige Ernährung beraten zu lassen.

AOK-Service flächendeckend

Dem pflichtet Gitta Schnelle, Ernährungsberaterin der AOK Osterholz, uneingeschränkt bei: „In meine Sprechstunde kommen immer mehr Menschen, die von mir einen Rat zu dieser Sportlernahrung haben wollen. Auch ich plädiere stets für eine vollwertige Ernährung nach den DGE-Regeln, wobei der Nährstoffbedarf des Körpers durchschnittlich in einem Zeitraum von 7 Tagen erreicht werden sollte. Darf ich bei dieser Gelegenheit darauf hinweisen, daß die Gesundheitskasse AOK diesen Beratungsservice bundesweit flächendeckend anbietet.“

Vollwertige Ernährung

Der 36jährige Langstrecken- und Bergläufer Wolfgang Münzel ißt vollwertig: „Zu den wichtigsten Lebens- und Nahrungsmitteln in meiner Küche zählen Frischmilch vom Bauernhof, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Nüsse, Vollkornbrot, vegetarische Pasteten, Käse, Pflanzenöl und Kräuter.“ Er gibt allerdings zu, daß diese Versorgung auf Wettkampfreisen oder im Trainingslager problematisch ist: „Nur dann greife ich auch auf industrielle Fertigprodukte für Sportler zurück.“

Daß eine vollwertige Ernährung für Freizeitsportler völlig ausreicht, bestätigt auf Anfrage ebenso Prof. Dr. Friedhelm Beuker, ehemaliger DDR-Olympia-Arzt und Leiter des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Düsseldorf: „Aber wer ernährt sich schon vollwertig?“ Sein Problem sei die Magnesium-Versorgung, die in der Bundesrepublik nicht ausreichend sei. Etwa 350 Milligramm täglich werde empfohlen. Hier könnten gewisse Drinks, die er „grundsätzlich nicht verteufeln“ will, hilfreich sein. „Manche Präparate müßten jedoch injiziert werden, um wirklich der Werbeaussage zu entsprechen.“ Und schließlich sei es ihm lieber, wenn jemand nach einer sportlichen Betätigung ein solches Getränk zu sich nehme als einen „Hamburger“.

Laut Stiftung Warentest haben einige Mineralwasser aus deutschen Quellen einen recht ordentlichen Magnesium-Gehalt — bis zu 133 Milligramm pro Liter. Damit ist zumindest eine gute Grundversorgung sichergestellt, die dann nach Martha Strebl, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK Straubing, mit entsprechender Kost wie beispielsweise Getreideprodukten, Frischgemüse und auch Nüssen (auf Fettgehalt achten!) bestens ergänzt werden kann.

Vorsicht bei Nierenschäden!

Ins Magnesium-Horn stößt auch Prof. Dr. Wildor Hollmann von der Sporthochschule Köln, der „bleib gesund“ gegenüber bestätigte, daß „darüber hinaus bei denjenigen Freizeitsportlern, die nicht regelmäßig trainieren und gesund sind, jede zusätzliche Gabe überflüssig ist. Aber Vorsicht bei Nierenschäden, da kann zuviel Magnesium schaden!“

Vitamin-Stöße

Die „Vitamin-Stöße“ nimmt Prof. Dr. Richard Rost, Lehrstuhlinhaber für Sportmedizin der Universität Dortmund, im Gespräch mit dem AOK-Magazin aufs Korn: „Eine zusätzliche Vitamindosis ist bei normaler, gesunder Ernährung nicht notwendig, zumindest für den Breitensportler. Wer es dennoch tut, tut es für die Industrie“, und er ergänzt: „Falsch zusammengesetzt sind die sogenannten Iso-Getränke. In Wirklichkeit ist der Schweiß ‚hypoton‘; wie geben also mehr Wasser ab als Salze. Entsprechend sollte das Getränk ‚hypoton‘ sein, also weniger Salz enthalten als die Körperflüssigkeit. Bezeichnungen wie ‚Hypostar‘ würden ein größeres physiologisches Grundlagenwissen der Hersteller verraten.“

Im „Spiegel“ hatte der Ernährungsforscher Rolf Großklaus vom Max-von-Pettenkofer-Institut in Berlin-West kategorisch geurteilt: „Was da versprochen wird, ist Unfug.“ Und an gleicher Stelle die Ernährungsmedizinische Beraterin Rosemarie Breuer-Schüder: „Für Hobbysportler gibt es kein sinnvolles isotonisches Getränk.“

Plädoyer für gesundes Essen

Schließlich noch die Antwort von Prof. Dr. Manfred Steinbach, olympischer Weitspringer (Rom 1960: acht Meter, vierter Platz) und Abteilungsleiter im Bundesgesundheitsministerium: „Fazit eines Symposiums in Bremen war, daß Breitensportler, die zwei- bis dreimal die Woche eine Stunde aktiv sind und dabei keine exzessive Kraftarbeit oder ähnliches machen, also den üblichen Freizeitsport betreiben, keine Zusatzmittel einzunehmen brauchen. Sie sollen sich nur an die üblichen Tips der Ernährungswissenschaft für eine ganz normale, gesunde Ernährung halten.“

Vier praktische Tips

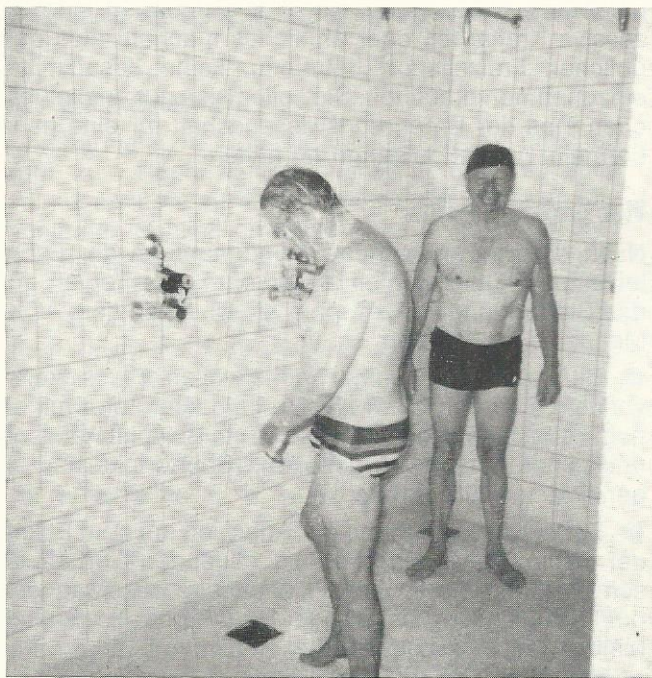
Nach diesen zahlreichen Stellungnahmen der Fachleute zum Schluß vier leicht merkbare „Spielregeln“ für den Breiten- und Freizeitsport, die Dr. Moch dem AOK-Magazin verraten hat:

- Die mehr oder weniger „gehaltvollen“ Flüssigkeitsverluste über den Schweiß sind in idealer Form mit einem selbst gemixten Fruchtsaft, zum Beispiel Apfelsaft und Mineralwasser, zu beheben. (Sportdrinks sind eigentlich nur süße Bräuse!)
- Dabei rate ich anhand der Analysen auf dem Etikett der Mineralwasserflaschen zu folgenden Verhältnissen: Kalium/Natrium nicht kleiner als 1:10, Magnesium/Kalzium nicht kleiner als 1:3 (Magnesiumreiches Mineralwasser aussuchen!)
- Essen Sie eine Banane; sie ist der beste „Energieriegel“! Dazu verfügt sie über weitere Vorteile: kleine Magenfüllung, läßt sich leicht essen, ist nicht kauaktiv, enthält alle wichtigen Mineralstoffe, ist gut verpackt und produziert keinen ökologisch schwer oder nicht abbaubaren Abfall.
- Jetzt ein ganz simpler, aber toller Rat: das Marmeladen- oder Honig-Vollkornbrötchen zwischendurch. Damit wird die Energiezufuhr fast „computer-gesteuert“ geregelt — schnelle Zuckeraufnahme aus der Marmelade, aber auch schneller Verbrauch. Jetzt greift die umgewandelte Energiedosis aus dem Getreideprodukt Brötchen ein: Sie wird verzögert frei, hält dafür auch länger an. (Also Dauer-Kraftspender!)

Die Schwimmeister informieren:

Körpervorreinigung

Dieses ist ein wichtiger Bestandteil der für jeden verbindlichen Haus- und Badeordnung (HBO) und muß somit vom Badbenutzer beachtet werden. Warum wird vor dem Schwimmen nicht geduscht? Ist es Bequemlichkeit, mangelndes Hygieneempfinden oder einfach die Tatsache, daß man von der Umkleidekabine sofort ans Becken gelangt, ohne durch die Dusche gehen zu müssen? Die bauliche Verfehlung des Bades darf man hierfür nicht verantwortlich machen! Bleiben also nur zwei Möglichkeiten, die sich „Nichtduscher“ vorhalten lassen müssen. Der Gang zur Dusche in den eigenen vier Wänden nach dem Aufstehen ist kein Ersatz für eine gründliche Vorreinigung vor dem Betreten des Beckens. Es wäre auch wünschenswert, daß geschwitzte „Aufwärmprogramm-Schwimmer“ vor dem Sprung ins Wasser die Duschen aufsuchen, denn unsere Aktiven sollten eigentlich ein Vorbild sein — auch was das Tragen von Bademützen angeht. Ein kleiner Hinweis am Rande: Die so oft gehörten Äußerungen am und im Becken: „Hier riecht es aber nach Chlor“, sind nur halb richtig. Erst die Verbindung von Schweiß und Harnstoffen mit Chlor im Beckenwasser ergibt Chloramine die für den typischen Geruch verantwortlich sind. Dieses ist auch nicht den technischen Einrichtungen des Beckens zuzuschreiben! Bleibt nur noch eine Möglichkeit!



Ein beispielhaftes Vorreinigungsverhalten inklusive mit Seife

Öffnungszeiten

Dieser Punkt wird leider auch häufig wissentlich oder unwissentlich verletzt. Die in der Sportpalette und an der Eingangstüre des Bades veröffentlichten Öffnungszeiten beinhalten jeweils 1/4 Std. Dusch- und Ankleidezeit vor der regulären Schließung. Wenn das Bad also um 21.30 Uhr schließt, endet die Wasserzeit um 21.15 Uhr. Bei den Vormittagszeiten gelten demnach die gleichen Regelungen. Das Wasser muß um 7.45 Uhr und um 10.45 Uhr verlassen werden. Schulen sind von dieser Regelung nicht betroffen. Mit dem pünkt-

lichen Verlassen der Halle ermöglichen Sie den Schwimmmeistern die optimale Reinigungszeit von jeweils 1 Stunde, und den Schulen ein reibungsloses Schulschwimmen. Jede verlorene Minute an Reinigungszeit schlägt sich negativ auf die Sauberkeit nieder, was im Endeffekt den Mitgliedern schadet. Die detaillierten Wasserzeiten/Öffnungszeiten bzw. die Reinigungsumfänge entnehmen Sie bitte dem Info-Brett im Bad am Flurende, hinter der Treppe. Jedes Mitglied verlangt, daß die Eingangstüre pünktlich zur Öffnungszeit geöffnet wird — dann ist es nicht zuviel verlangt, daß die Halle auch wieder pünktlich verlassen wird. Wenn die Schwimmmeister, bedingt durch die immer kürzer werdenden Reinigungsstunden, die Reinigung nicht mehr 100 %ig durchführen können, wäre zu überlegen, daß 1 Tag in der Woche, wie bei städtischen Bädern, die Halle geschlossen würde. Damit wäre eine gründliche Wochenreinigung gegeben, die sonst in Intervallen über die einzelnen Wochenstunden verteilt geschafft werden muß. Eine nur noch 6-Tage-Schwimmwoche wäre für einige Mitglieder sicher nicht denkbar — oder?

Abfälle

Das Müllaufkommen (man kann es schon nicht mehr Abfall nennen) hat sich in letzter Zeit drastisch verstärkt. Wahrscheinlich sind die, für Schwimmbadbedürfnisse viel zu groß geratenen Mülltonnen daran schuld. Hallenschwimmabfälle müßten eigentlich auf leere Creme- und Shampooflaschen, Pflaster, Hygienebeutel und zerrissene Bademützen beschränkt sein. Die Müllvielfalt unserer Mülltonnen ähnelt eher der eines üppig geführten Restaurantbetriebes. Eigentlich ist das Verzehren von Lebensmitteln und das Trinken von



Typische Müllvielfalt eines Mülleimers: Kiwi, Banane, Plätzchen, Limodosen — ein Paradies für Ungeziefer

Getränken im gesamten Badbereich unerwünscht! Es hält sich nur keiner daran. Seit Jahresanfang ist ein Schädlingsbekämpfungsunternehmen alle 2 Monate im Einsatz um Ungeziefer zu bekämpfen (nur max. 6 Bekämpfungstermine im Jahr lt. Gesetz erlaubt), was natürlich durch die reichlich mit Nahrungsmitteln gefüllten Mülltonnen erschwert wird. Also bitte daran denken, auch wenn das Schwimmen noch so hungrig und durstig macht; Trinken und Essen nur außerhalb des Bades.

Danke für Ihr Verständnis in allen Punkten.

SMG Kemp



Schon die kleinsten SSF-Schwimmer sammelten eifrig Medaillen

SSF-Kinder auf den Spuren von Michael Groß

Bei dem diesjährigen Stadtnachwuchsschwimmfest, das im Rahmen der Stadtmeisterschaften für die Jahrgänge 1981 und jünger durchgeführt wurde, waren die jüngsten Schwimmer der SSF bereits sehr erfolgreich.

Erstaunlich mit welcher Energie unsere jüngsten, die teilweise viermal in den verschiedenen Lagen jeweils 25 Meter schwimmen mußten, bei der Sache waren.

Dabei waren die Erwartungen ganz verschieden. Waren die einen schon mit der Teilnahme an dem Wettkampf zufrieden, so wollten andere zumindestens wissen, ob sie nicht doch eine Bestzeit erreicht hatten, und dann gab es da noch die Medaillensammler, die Gold-, Silber- und Bronzemedailles wie Briefmarken sammelten. So konnte sich die Medaillenbilanz der SSF im Vergleich zu anderen Bonner Schwimmvereinen sehen lassen.

Zum Glück waren neben den Trainern Lochmann, Botchev und Scharf noch ein Reihe Eltern da, denn nur so war es möglich, alle Kinder zur richtigen Zeit an den Start zu bringen, deren Zeiten festzuhalten, zu gratulieren bzw. zu trösten . . .!

Insgesamt kann man feststellen, daß sich bei unseren jüngsten Schwimmern einiges tut. Bleibt nur zu hoffen, daß sich diese Entwicklung auch positiv fortsetzt.

— Qualität spricht für sich selbst —

Fleischwaren

Brühl

Seit 1933

Inhaber R. Krechel

5300 BONN · Kölnstraße 26, Ecke Stiftsplatz · Ruf 63 59 08



Peter Bürfent GmbH & Co., COCA-COLA-Abfüllfabrik, Hohe Straße 91, 5300 Bonn-Tannenbusch

17. Internationales Senioren-Schwimmfest:

Guter Auftakt der Saison 1990

Mit einem beachtlichen 4. Platz (95 Punkte) in der Gesamtwertung von 41 teilnehmenden Vereinen aus vier Ländern kehrte die Mannschaft vom 17. Internationalen Senioren Schwimmfest (16.—17. 3. 1990) aus Hürth zurück.

Aufgrund von Umbauarbeiten am neuen Hürther Bad konnte dieses Jahr nur ein reduziertes Programm ohne die 100 m-Distanzen geschwommen werden. Bemerkenswert war, daß die Entscheidungen über die langen Strecken auf der 25 m-Bahn im alten Hürther Bad und die Sprintwettbewerbe im BLZ Köln auf der 50 m-Bahn ausgetragen wurden. Auf der langen Bahn wurden daher von allen Teilnehmern nicht allzu viele Bestzeiten erzielt. Trotzdem verliefen die Wettkämpfe sehr spannend, da mittlerweile in vielen Altersklassen eine große Leistungsdichte vorherrscht. In der AK 50 der Herren waren über 50 m Freistil 21 Schwimmer am Start. Scheinbar entdecken immer mehr ehemalige Schwimmer(innen), daß bei den Senioren sehr guter Sport geboten wird, der zudem auch noch gesund ist.

Das SSF-Team erzielte 8 Siege in Einzelrennen sowie einen Staffelsieg, womit der Staffel-Pokal zum 2. Mal gewonnen wurde. In der erfolgreichen 4 x 50 m Lagenstaffel AK 45 u. ä. schwammen Ulla Held, Monika Warnusz, Magret Hanke und Bärbel Binder.

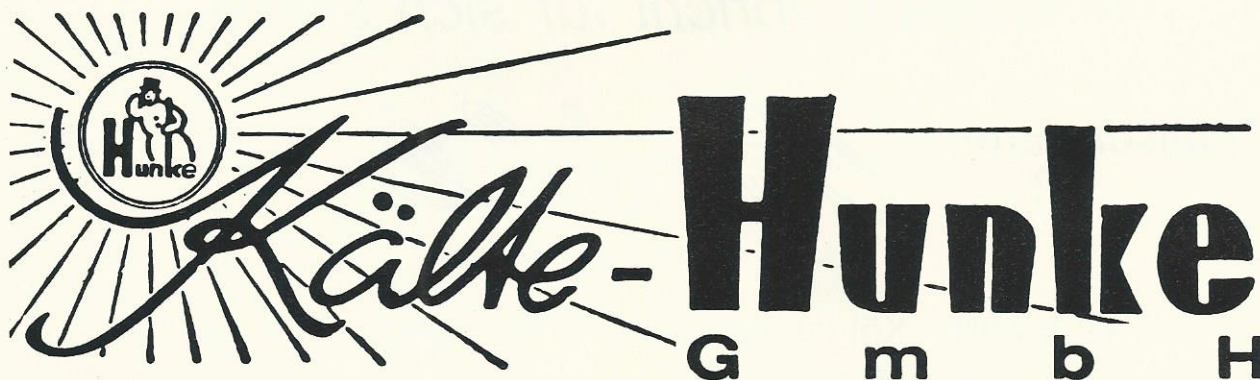
Siege erzielten:

Heinz Reichelt, AK 50	200 m Freistil	3:41,60
	50 m Freistil	0:40,50
	50 m Rücken	0:48,78
Magret Hanke, AK 45	50 m Freistil	0:34,04
	50 m Schmetter	0:40,54
Bärbel Binder, AK 50	200 m Freistil	3:19,40
Monika Warnusz, AK 45	50 m Brust	0:43,80
Heinz Reichelt, AK 50	50 m Brust	0:37,28

Die weiteren Plazierungen:

400 m Freistil	AK 40	5. Wolfgang Siegmund
200 m Freistil	AK 40	4. Wolfgang Siegmund
50 m Brust	AK 70	3. Isolde Feiland
	AK 50	5. Hedi Schlitzer
	AK 30	3. Bärbel Binder
	AK 30	8. Ute Michaelis
50 m Freistil	AK 50	9. Heinz Reichelt
	AK 45	2. Bärbel Binder
	AK 30	6. Monika Warnusz
	AK 30	11. Ute Michaelis
50 m Rücken	AK 70	4. Isolde Feiland
	AK 45	6. Hedi Schlitzer
	AK 45	2. Monika Warnusz
	AK 30	3. Magret Hanke
	AK 30	9. Ute Michaelis
50 m Schmetter	AK 50	2. Heinz Reichelt
	AK 45	2. Monika Warnusz

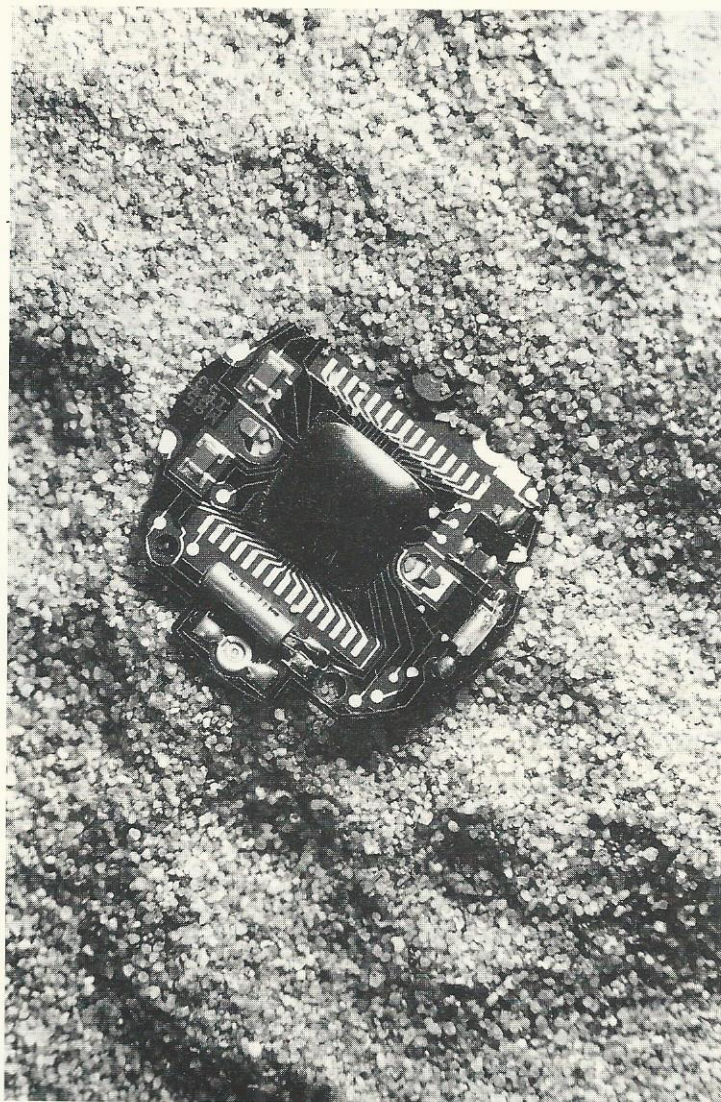
U. Michaelis



Königswinterer Str. 247, Tel. ☎ 46 14 74 + 47 55 86, 5300 Bonn 3
Telefax 02 28--46 53 95

INGENIEURBÜRO FÜR KÄLTE-, KLIMA- + LÜFTUNGS-
TECHNIK, ELEKTRO-AUTOMATISCHE KÜHLANLAGEN,
MONTAGE + KUNDENDIENST + WARTUNG

Vermögensberatung muß mehr sein als die Summe ihrer Teile.



Der Finanz- und Vorsorgemarkt ist durch die verwirrende Vielzahl von Angeboten unüberschaubar geworden. Wer ohne genaue Kenntnis der Zusammenhänge Entscheidungen trifft, geht ein großes Risiko ein. Wer sich nicht dem Zufall ausliefern will, ist hier auf fachmännischen Rat angewiesen – auf verantwortungsbewußte Vermögensberatung.

Hier entwickelte Bonnfinanz in Zusammenarbeit mit namhaften Gesellschaften des Finanz- und Versicherungsmarktes erfolgreiche Konzepte und vorteilhafte Angebote zum Nutzen der Kunden:

Von der Absicherung der Arbeitskraft, dem Eigenheim-Sparplan, steuersparenden Kapitalanlagen bis zu den modernsten Formen der klassischen und bewährten Lebensversicherung – auch mit vorgezogenen Auszahlungsterminen.

Wir meinen jedoch, daß zu einer gut ausgewogenen Beratung auch die jahrelange Betreuung gehört. Zum Beispiel, wenn sich Ihre beruflichen oder persönlichen Verhältnisse einmal geändert haben.

Coupon

Ich wünsche eine Beratung zum Thema Vermögensaufbau und Absicherung.

Günter Schönrock
Diplom-Volkswirt

Direktion für Bonnfinanz
Borsigallee 12
5300 Bonn 1
Telefon 02 28 - 25 10 55

Name

Anschrift

BONNFINANZ



Budapest — Wien

Die SSF-Senioren waren wieder auf großer Fahrt. Die Zwischenübernachtungen und Pausen werden immer in landschaftlich schöne oder interessante Orte gelegt. So konnten wir am ersten Abend an der Donauschlinge in einem ruhigen Hotel ein paar Stunden entspannen und im Schwimmbad die Muskeln lockern.

Am Nachmittag des nächsten Tages erreichten wir schon Budapest und fanden wieder ein erstklassiges Hotel mit Schwimmbad vor, in dem alle 170 Teilnehmer gleich gut untergebracht waren. Nach dem Abendessen wagten sich einige Unermüdliche schon auf eine Erkundung der Innenstadt. Es folgten eine Stadtrundfahrt, Abendessen bei Zigeunermusik, ein freier Tag mit einer Einladung zur Bauernhochzeit und ein Tagesausflug nach Esztergom und Visegrad.

Die Tage vergingen zu schnell und nach einigen Stunden Fahrt erreichten wir am sechsten Tag Wien, wo wir auf vier nicht ganz so gute Hotels verteilt waren. Das Frühstück war jedoch so ausgezeichnet, daß es uns die Vorortlage vergessen ließ. Die Busse sorgten für den Transfer zur Innenstadt. Ein witziger, gut gelaunter Stadtführer brachte uns Wien näher und entließ uns am Nachmittag in das Getümmel der österreichischen Hauptstadt.

Es schloß sich eine erholsame Fahrt entlang der Donau mit Besuch von Stift Melk an. Eine Überraschung war das uns unbekannte Berching im Altmühltal. In die-



Wien, Stephansdom

Parlamentsgebäude in Budapest



sem herrlichen mittelalterlichen Städtchen hätten wir es gerne noch länger ausgehalten. Am letzten Tag der Reise besichtigten wir Nürnberg und kamen ohne Verzögerung am frühen Abend in Bonn an.

Es war eine erlebnisreiche aber auch anstrengende Reise, bei der uns wie immer die Stubaier Crew bestens betreute.

Unser besonderer Dank gilt Irene Overath, die nicht nur während der 9 Reisetage viel Arbeit mit uns hatte, sondern schon Monate vorher mit den Vorbereitungen beschäftigt war.

Wollen wir hoffen, daß sie weiterhin interessierte Reisen für uns ausarbeitet. Die SSF-Seniorengruppe



Stift Melk



Wilhelm und die Braut

Aller guten Dinge sind vier Vier Etagen voller Sport

Der Frühling steht vor der Tür, die Tage werden wieder länger (nicht nur die Donnerstage), der Hausputz ist beendet und wir freuen uns, Ihnen die neuen Frühjahrskollektionen mit knackigen Farben und phantastischen Schnitten präsentieren zu können.

**SPORT-
PARTNER**

Friedensplatz 9 Tel. 02 28 / 63 22 11

Freuen Sie sich mit uns auf Sonne, Strand und Meer und auf gehts mit Volldampf ins Frühjahr.

Die Auswahl, die der Sportpartner am Friedensplatz im kommenden Frühjahr/Sommer zu bieten hat, zeigen wir im folgenden Überblick:

2. Obergeschoß: **Wander-/Trekkingabteilung** Rucksäcke, Schlafsäcke, Wanderschuhe, funktionelle Freizeit- und Wanderbekleidung namhafter Hersteller
Schnäppchen-Markt Sonderangebote und Auslaufmodelle aus der Ski-, Ski-Schuh- und Tennisabteilung.

1. Obergeschoß: **Tennisabteilung** Tennis-, Squash- und Badmintonschläger
Tennis- und Freizeitbekleidung
Bade- und Fitneßabteilung Bademode, Gymnastikmode, Radbekleidung und Fitneßgeräte

Erdgeschoß:
Sweatshirts, T-Shirts, Board-Shorts, Jogginghosen und Sporttaschen

Untergeschoß: **Schuhabteilung** Sportschuhe, Hallenschuhe, Fußballschuhe, Laufschuhe, Freizeitschuhe
Laufbekleidung, Trainingshosen, Bandagen, Regenbekleidung



Jahresbericht 1989 der Judo-Abteilung

Auch in diesem Jahr konnten wir viele Aktivitäten verzeichnen. Unsere Senioren-Mannschaft kämpfte erstmals wieder in der Oberliga-Süd und konnte sich dort gut behaupten.

Ein Mitgliederzugang in der Abteilung war besonders bei den Kindern zu beobachten, es mußten noch zusätzliche Gruppen eingerichtet werden. Die Kinder- und Jugendgruppen werden von 4 Trainern trainiert, angeführt von Yamina Bouchibane, die im Sommer 1989 sogar Deutsche Meisterin bis 66 kg wurde.

Die Kinder sind natürlich mächtig stolz auf ihre Trainerin. Die Judo-Kinder zeigten bei 2 Gürtelprüfungen, daß sie fleißig trainieren und lernen. Auch auf Meisterschaften zeigten sich schon die ersten Erfolge des guten Trainings.

Unsere Ju-Jitsu-Gruppe ist mittlerweile in ihren Techniken so weit fortgeschritten, daß wir uns in 1990 erstmals aus eigenen Reihen einige Schwarzgürte erhoffen.

Im Sommer feierten wir dann wieder alle zusammen am Beueler Rheinufer ein zünftiges Grillfest mit lustigen Spielen.

Im Dezember fuhren wir auf Einladung eines Nürnberger Judoclubs zu einem Freundschaftskampf nach Nürnberg. Bei diesem Kampf, wobei auch eine Hamburger Mannschaft mitmachte, gewannen unsere Judokas überlegen. Beeindruckend war auch ein Besuch des berühmten Christkindmarktes und eine Besichtigung der Alten Stadt.

Bei den Judo-Stadtmeisterschaften im Dezember gab es viele Titel und Plätze für unsere Kinder, besonders aber für unsere Senioren. Insgesamt kann man sagen: Die Judo-Abteilung ist voll im Aufwind!

Jahresbericht 1989 Kleinkinderschwimmen

Nach 28 Jahren hat Hedi Schlitzer die Leitung beim Kleinkinderschwimmen im Dezember 1989 abgegeben, und ist mit nun munteren 70 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand getreten.

Der Vorstand hat diese Aufgabe nun mir übertragen. Mit Frau Margot Hanke habe ich seit Januar 1990 eine neue gute Mitarbeiterin gewonnen.

Die Teilnehmerzahlen der letzten Jahre sind stark angestiegen, so daß ich eine Warteliste anlegen mußte. Wir sind immer mehrere Kurse im voraus ausgebucht. Da fast alle Kinder 2 oder sogar 3 Kurse hintereinander belegen, konnten wir noch einen zusätzlichen Kurs im Lehrbecken des Sportpark Nord einrichten. Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs. Hier werden die Kinder soweit ausgebildet, daß sie bei Interesse und Eignung in eine der Grundausbildungsgruppen des Vereins übernommen werden können. Diesen Aufbaukurs leitet Frau Margot Hanke. Der Kurs ist auch für Kinder, die noch nicht in den Verein eingetreten sind. Auch hier wird eine Kursgebühr von 60,— DM für Nichtmitglieder und 30,— DM für Mitglieder entrichtet.

Viele unserer so ausgebildeten Kinder sind jetzt mit ihren Eltern Vereinsmitglieder geworden und entsprechend ihrem Können in höhere Gruppen aufgestiegen.

Zum Abschluß möchte ich mich noch ganz persönlich bei Hedi Schlitzer für all ihre Mühe und ihren Einsatz bedanken. Sie steht uns auch heute jederzeit als Vertretung bei Krankheit oder Urlaub zur Verfügung.

Monika Warnusz

Wir sind
Spezialisten in allen
Einrichtungs-
fragen



Ob Küche, Diele,
Wohn- oder Schlafraum:
Nutzen Sie unseren
Beratungs- und
Lieferservice

Maro-Möbel

Filialeiter:
Manfred Werkhausen,
Meister u. gepr. Restaurator
im Tischlerhandwerk

Friedrichstraße 4
(Nähe Friedensplatz)
5300 Bonn 1
Telefon 02 28/63 37 83

**Germania
Kölsch**

einfach Spitze

jung, modern, frisch

SEIT 1844 BRAUTRADITION



Es gibt nur wenige Autos, in die wir kein Mobiltelefon einbauen.



Dafür kennen wir bei Bosch alle anderen Autos in- und auswendig. Wir kümmern uns nicht nur um den Einbau, sondern auch um die Postanmeldung und die Erweiterung mit Freisprecheinrichtung, Zweitwagenvorrüstung oder Anrufbeantworter. Und wenn Sie auch ohne Auto unterwegs erreichbar sein wollen? Dann verwandeln Sie Ihr CarTel einfach in das tragbare Mobiltelefon PorTel. Dazu nehmen Sie das Sende-Empfangsteil aus sei-

ner Autohalterung und kombinieren es mit Bedienhörer, Antenne und Akku.

Im Bosch-Programm gibt es verschiedene Mobiltelefone, Eurosignal- und Cityruf-Empfänger sowie schnurlose Telefone. In der Funktechnik haben wir genauso viel Erfahrung wie in der Autoelektrik. Schließlich kommt jedes zweite gewerblich genutzte Funkgerät von Bosch. Wir sorgen dafür, daß Sie immer in Kontakt bleiben. Ob mit Auto oder ohne.

Robert Bosch GmbH
Geschäftsbereich
Mobile Kommunikation

Verkaufsbüro:
5000 Köln 41 (Braunsfeld)
Stolberger Straße 370
Tel.: (02 21) 49 05 1



BOSCH
Bosch Telecom



Deutsche Meisterschaften S-Latein

**Martin Schurz/
Petra Wasikowski
Sechste**

Wie bereits in der letzten SPORT-PALETTE kurz berichtet, erreichten Martin Schurz und Petra Wasikowski bei der Deutschen Meisterschaft S-Latein am 24. März 1990 in Gießen die Endrunde, in welcher sie am Ende den sechsten Platz belegten.

Hier nun ausführlicher:

Mit 18 und 19 Jahren waren Martin und Petra die jüngsten Teilnehmer im Semifinale und in der Endrunde. Ihre tänzerische Leistung wurde von vielen anwesenden Fachleuten äußerst anerkennend beurteilt. Stimmen, die den Sieg des Paares am 3. März 1990 bei der Landesmeisterschaft in Düsseldorf noch als „etwas überraschend“ fanden, dürften (spätestens) mit diesem Ergebnis verstummt sein. Als nächstes TNW-Paar folgten Frank Roder / Alice Brauell auf Platz 10.

Martin und Petra werden nun in der Nationalmannschaft aufgenommen und künftig auch bei internationalen Turnieren eingesetzt. Ferner kommt das Paar „endlich“ in den Genuß verschiedener Förderungen.

Mit Martin Schurz und Petra Wasikowski verfügt die Tanzabteilung über ein Paar der Spitzenklasse, über welches in absehbarer Zeit noch viel zu hören und vor allem „zu sehen“ sein wird.

Endergebnis:

1. Rainer Galke / Bianca Schreiber
2. Nitsche / Pettersen
3. Burk / Trabert
4. Knief / Schulz
5. Mechelke / Roy
6. Schurz / Wasikowski

Armin Fischer

NOCH MEHR MEISTER

Die in der letzten SPORT-PALETTE abgedruckte „Ehrentafel der Meister“ war leider nicht vollständig und wird wie folgt ergänzt:

1987 LM Senioren D I	Werner und Susanne Couturier
LM Hgr. C-Latein	Stefan Walter und Esther Hohnstock
LM Hgr. D-Latein	Stefan Brodesser und Anette Brendebach

Darüber hinaus werden folgende Angaben korrigiert:
Thomas Körfggen und Karin Barthelt erreichten 1986 in der Hgr. B-Latein den Titel des Vize-Landesmeisters,

LM der Hgr. C-Latein waren natürlich **Martin Weber und Angela Disselbeck.**

Die Betroffenen werden um Nachsehen gebeten.

Die Gesamtzahl der Landesmeister erhöht sich damit auf 38.



Pia und Odo Maletzki

Odo und Pia Maletzki in die Sonderklasse aufgestiegen

Am 11. März 1990 stieg das Geschwisterpaar Odo und Pia Maletzki in Neuwied in die Sonderklasse auf.

Von 11 Paaren ertanzten sie sich zunächst in dem zuvor durchgeführten A-Standard-Turnier den 1. Platz und qualifizierten sich damit für das folgende S-Standard-Turnier.

Hier wurden sie auf Anhieb Dritter und holten sich die zum Aufstieg erforderliche letzte Platzierung.

Trotz Unterbrechungen von insgesamt 16 Monaten (Abitur und Bundeswehr von Odo) erreichten sie die S-Klasse in erstaunlich kurzer Zeit.

Tanzsportlicher Werdegang:

Januar	1986:	Erster Start
April	1986:	Aufstieg in die C-Standard
September	1987:	LM = 5. Platz C-Standard
Februar	1987:	Aufstieg in die B-Standard
März	1987:	LM = 3. Platz B-Standard
Oktober	1987:	Aufstieg in die A-Standard
Februar	1988:	LM = 5. Platz A-Standard
März	1990:	Aufstieg in die S-Standard

Wir wünschen den beiden viel Erfolg in der Sonderklasse.

Latein-Formation vor Bundesligaaufstieg?

Gute Chancen hat die Lateinformation (A-Team) der Tanzsportabteilung in dieser Saison, in die Bundesliga aufzusteigen. Die von Frank Alda glänzend eingestellte Mannschaft ging aus den bisherigen Turnieren stets als Sieger hervor.

Wer dabei sein möchte, sollte das entscheidende Turnier am 10. Juni 1990 in Erkelenz nicht versäumen und die Teams des TTC ORION tatkräftig unterstützen.

So gerne man den Aufstieg in die höchste Klasse seitens der Abteilung sieht und erhofft, bereiten diese Aussichten auch finanzielle Probleme. Die zwei Jahre alten Kleider der Formation sind erneuerungsbedürftig. Da kommen leicht 15 000 DM zusammen. Eine neue Choreographie und Musikeinspielung verursachen weitere große Auslagen. Kosten, die die finanziellen Möglichkeiten der Tanzsportabteilung überfordern. Eine finanzielle Unterstützung durch einen Sponsor wäre daher von Nöten. Ob sich noch jemand findet? Für Anregungen jeder Art ist die Tanzsportabteilung dankbar.

Andere Sorgen hat das B-Team. Dieses junge Team, daß erst in der letzten Saison erstmals startete und auf Anhieb in die Regionalliga aufstieg, wird den Verbleib in dieser Klasse nicht mehr schaffen. Obwohl dieses Team mit dem gleichen Fleiß und großer Motivation trainierte, stand es immer im Schatten des „großen Bruders“. Dies war und ist keine leichte Bürde. Nun hat man Gelegenheit, sich weiter zu verbessern, zu festigen und sich abzunabeln.

Mit Sicherheit stellt der ORION mit diesem Team ein Spitzen-team der Oberliga.

Armin Fischer



Formation der TTC Orion Bonn (A-Team)



Formation der TTC Orion Bonn (B-Team)



Wasserballer mit neuen Perspektiven

Unsere Herrenmannschaft konnte sich trotz des Wechsels von Ingo Lochmann zu Rhenania Köln recht erfolgreich im Mittelfeld der Bezirksliga behaupten.

Die Nachwuchssorgen, die wir noch letztes Jahr hatten, sind zunächst etwas gemildert: Mit Stefan Schröter steht seit Ende letzten Jahres ein Jugendtrainer aus den eigenen Reihen zur Verfügung, der durch sein Engagement innerhalb kürzester Zeit ein Jugendteam von rund 15 Jugendlichen in der Altersgruppe von 11–13 Jahren aufgebaut hat.

Trainiert wird zur Zeit Mittwochs von 15.00–16.00 Uhr im Sportpark Nord. Interessierte Jugendliche können sich während der Trainingszeiten oder bei Stefan Schröter informieren.

Nach den Sommerferien wird für die Jugendlichen ein Turnier veranstaltet, das zur Vorbereitung auf die erste Saison in der Jugend C (Bezirk Köln bis 14jährige) dient. Daß dann die Trainingszeiten von 1 Stunde pro Woche nicht mehr ausreichen, versteht sich bei dieser harten Mannschaftssportart von selbst! Also:

Info für Jugendliche von 11–13 Jahre:

**Mittwochs von 15.00–16.00 Uhr im Sportpark Nord
oder**

Stefan Schröter, Telefon (02 28) 69 47 22

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7



Niederschrift über die Mitgliederversammlung der Kanuabteilung der SSF Bonn

**am 17. 11. 1989 im Bootshaus,
Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3**

Abteilungsleiter Edmund Landsberg eröffnet gegen 19.15 Uhr die Mitgliederversammlung und begrüßt die erschienenen Mitglieder (davon 2 Jugendliche), deren Zahl im Laufe der Versammlung auf 44 ansteigt.

Anita Thomas wird zur Protokollführerin ernannt.

TOP 1. Feststellung der Beschlußfähigkeit und Anerkennung der Tagesordnung

Edmund Landsberg stellt die Beschlußfähigkeit fest. Es sind 42 Stimmberechtigte anwesend. Er gibt bekannt, daß insgesamt 38 Anträge zu TOP 9. vorliegen. Davon entfallen 26 auf TOP 1., 4. und 7. Er gibt einen kurzen inhaltlichen Überblick über die 15 Anträge, die TOP 4. betreffen.

M. Komp stellt den Antrag auf Bekanntgabe aller Anträge. Nach Abstimmung wird dieser Antrag bei Stimmengleichheit von 18:18 Stimmen abgelehnt.

Anträge zu TOP 1. liegen vor von 9 Mitgliedern betreffend Stimmrecht für jugendliche Mitglieder. Hier wird klargestellt, daß jugendliche Mitglieder nicht stimmberechtigt sind. Im übrigen ist beabsichtigt, die Abteilungsordnung zu überarbeiten. Entsprechende Vorschläge sollen zur nächsten Abteilungsversammlung vorgelegt werden, die diesbezüglichen Anträge brauchen daher heute nicht behandelt zu werden.

Mit diesem Verfahren ist die Abteilungsversammlung einverstanden.

TOP 2. Mitteilungen

E. Landsberg teilt mit, daß unter TOP 6. der Abteilungsleiter neu gewählt wird. Er wird bei allen zukünftigen Abstimmungen so verfahren, wie vom Schiedsgericht am 13. 7. 1989 entschieden wurde. Demnach sind jugendliche Mitglieder der Kanuabteilung nicht stimmberechtigt.

TOP 3. Genehmigung der Niederschrift über die Mitgliederversammlung am 11. 11. 1988

Die Niederschrift über die Mitgliederversammlung am 11. 11. 1988 mußte berichtigt bzw. ergänzt werden. Die Niederschrift wurde in der besprochenen Form ergänzt bzw. berichtigt und in der Sportpalette veröffentlicht.

Die Niederschrift wird in der nun vorliegenden Form zur Abstimmung gebracht mit folgendem Ergebnis:

29 Ja-Stimmen, 1 Nein-Stimme, 12 Stimmenthaltungen. Demnach wurde die Niederschrift über die Mitgliederversammlung am 11. 11. 1988 in der berichtigten bzw. ergänzten Form genehmigt.

TOP 4. Vorstandsberichte und Aussprache

E. Landsberg hat seinen Bericht zu diesem Tagesordnungspunkt bereits unter TOP 2. gegeben. Er gibt noch einen kurzen Überblick über das vergangene Kanusport-Jahr. In die-

sem Jahr blieb man durch den milden Winter vom fast alljährlichen Hochwasser verschont. Auch 1989 nahm eine kleine Gruppe unserer Kanumitglieder an der Rheinufer-Reinigung teil. Er dankt allen Helfern.

Erfreulich sei es zu berichten, daß zu Jahresbeginn wieder 2 Taifuns beschafft werden konnten und daß das Sportjahr 1989 ohne Unfall und größere Zwischenfälle verlief.

Das diesjährige Marktplatzfestival sei trotz des schlechten Wetters gut besucht und für die SSF ein voller Erfolg gewesen, was nicht zuletzt auf die aktive Beteiligung der Kanuabteilung zurückzuführen sei.

Die finanzielle Situation der Kanuabteilung ist zufriedenstellend. Edmund Landsberg gibt die Ausgaben, die im Rahmen der vorhandenen Haushaltsmittel getätigt wurden, bekannt. Alle Beträge sind einzeln belegt und gegenüber der Geschäftsstelle der SSF ordnungsgemäß abgerechnet.

Über die sportlichen Ergebnisse des abgelaufenen Jahres berichtet Kanusportwart Guido Knipp. Demnach wurde folgendes Ergebnis erzielt:

Es wurden insgesamt im Wertungsjahr 31 586 km auf 127 Gewässern zurückgelegt. Davon wurden von 49 Abteilungsmitgliedern 29 411 km und 2175 km von unseren Gästen erpaddelt. Gegenüber dem Vorjahr wurden 3419 km auf 5 Gewässern mehr gefahren.

Guido Knipp dankt den beiden Mitgliedern, die ihn während seiner Verletzungspause vertreten haben.

E. Landsberg dankt Guido Knipp für seine Ausführungen und verliest die finanzielle Situation der Abteilung. Hier meldet sich Peter Schmitz, Vorstandsmitglied der SSF Bonn, der an dieser Versammlung als Gast teilnimmt, zu Wort. Er gibt bekannt, daß die Investitionsmittel des LSB erheblich gekürzt werden.

Er bittet die Abteilungsleitung, die Zuschußhöhe frühzeitig beim Vereinsvorstand anzumelden.

E. Landsberg erklärt, daß zu diesem TOP 15 Anträge vorliegen, davon 9 wegen des Tores zum Vereinstrakt mit der Bitte, eine klare Regelung bezüglich der Schlüssel zu treffen.

Jedes aktive Mitglied sollte einen Schlüssel auch für diesen Bootshaus-Trakt haben. Bei Entnahme von Geräten (Paddel usw.) oder Booten ist die Abteilungsleitung zu unterrichten bzw. sich in ein ausliegendes Buch unter Nennung des Namens des entliehenen Bootes einzutragen (evtl. auch Nachricht am „Schwarzen Brett“).

M. Komp ist der Meinung, daß es sinnvoll wäre, wenn nur ordentliche Mitglieder (oder „Vertrauensleute“) einen Schlüssel bekommen. Für den Privattrakt sollten nur Bootseigner einen Schlüssel haben.

Es entsteht eine Diskussion über die Ausgabe der Schlüssel. Es kommt zur Abstimmung über den Antrag: „Schlüssel vom Garagator und damit vom Vereinstrakt werden an alle Mitglieder ausgegeben, die einen solchen haben wollen und sich verpflichten, verantwortungsbewußt damit umzugehen.“

Ergebnis: 38 Ja-Stimmen, 3 Nein-Stimmen, 1 Enthaltung.

Damit ist der Antrag angenommen.

Anmerkung: Diese Angelegenheit wurde nach der Versammlung dem Vereinsvorstand mitgeteilt, der schon vorher im Blick auf Sicherheitsgründe — schweres Schwingtor — eine Modifizierung dieser Maßnahme dergestalt beabsichtigt, in das vorhandene Schwingtor eine kleinere Tür einzusetzen, für die dann im Sinne des Antrags Schlüssel ausgegeben werden.

Kanu-Bus

Es liegen 4 Anträge bezüglich der Benutzung des Kanubusses vor. Zu 3 Anträgen nimmt Peter Schmitz Stellung und erläutert die Situation bezüglich des Kanubusses und die Eigentümer-Verhältnisse an diesem Bus. Er erklärt, daß das Fahrzeug auf Hubert Schrick zugelassen wurde, da dieser zu dem dadurch erst möglichen Neuerwerb des Fahrzeuges einen wesentlichen Beitrag leistete, der den heutigen Wert des Fahrzeuges um ein Mehrfaches übersteigt und bei einer Eigentumsveränderung zum Nachteil des Vereins zu erstatten sei.

Dr. R. Holubek bringt unter dem Beifall der Anwesenden seine Anerkennung für diesen erheblichen privaten finanziellen Einsatz im Interesse der Beförderung der Kanuten zum Ausdruck.

Hubert Schrick beanstandet in seinem Antrag den derzeit wenig verkehrsgerechten und umweltschonenden Einsatz des Kanubusses. Er ist der Ansicht, daß dieser Einsatz verbessert werden müßte und beantragt, die notwendigen Mittel für eine Reparatur vorsorglich im Haushalt 1990 festzuschreiben. Hierzu sagt P. Schmitz für den Vorstand die notwendige Unterstützung zu.

Es liegt ein Antrag betr. Verwendung des Aufkommens an Fahrtenbeiträgen und ggf. Neufestsetzung des Fahrtenbeitrages vor.

— Es wird beantragt, daß die Abteilungsleitung Auskunft über den Verbleib und die Verwendung der überschüssenden Mittel aus dem im letzten Jahr noch zusätzlich erhöhten Fahrtenbeitrag gibt. Wie im letzten Jahr — nach Erhöhung des Fahrtenbeitrages — anhand der Fahrten der Abteilungsgruppe ermittelt wurde, wäre der frühere Fahrtenbeitrag mehr als ausreichend gewesen, zumal der mitunter begleitende Privatfahrer die Kosten seines eigenen Fahrzeuges selbst tragen soll.

— Vorsorglich wird beantragt, den Fahrtenbeitrag wieder auf 6,— DM festzusetzen.

E. Landsberg erläutert die Verwendung des in 1988 aus Wirtschaftlichkeitsgründen auf 7,— DM festgesetzten Fahrtenbeitrages. Aufgrund dieser Erläuterungen zieht der Antragsteller seinen Antrag zurück.

TOP 5. Entlastung der Abteilungsleitung

E. Landsberg erklärt, daß eine Kassenprüfung in der Satzung nicht vorgesehen ist. Er bittet um Entlastung.

Das Abstimmungsergebnis lautet:

37 Ja-Stimmen, 5 Enthaltungen

Damit ist die Abteilungsleitung entlastet.

Für TOP 6.: Für die Neuwahl des Abteilungsleiters gibt E. Landsberg die Leitung der Versammlung an Uwe Wipperfurth ab, der nunmehr Versammlungsleiter ist.

TOP 6. Neuwahl des Abteilungsleiters für die Dauer von zwei Jahren

E. Landsberg stellt sich für die Wahl des Abteilungsleiters zur Wiederwahl. Aus dem Kreis der anwesenden Mitglieder wird Hubert Schrick zur Wahl für den Abteilungsleiter vorgeschlagen. Hubert Schrick erklärt seine Bereitschaft zur Kandidatur. Er erläutert seine Vorstellungen und Ziele, falls er gewählt wird.

Die Wahl des Abteilungsleiters wird in geheimer Wahl durchgeführt.

Zur Stimmauszählung werden die Sportkameraden M. Komp, E. Münch und J. Holtermann benannt.

Das Wahlergebnis lautet: 21:21 Stimmen.

Aufgrund dieses unentschiedenen Abstimmungsergebnisses erklärt E. Landsberg seinen Rücktritt. U. Wipperfürth fragt Hubert Schrick, ob er die Wahl annimmt. Dieser nimmt die Wahl an und ist nunmehr Abteilungsleiter der Kanuabteilung der SSF Bonn.

Hubert Schrick bittet E. Landsberg, die heutige Versammlung wegen seiner persönlichen Vorbereitung hierauf weiter zu leiten.

Siegfried Münch dankt E. Landsberg für die geleistete Arbeit während seiner Amtszeit als Abteilungsleiter.

TOP 7. Haushaltsplan 1990

Zum Haushaltsplan 1990 kann noch nichts Konkretes gesagt werden. Es wird jedoch von der Kanuabteilung damit gerechnet, daß die im Haushaltsvoranschlag vorgesehenen Ansätze in ihrer Höhe genehmigt werden.

Anmerkung: Der Entwurf des Haushalts wurde zwischenzeitlich von der Delegiertenversammlung genehmigt.

TOP 8. Fahrtenprogramm

Für 1990 wird die neugewählte Abteilungsleitung ein Fahrtenprogramm erarbeiten. Alle Mitglieder werden um Vorschläge hierzu gebeten.

Hubert Schrick hat folgende Vorstellungen zum Fahrtenprogramm 1990:

Mehrtätige Osterfahrt

Mehrwöchige Frühjahrsfahrt nach Südfrankreich im Mai 1990

Sommerfahrt nach Kanada

Mehrtätige Seniorenfahrten im Mai, Juni und November

Regelmäßige Wochenendfahrten

Eine ausführliche Gesamtübersicht wird zu gegebener Zeit als Aushang im Bad und Bootshaus veröffentlicht.

Guido Knipp gibt die bereits feststehenden Termine des Bezirks bekannt:

- 7. 1. 1990 Bezirks-Wandertag
- 28. 1. 1990 Winterwanderung Faltbootfreunde Brühl
- 11. 2. 1990 Winterwanderung Heimbach
- 4. 3. 1990 Bezirkswaldlauf
- 5./6. 5. 1990 Familien-Wochenende
- 9. 6. 1990 Rhein-Marathon Bingen—Köln

TOP 9. Anträge

Hierzu liegt ein Antrag von 9 Mitgliedern der Kanuabteilung vor. Es wird beantragt, der Abteilungsleitung zu empfehlen, beim Vorstand des Vereins zu beantragen, ein Mitglied der Kanuabteilung aus dem Verein auszuschließen. Nach ausgiebiger Diskussion wird zur Geschäftsordnung Schluß der Debatte beantragt.

Dieser Antrag wird mit großer Mehrheit angenommen.

Anschließend wird der Ausschlußantrag, ebenfalls mit großer Mehrheit, abgelehnt.

TOP 10. Beschaffung von Booten und Ausrüstung

Zu diesem TOP liegt ein Antrag vor, die sinnvolle Ergänzung der Sportgeräte betreffend. Hubert Schrick erklärt ausführlich den Grund seines Antrages.

E. Landsberg erläutert, daß geplant ist, folgende Bootstypen in 1990 zu beschaffen:

Ein Vierer-Canadier,
ein Abfahrtsboot,
ein Wildwasserboot vom Typ Expert.

Ergänzend hierzu gibt es folgenden Antrag von Hubert Schrick:

Ein Wildwasserboot Expert Epoxi,
ein Abfahrtsboot Delfin Kevlar,
ein Normaltaifun,
ein Combi 2002 Lettmann,
Spritzdecken für vorbezeichnete Boote.

Nachdem erklärt wird, daß das Vereinsboot „Wels“ ab sofort dem Sportbetrieb wieder zur Verfügung steht, kann der Expert Epoxi entfallen, der diesbezügliche Antrag wird zurückgezogen.

Nach weiterer Diskussion wird über die Beschaffung von Booten und Ausrüstungsgegenständen mit folgendem Ergebnis abgestimmt:

Es sollen angeschafft werden:

Ein Vierer-Canadier,
ein Delfin Kevlar-Abfahrtsboot,
ein Combi 2002 Lettmann,
Spritzdecken für vorbezeichnete Boote.

Hubert Schrick wird wie bisher die Beschaffungsanträge für die Zuschußgeber vorbereiten.

Ein weiterer Antrag zu diesem TOP beinhaltet die Kürzung der Übungsleiter-Entschädigungen auf ein vereinsorganisatorisch vertretbares Maß sowie Nutzung der entsprechenden Gelder für Sportzwecke.

Hubert Schrick erläutert seinen Antrag ausführlich.

Nach einer Diskussion und der Frage an Peter Schmitz, wie dies im Hauptverein gehandhabt wird, erklärt dieser die Situation im Hauptverein.

Aufgrund dieser eingehenden Erklärungen und der bei TOP 6. neu entstandenen Lage, die seine Zuständigkeit hierzu begründet, zieht der Antragsteller seinen Antrag zurück.

TOP 11. Verschiedenes

Es liegt ein Antrag vor betr. nicht mehr verwendbaren Bootsmaterials. Hierin wird beantragt, ältere WW-Boote und Slalomboote aus Glasfaserkomponenten, die nicht mehr dem heutigen Sicherheitsstandard entsprechen und für den Fahrenseinsatz kaum noch in Betracht kommen, an geeignete in Frage kommende Interessenten abzugeben. Der Antragsteller begründet seinen Antrag mündlich.

Ferner bittet er aus versicherungstechnischen Gründen, die Eintragungen im Fahrtenbuch „zeitnah“ einzutragen, damit keinem Mitglied nach einem Unfall ein Nachteil entsteht und Benachteiligungen im sportlichen Wettbewerb vermieden werden.

Über den Antrag der Ausmusterung von nicht mehr verwendbarem Bootsmaterial und die zeitnahe Eintragung ins Fahrtenbuch wird mit folgendem Ergebnis abgestimmt:

34 Ja-Stimmen, 8 Enthaltungen.

Damit ist der Antrag angenommen.

Hubert Schrick gibt bekannt, daß die nächste Seniorenfahrt in der kommenden Woche in den Teutoburger Wald geht. Es steht noch ein Teilnehmerplatz zur Verfügung. Mögliche Interessenten mögen sich bitte bei ihm melden.

Peter Schmitz dankt den Anwesenden für die faire und sachliche Führung der Diskussionen. E. Landsberg zollt er für sein Verhalten Anerkennung, besonders dafür, daß er nach seinem Rücktritt die Versammlung noch weitergeleitet und zu einem guten Ende geführt hat.

E. Landsberg dankt den Anwesenden für ihre Teilnahme und schließt die Versammlung gegen 22.15 Uhr.



In zahlreichen Fluß- und Waldabschnitten der deutschen und mitteleuropäischen Mittelgebirge waren nach den Orkanen der vergangenen Monate solche Windbrüche anzutreffen wie hier auf der Nister in der „Kroppacher Schweiz“ des Westerwaldes.

Kanu-Fahrt ins Frühjahr

Die 2. Gemeinschaftsfahrt des Kanu-Bezirks Köln-Bonn führte auch unsere Kanuten bei einem mäßigen Wasserstand auf die Wied im Westerwald, wobei die sonnige Frühjahrswitterung für einen besonders guten Verlauf dieser Veranstaltung sorgte.

Weitere interessante Fahrten führten zur oberen Sieg und zur Wupper, bevor die viertägige Osterfahrt in die belgischen Ardennen gestartet wurde. Auch hier hatten die Orkane der letzten Monate Spuren der Verwüstung in den Mittelgebirgen hinterlassen (siehe Foto), so daß einige Fahrten mit besonderer Vorsicht und auch einiger Erschwernis durchgeführt wurden. Als erfreuliche „Osterbescherung“ wertete die Fahrtengruppe die nach fast sechswöchiger Trockenheit über Ostern nachts einsetzenden Regenfälle, welche die Befahrung der gleichermaßen sportlichen wie landschaftlich reizvollen Oberläufe der Flüsse Lesse und Lomme ermöglichte und den Teilnehmern nachhaltig positive Eindrücke vermittelte.

Abgerundet wurden diese sportlich interessanten Fahrten durch die beeindruckende Befahrung von Perlbach und oberer Rur bei Monschau, bevor sich eine starke

Sportfahrergruppe auf die schon lange vorbereitete Fahrt ins französische Zentralmassiv begab. Hierüber wird zu einem späteren Zeitpunkt zu berichten sein.

Hubert Schrick, Abt.-Leiter

Kurzinfo: Kanuabteilung

Hubert Schrick, Tel. 77 34 24 werktags (Abt.-Leiter)
Tel. 67 25 32 abends

Walter Düren, Tel. 36 38 90 (komm. Kanusportwart)

Wolfgang Mühlhaus, Tel. 0 22 41 / 2 99 61 (Anrufbeantworter für Mitteilungen und Rückrufe, die baldmöglichst erfolgen)

Einführung und Training regelmäßig montags und donnerstags ab 20.00 Uhr in der Schwimmhalle Sportpark Nord

Sportfahrten regelmäßig jeden Sonn- und Feiertag nach Vereinbarung mit den obigen Ansprechpartnern ab Bootshaus Beuel, Rheinaustraße 269



Einladung zur Radtour an Ahr und Rhein

am Samstag,
dem 18. August 1990

Abfahrt

10.00 Uhr, Bonn, Rheinpromenade unter der Kennedybrücke. Rückkehr zwischen 16.30 und 17.00 Uhr.

Wanderweg

Bonn — Rheinpromenade — Bad Godesberg — Mehlem — Niederbachem — Oberbachem — Züllighoven — Oedingen — Werthhoven — Birresdorf — Plattborn — Köhlerhof — Bad Bodendorf (Mittagsrast im Freien) — Ahrtalweg — Kripp — Rheinuferradweg — Bonn.

Ca. 5 1/2 Radwanderstunden, etwa 55 km ohne Anfahrt zum Treffpunkt.

Ausklang

im „Weinhäuschen“ in Mehlem.

Anmeldung

erbeten bei Richard Röder, Nordstraße 19, Bonn 1, Telefon 65 28 48 am Freitag, dem 17. August von 17.00 bis 20.00 Uhr oder bei der Skigymnastik.

Gäste sind herzlich willkommen. Für Anfänger ist die Fahrt wegen einiger Steigerungen und einer längeren Abfahrt nicht geeignet.



Jahresbericht 1989

1989 hatte die Tauchsportabteilung Glaukos laut Abteilungsliste Tauchen weniger Mitglieder als im Vorjahr. Z. Zt. hat die Abteilung 167 Mitglieder, davon sind 12 Jugendliche.

Nur 8 Leute wurden 1989 aufgrund der wenigen zur Verfügung stehenden Ausbilder zur Ausbildung aufgenommen. Viele der Auszubildenden aus 1988 hatten jedoch ihre Bronze-Prüfung noch nicht abgelegt, so daß insgesamt 36 Tauchanfänger noch der Betreuung der Ausbilder bedurften. 1989 standen nur noch 2 Übungsleiter für die Ausbildung zur Verfügung. Prüfungsabnahmen wurden deshalb zu einem großen Problem, da die Tauchlehrer sich aus individuell verschiedenen Gründen kaum noch an der Ausbildung beteiligten. Gelegentlich mußte sogar auf Tauchlehrer aus anderen Vereinen zurückgegriffen werden. Dennoch machten 12 Leute ihr bronzenes Tauchsportabzeichen, 3 Taucher ihre Silberprüfung und einer sogar das goldene Sporttaucherabzeichen.

1989 waren auch zunehmend Probleme bei der Durchführung von Veranstaltungen festzustellen. Ein Teil der Fahrten, wie z. B. Hallstatt, mußten abgesagt werden. Die Unternehmungen, die durchgeführt wurden, ließen eine aktive Teilnahme der Mitglieder vermissen; man wollte eher etwas geboten bekommen. Letzteres scheint der allgemeine Trend zu sein. Bemühungen von seiten einiger Vorstandsmitglieder, die Clubunternehmungen zu beleben, verliefen im Sande. Trend scheint auch zu sein, in einen Tauchverein einzutreten, um für den nächsten Urlaub versichert zu sein oder schnell tauchen zu lernen ohne am Vereinsleben teilzunehmen.

Unser Jugendwart Herbert Sieg betreut 6—8 Jugendliche, die regelmäßig an den Übungsnachmittagen teilnahmen. Da zeitweise bis zu 12 Jugendliche zum Training erschienen, bedurfte er dringend einer Unterstützung. Im Vorjahr organisierte Herbert 2 Fahrten für die Jugendlichen nach Holland.

Im Herbst 1989 erfolgte eine Umbesetzung des Vorstandes nach dem Weggang von Heinz Bach. Dagmar Wekel übernahm kommissarisch seine Aufgaben und Rolf Buttgerit wurde statt ihrer kommissarischer Sportwart.

Die Vorstandsmitglieder werden 1990 versuchen müssen einen Ausweg aus der z. Z. nicht gerade erfreulichen Situation zu finden.

Jürgen Pitzke



Unser gemeinsames Ziel
für das Jahr 1990:

„Jedes Mitglied
wirbt ein neues Mitglied!“

Seit 1924 kundennah



**HEIZUNG · BÄDER
KÜCHEN
KUNDENDIENST**

Römerstraße 250 · 5300 Bonn 1
Fernruf (02 28) 67 02 82 ☉ 67 42 45



Härtetest für SSF-Fünfkämpfer

Als wahrer Härtetest erwiesen sich die diesjährigen Landesmeisterschaften der Modernen Fünfkämpfer für die SSF-Athleten Michael Gratzfeld, Janos Warnusz und Michael Scharf. Die Meisterschaften wurden erstmals zweigeteilt nach dem neuen Modus ausgetragen. Das hieß für die Bonner Athleten erstmal einen kompletten Wettkampf in der Staffel auszutragen, um dann direkt anschließend noch in der Einzelkonkurrenz an den Start zu gehen. Es war also mehr ein Zweikampf, der da in Warendorf zu bewältigen war. Da der momentan leistungsstärkste SSF-Fünfkämpfer Michael Meidow mit der Nationalmannschaft unterwegs war, mußte Trainer Michael Scharf ihn vertreten.

Daß die Mannschaft in der Staffel „nur“ den achten Platz erreichte, lag nicht an den Leistungen der drei Bonner, denn die konnten sich durchaus sehen lassen. Vielmehr hatte sich zu diesem ersten größeren Saisonwettkampf ein Feld angesammelt, daß als beachtlich stark zu bezeichnen war. Die stärksten Fünfkampfnationen waren mit der UdSSR und Ungarn am Start, außerdem kamen die Holländer mit ihrer Nationalmannschaft und die besten deutschen Athleten waren auch fast vollzählig vertreten.

Vor allem im Schießen, Fechten und Reiten (das gewonnen wurde) konnten die Bonner in diesem erlesenen Feld mithalten, während man im Schwimmen und Laufen doch Lehrgeld zahlen mußte.

Kaum war der Staffeltwettkampf vorbei, begann auch schon die Einzelmeisterschaft, wobei die ausländischen Athleten auch hier in der internationalen Wertung teilnahmen.

Als auch diese Fünf Disziplinen überstanden waren und man zur Siegerehrung schritt, da war das SSF-Trio nicht nur mit den „noch“ erreichten Leistungen zufrieden, sondern auch mit den Platzierungen.

So erreichte Michael Gratzfeld bei den Junioren einen guten 7. Platz, wobei man bedenken muß, daß Michael

eigentlich noch A-Jugendlicher ist und erst im nächsten Jahr als „richtiger“ Junior startet.

Janos Warnusz belegte bei den Aktiven den sechsten Platz und „Trainer“ Michael Scharf wurde noch einmal dritter bei den Landesmeisterschaften.

So konnte man aus SSF-Sicht zufrieden die Heimreise antreten, dabei zeigte einem der starke Muskelkater in Armen und Beinen ziemlich deutlich, daß in den vier Tagen doch etwas geleistet wurde.

Maren Thiel verpaßte Vize-Meisterschaft

Am 4./5. Mai fanden die diesjährigen Deutschen Jugendmeisterschaften der Jugend B und weiblichen Jugend (14 bis 16 Jahre) in Heidenheim statt.

Von den Modernen Fünfkämpfern der SSF Bonn hatten sich Maren Thiel, Christiane Kasimir, Roman Rocke und Christoph Mäueler qualifiziert. Wobei für Christiane der Wettkampf leider schon vorbei war bevor er begonnen hatte, denn sie brach sich einen Tag vor der Meisterschaft die Hand.

Die beiden Jungen blieben im Rahmen ihres momentanen Leistungsvermögens, wobei lediglich Christophs' Fechten etwas enttäuschend war und belegten schließlich Plätze im Mittelfeld (Christoph 17 und Roman 20).

Maren begann den Wettkampf mit ihrer stärksten Disziplin, dem Schwimmen, wo sie auch in sehr guten 2:19 über die 200 Meter Kraul gewann.

Doch leider lief es in der zweiten Disziplin, dem Fechten, nicht so gut und am Ende gab es gleich viele Siege und Niederlagen (je 17). Welche große Chance hier vertan wurde ahnte zu dieser Zeit wohl nur ihr Trainer Michael Scharf, doch nach dem Abschluß der anderen Disziplinen (Laufen, Schießen und Reiten), zeigte sich ganz deutlich, daß es zwischen Platz zwei und sieben nur minimale Punkunterschiede gab. Nur drei Siege mehr beim Fechten hätten da schon zur Vize-Meisterschaft gereicht.

Aber das ist wiederum das interessante am Modernen Fünfkampf, jede wenn auch noch so kurze Schwächeperiode wird direkt bestraft. Trotzdem hat Maren gezeigt, daß sie Möglichkeiten besitzt in Zukunft in der deutschen Fünfkampfschpitze mitzumischen.

Versicherungsvermittlung nur durch den Fachmann...

**Generalvertretung
Franz-Josef Gypkens oHG**

Bonner Talweg 34
5300 Bonn 1
Telefon: (02 28) 21 51 75

Sach-, Lebens-,
Kranken-
versicherungen,
Bausparkasse

COLONIA





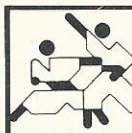
Volleyball

Abteilungs-: Karl-Heinz Röthgen, Telefon 77 31 13 (d)
Hobby-Volleyball (Mixed)
Trainingszeit:
 Dienstag, 20.00 bis 22.00 Uhr, TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1
 Freitag, 19.30 bis 22.00 Uhr, TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1
 Samstag, 14.30 bis 17.00 Uhr, Kinkel-Realschule
Auskunft: Heinz Jacobi, Telefon 66 37 01
Auskunft: Peter Schoenrock, Telefon 66 02 62
Volleyball-Kurse: Gunter Papp, Telefon 12 41 87 (d)



Kanufahren

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
Bootshaus: Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3 (Beuel)
Auskunft: Hubert Schrick, Telefon 77 34 24 (d) 67 25 32 (p)



Karate

Sportstätte: Gottfried-Kinkel-Realschule August-Bier-Straße 2, Bonn-Kessenich
Trainingszeiten:
 f. Anfänger montags 18.30—20.00
 f. Fortgeschrittene freitags 18.00—19.30
Sportstätte: Theodor-Litt-Hauptschule Eduard-Otto-Straße 9, Bonn-Kessenich
Trainingszeiten:
 f. Anfänger mittwochs 18.30—20.00
 f. Fortgeschrittene mittwochs 20.00—22.00
 für alle dienstags 17.00—19.00
Auskunft: Karl-Heinz Boos
 Telefon: dienstl. 6824521, privat 676453

Lauftreff

Sportstätte: Sportpark Nord

montags: (Anfänger) 17.30—18.30
 mittwochs: (Fortgeschrittene) 18.00—19.00
 freitags: (Anfänger) 18.00—19.00
 sonntags: (Fortgeschr.+Anfänger) 14.30—16.15

Auskunft: Geschäftsstelle 67 68 68



Budo

Judo / Jiu-Jitsu

Sportstätte: Theodor-Litt-Hauptschule, 5300 Bonn 1, Eduard-Otto-Straße 9
Trainingszeit: montags — freitags 17.00 — 22.00
Auskunft: Geschäftsstelle, Telefon 67 68 68



Moderner Fünfkampf

Sportstätte: Sportpark Nord, 5300 Bonn 1, Kölnstr. 250 Poststadion, 5300 Bonn 1, Lievelingsweg
Auskunft: Hans-Josef Gratzfeld, Telefon 67 53 81
 Reinhold Meidow, Telefon 67 03 43
Trainer: Michael Scharf, Telefon 67 21 03



Breitensport

Frauengymnastik

Sportstätte: Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn-Kessenich
Trainingszeit: montags 20.00 — 22.00
 mittwochs (Aerobic) 18.00 — 19.00
 20.00 — 22.00

Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens:

1. SSF-Mitglieder

Sportstätte: Sportpark Nord/Schwimmhalle
Trainingszeit: freitags 17.30 — 19.30
Leitung: Renate Vogler
Auskunft: Geschäftsstelle, Telefon 67 68 68

2. Sonstige Interessenten

a) Leichtathletik

Sportstätte: Sportplatz des Schulzentrums Tannenbusch, Hirschberger Straße (Nähe Gustav-Heinemann-Haus)

Trainingszeit: in den Monaten Mai bis September dienstags und freitags ab 18.00 Uhr

b) Schwimmen

Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord
Trainingszeit: in den Monaten Mai bis September sonntags 9.00 Uhr

Freizeit- und Seniorensport

Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord
Trainingszeit: dienstags Gymnastik 17.30 — 18.00
 Schwimmen 18.00 — 19.00
 freitags Schwimmen 18.30 — 19.30
 Gymnastik 19.30 — 20.00

Auskunft: während der Trainingszeiten

Das Sportangebot des Klubs



Schwimmen

Abteilungsleiter: Alfred Papenburg, Bonner Logsweg 10, 5300 Bonn 1, Telefon 6 81 53 50 (d) und 64 46 46 (privat)

Klubeigene Schwimmhalle im Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 5300 Bonn 1.

Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit
Wassertiefe 1,80 m / 3,50 m
Wassertemperatur 26 Grad

Lehrbecken: 12,5 m lang, 8,00 m breit
Wassertiefe 0,40 m / 1,10 m
Wassertemperatur 26 Grad

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Sportbecken:	montags bis freitags	7.00 — 8.00
	auf den Bahnen	9.00 — 11.00
	1 — 3	12.00 — 21.30
	samstags	8.00 — 12.00
	sonntags	8.00 — 12.00
	feiertags	8.00 — 12.00

Vorschwimmen jeden Mittwoch 15.30 — 16.00

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:
Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag,
1. Weihnachtstag, 2. Weihnachtstag.

An folgenden Tagen wird das Bad um 12.00 Uhr geschlossen:

Weiberfastnacht, Heilig Abend, Silvester.

Kleinkinderschwimmen

Leiterin: Monika Warnusz

Trainingszeiten: für Fortgeschrittene 14.00 Uhr
für Anfänger 15.00, 15.45, 16.30 Uhr

Anmeldung: Monika Warnusz, Telefon 67 17 65
oder
im Frankenbad montags und donnerstags
(Lehrschwimmbecken)



Wasserball

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250

Auskunft: Josef Schwarz, Telefon: 0 22 55 / 22 17 p.
Odendorfer Weg 9b,
5350 Euskirchen-Palmersheim
Manfred Schreiner, Telefon 0 22 41 / 31 23 30

Trainingszeiten: dienstags und donnerstags 19.15 — 22.00
samstags 17.00 — 18.00



Sporttauchen

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
Tauchcaisson, 7 m tief

Auskunft: Dagmar Wekel, Telefon 63 98 23
Heide Grebe, Telefon 21 47 63
(nur werktags 19.30—20.30 Uhr)
Herbert Sieg, Telefon 69 41 34 (Jugend)

Trainingszeiten: montags und donnerstags 20.15 — 21.30
samstags (Jugend) 17.00 — 19.00



Tanzen

Auskunft: Peter Kunze, Telefon 23 55 52

Infos in den Sportstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, 5300 Bonn 1
August-Bier-Straße 2
montags und donnerstags ab 19.00 Uhr
SSF-Bootshaus, Rheinaustraße 269, Bonn 3
dienstags ab 19.00 Uhr
Mühlenbachhalle,
Beueler Straße, Vilich-Müldorf
mittwochs ab 18.00 Uhr
Gemeinschaftsschule
An dem Steinbüchel, Meckenheim-Merl
donnerstags ab 18.30 Uhr
Steyler Mission
Arn.-Janssen-Str., Sankt Augustin
freitags ab 20.00 Uhr



Badminton

Sportstätte: Robert-Wetzlar-Schule,
Dorotheenstr./Ecke Ellerstr., 5300 Bonn 1

Trainingszeiten: Mo 16.00—17.30 Robert-Wetzlar-Schule
(Halle 2)
Di 17.00—20.00 GBA
Mi 20.30—22.00 Robert-Wetzlar-Schule
(Halle 1)
Do 20.30—22.30 GBA
Fr 20.30—22.30 GBA

Einteilung erfolgt durch Herrn Buss
Telefon 0 22 41 / 31 39 99 p
0 22 41 / 6 40 08 d



Ski

Sportstätte: Turnhalle der Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Straße 9, 5300 Bonn 1

Ski- Gymnastik: dienstags 19.00 — 20.15
dienstags 20.15 — 21.30

Auskunft: Günter Müller, Telefon 28 28 81



Wir reinigen:

Büros
Krankenhäuser
Kaufhäuser

Verkehrsmittel
Industrie
Fassaden
Teppiche — Polster
Hygiene — Service

Maarstraße 96 · 5300 Bonn 1 · Telefon: 02 28 / 46 20 17-18

Hausgymnastik für „Schreibtischtäter“ und „PC-Geschädigte“

Wenn auch die Überschrift provozieren mag, für jeden von uns mehr oder minder zivilisationsgeschädigten Menschen ist eine gezielte lockernde und kräftigende Gymnastik angezeigt. Ob jung oder alt, Frau oder Mann, Freizeit- oder Leistungssportler, viele klagen über Rückenleiden.

Seltener können Rückenschmerzen auf organische Ursachen zurückgeführt werden. Weitaus häufiger wird diagnostiziert, daß die Wirbelsäule, die man mit einem Mast eines Segelschiffes vergleichen kann, von entweder zu schwacher Muskulatur gehalten wird (das Tauwerk vermag den Mast nicht gerade zu halten) oder infolge einseitig belasteter oder ausgebildeter Muskulatur in einen Schiefstand gezwängt wird (das Tauwerk ist schief gespannt).

Eine Anregung zur eigenen (präventiven oder therapeutischen) „Heilbehandlung“ des muskulären „Tauwerks“ der Wirbelsäule mögen die folgenden ausgesuchten gymnastischen Übungen und praktischen Ausführungsanweisungen geben.

Vor jeder Kräftigungsgymnastik sind Lockerungs- und Dehnungsübungen zu empfehlen. Arm- und Schulterkreisen (vor- und rückwärts), Streckübungen im Stand („Sie wollen hoch hängende Kirschen pflücken“), Wechsel von Hohlkreuz und Katzenbuckel (siehe ① und ②) (für Personen mit bereits diagnostizierten Schädigungen im Lendenwirbelsäulenbereich nicht geeig-

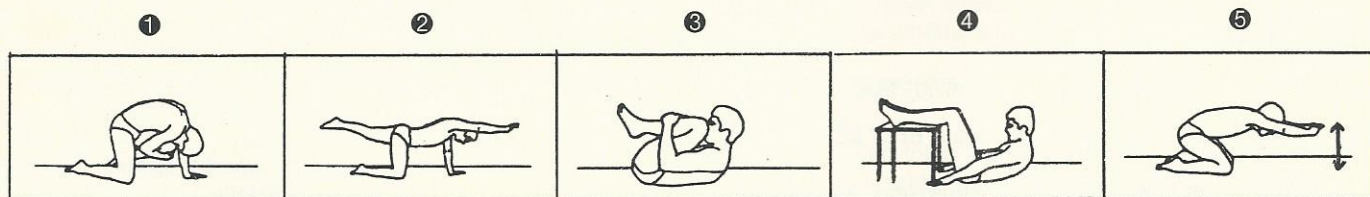
net), Drehungen um die Längsachse, Rollen in Rückenlage (siehe ③) usw.

Im Anschluß an diese vorbereitende, einstimmende Phase steht die Kräftigung wichtiger Rumpf- (Bauch-, Rücken- und Schultergürtel-)muskeln an. Viele klassische Kräftigungsübungen sind inzwischen aus einem gesundheitlich wertvollen Übungsprogramm verbannt. Die im folgenden empfohlenen Übungen entsprechen dem derzeitigen Wissensstand.

Die Übung zur Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur zeigt ④. Aus der Rückenlage richten Sie Ihren Oberkörper bei angewinkelten Beinen nur soweit auf, bis die Schulterblätter die Unterlage verlassen. Mit Partner oder Kollegen im Büro macht's meist noch mehr Spaß.

Mehr Übungsfleiß bis zur richtigen Ausführung verlangt die in ⑤ demonstrierte Übung zur Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur. Bei leicht geöffneter Kniestellung heben und senken Sie den geraden Rücken vom Boden bis zur Waagrechten und umgekehrt. Wenn Sie anfangs mit der Nase auf den Boden fallen, sind Sie auf dem richtigen Weg.

Einige Prinzipien, die Sie bei jeder Gymnastik beherzigen sollten: Führen Sie stets langsame und geführte Bewegungen aus, vermeiden Sie ruckartige. Achten Sie auf kontinuierliche Atmung. Anfangs 8 bis 10 Wiederholungen, später mehr Übungswiederholungen — je nach Schwierigkeitsgrad der Übung und eigenem Trainingsniveau — sowie zwei- bis dreimaliges Training pro Woche garantieren Ihnen den sportlichen Erfolg. Ausreichende Frischluftzufuhr und gute Laune erhöhen das körperliche und geistig-seelische Wohlbefinden infolge regelmäßigen Übens.



Rheinischer Landwirtschafts-Verlag GmbH

Druckerei

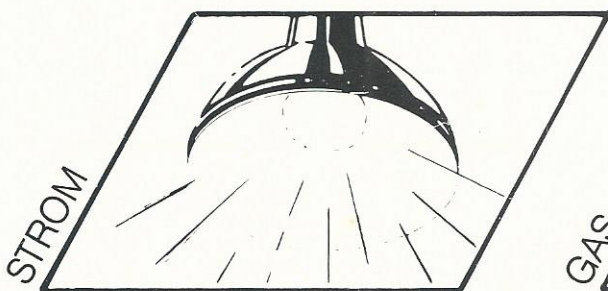
Zeitschriften
Broschüren, Plakate
Formularsätze und -blocks
Geschäfts- und
Privatdrucksachen
Tel. (02 28) 63 69 16
Stiftsgasse 11
5300 Bonn 1

Buchbinderei

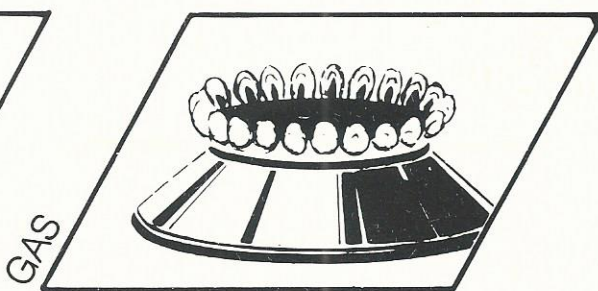
Kunst- und
Sortimentsbuchbinderei
Lederarbeiten
Goldprägungen jeder Art
Sonderanfertigungen
Tel. (02 28) 63 70 39
Stiftsgasse 1—5
5300 Bonn 1



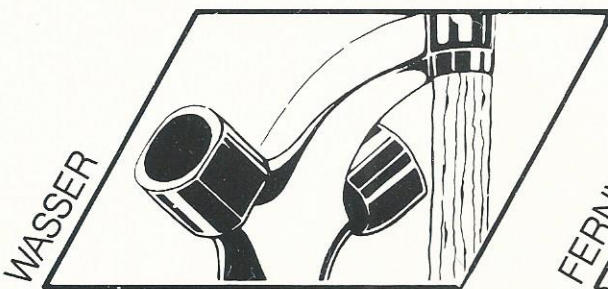
Wir sorgen für Sie!



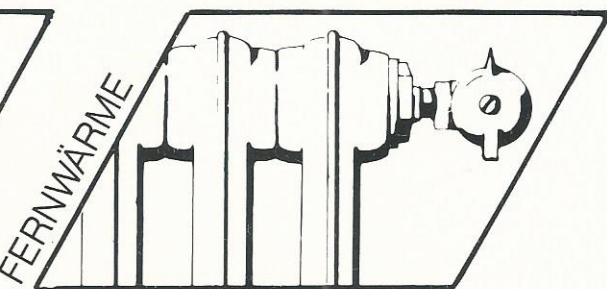
STROM



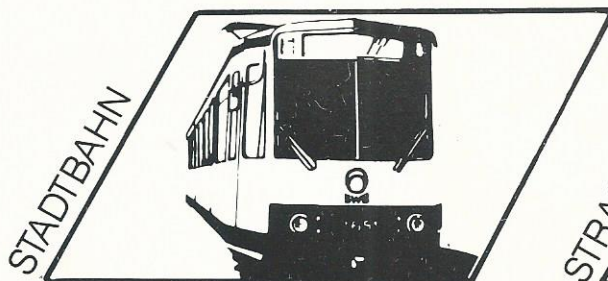
GAS



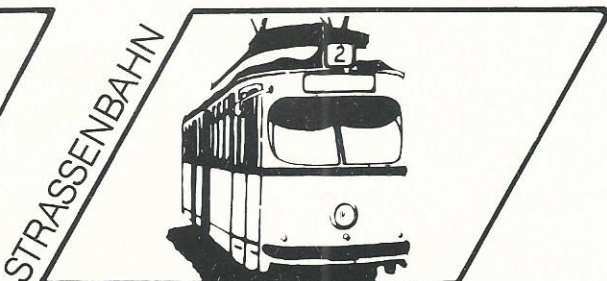
WASSER



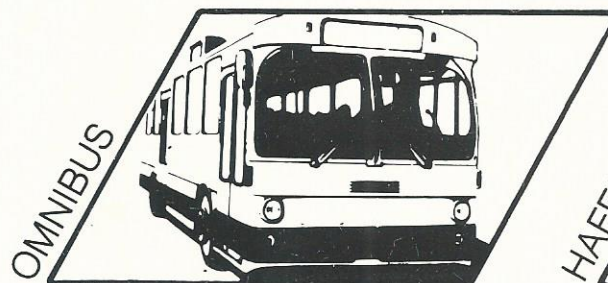
FERNWÄRME



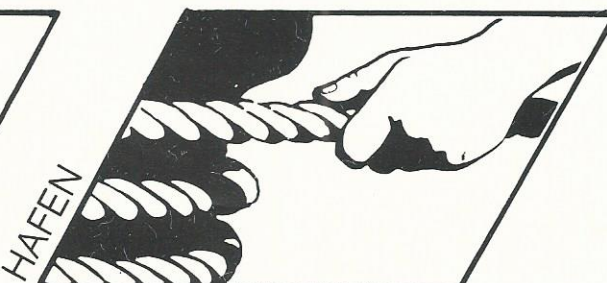
STADTBAHN



STRASSENBAHN



OMNIBUS



HAFEN

IHRE STADTWERKE BONN

Versorgungs- und Verkehrsbetriebe
Theaterstraße 24, 5300 Bonn 1, Telefon 7 11-1

Schwimm- + Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Kölnstraße 313 a 5300 Bonn 1

Z 4062 F

**Freude am Fahren.
Von BMW direkt.**



BMW Niederlassung Bonn
am Verteilerkreis



Kommen Sie zu BMW!