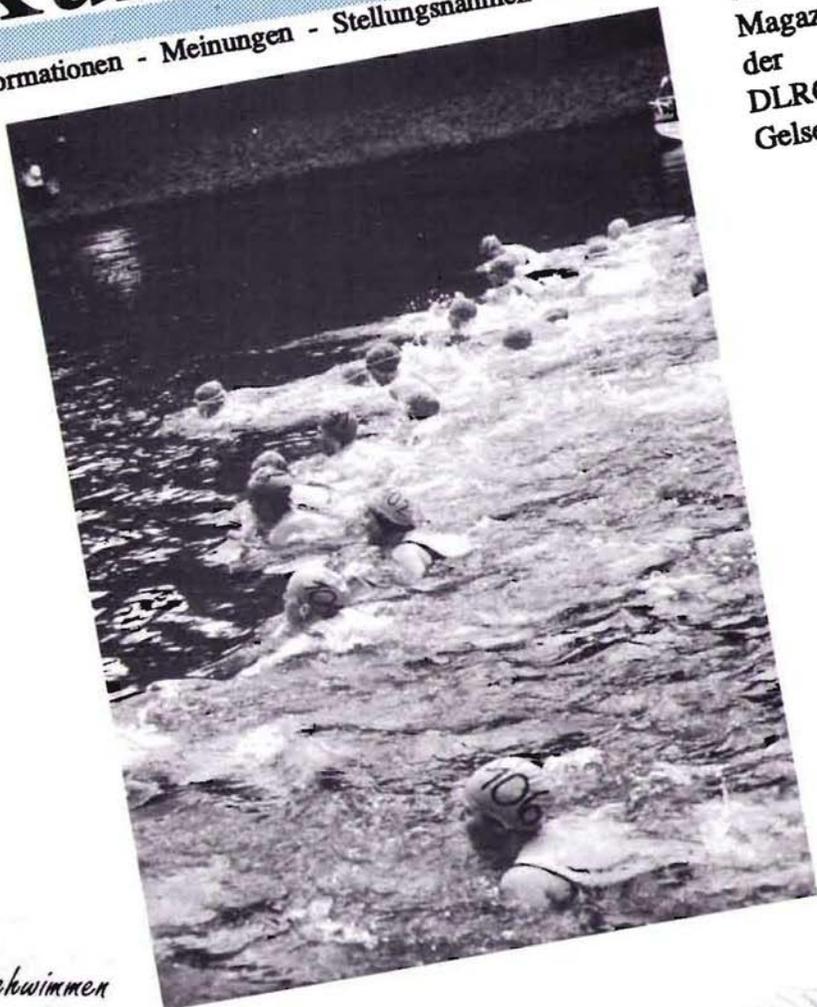


# Kundschafter

Informationen - Meinungen - Stellungnahmen - Reportagen

Ein  
Magazin  
der  
DLRG-Jugend  
Gelsenkirchen



Im Heft:

- Kanalschwimmen
- Lehrgangsprogramm 92/93
- u. v. m.

Heft 20 - September 1992

**DLRG**  
Jugend



# Inhalt

## Kanalschwimmen

15 Kilo Pokal bleibt in  
Gelsenkirchen 3

## Pinwand 8

## Als Rettungsläufer im Einsatz

Bericht von der  
Ostseeinsel Poel 9

## Seminare

der Technischen  
Leitung und der Jugend  
11

## Kinderseiten 19

## Leserbrief 21

## Treppchen

Warum nicht? 22

## swimming is trim- ming

Training-Tips 23

## Titelkämpfe für Senioren

bei Bezirksmeister-  
schaften 25

## Termine 26

# Editorial

**Hurra** - man sollte es nicht glauben, aber es stimmt: Der erste Leser-Brief hat die Kundschafter-Redaktion erreicht. Worüber? Nun das muß jeder selbst nachlesen. Vielleicht ist ja nun der Damm gebrochen und eine wahre Flut von Zuschriften ereilt uns. Wer weiß?

Ganz sicher hingegen sind die Inhalte dieser Ausgabe. Daran gibt's nichts mehr zu rütteln. Natürlich beschäftigen wir uns noch einmal ausführlich mit dem 12. Kanalschwimmen und den Ergebnissen aus Gelsenkirchener Sicht. Wie jedes Jahr um diese Zeit veröffentlichen wir das Lehrgangsangebot für 1992/93 der Technischen Leitung im Bezirk - keiner kann also sagen "wußt' ich nicht".

Weitere Themen dieses Kundschafters sind der Wachtdienst an der Ostseeküste sowie kompetente Trainings-Tips

Viel Spaß beim Lesen

*Eure Kundschafter-Redaktion*

## Impressum

### Herausgeber:

Jugend der DLRG  
Bezirk Gelsenkirchen e.V.

### Redaktion/Layout:

Boris Spornol, Sandra Richter

### Mitarbeiter:

Klaus-Dieter Grevel, Carsten  
Jenderny, Georgina Körner,  
Christian Kronenberg, Britta  
Mlodzian, Thorsten Scheller, Karl-  
Heinz Zschirner

**Titelfoto:** Ludger Røling

### Druck und Verlag:

GERO - Werbefachverlag  
Thomas Romahn  
Kolpingstr. 20  
4352 Herten

### Redaktionsanschrift:

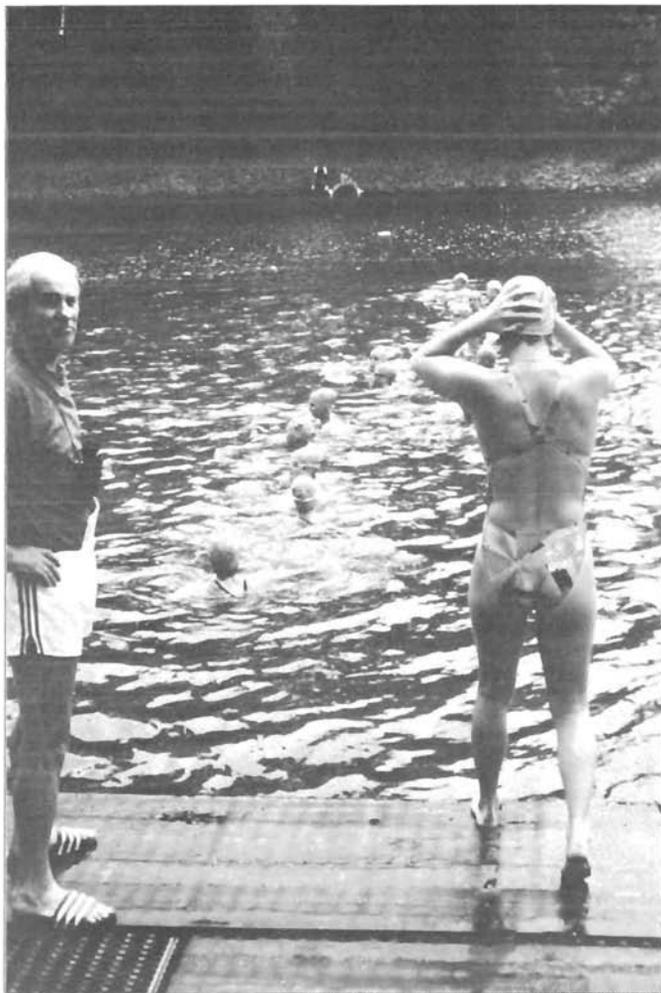
Boris Spornol  
Schlenkhoffstraße 15  
4650 Gelsenkirchen 2

### Auflage:

1200

# 15 Kilo Pokal bleibt in Gelsenkirchen

**Neuer Teilnehmerrekord beim 12.  
Kanalschwimmen**



Die Sonne zeigte sich zwar nicht gerade von ihrer besten Seite, aber die Veranstaltung rund um einen 15 Kilo schweren Pokal aus einer Grubenlampe war trotzdem wieder ein Erfolg. Denn DLRGler aus nah und fern sowie die befreundeten Rettungsschwimmer aus den Niederlanden ließen sich davon nicht weiter beindrucken und hatten genügend gute Laune mitgebracht. Wozu? Na, zum 12. Kanalschwimmen am 4. und 5. Juli.

## Neuer Rekord

Insgesamt 568 Teilnehmer kamen diesmal - und das war ein neuer Teilnehmerrekord. Neben zahlreichen bekannten Gesichtern waren auch "Neulinge" dabei, die einmal antesten wollten, "was hier so läuft", wie sie sagten und ein Wiederkommen im nächsten Jahr zusagten. Das größte Starterfeld waren wieder die Herren, bei denen 117 Schwimmer in die Fluten des Kanals stiegen.

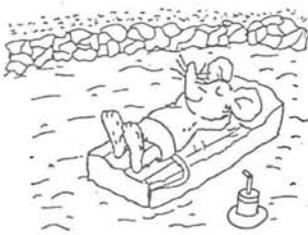
## Kleiner Umzug

Bereits am Samstag reisten rund 300 Schwimmer an. Der geplanten Fete am Kanu-Club machte jedoch das Wetter einen Strich durch die Rechnung. So mußte das Programm eben in die Schule



verlegt werden. Dennoch kam bei den einzelnen Programmpunkten Stimmung auf. In der Disco wurde ausgiebig "gezappelt". Das Spiel ohne Grenzen und die Wahlen zu Mr. und Mrs. Kanalschwimmen gereichten wieder zum Gaudi aller Und auch Nachtcafe und Filmnacht waren gut besucht. Am Sonntagmorgen führte das Programm schließlich in das Eisenbahnmuseum Bochum Dahlhausen, um die Zeit zwischen Frühstück und Wettkampf zu nutzen.

## 12. KANALSCHWIMMEN



## DLRG Gelsenkirchen

### erneuter Sieg für Gelsenkirchen

Bereits dreimal in Folge war der Gesamtpokal - für den insgesamt 12,8 Kilometer zurückgelegt werden mußten - in Gelsenkirchen geblieben. Die anderen DLRGler waren

hoch motiviert. Trotzdem gelang es den Titel zu verteidigen - Mitte sicherte sich den Pokal vor Ergst-Villigst.

Bei den Distanzen der Damen und Herren ab 17 Jahre über 800 und 1200 Meter galten die beiden Brustspezialisten Claudia Hinz und Herbert Bloch als die Favoriten. Eine Zerrung verhindert jedoch Herberts Start, so daß Ludger Voss aus Olfen gewann.

Bester Gelsenkirchener wurde Jürgen Biernath. Claudia schlug in 15:48 Minuten an. Nach einem spannenden Rennen, daß sie sich mit Claudia Schlepphorst (Rheda-Wiedenbrück) über die gesamte Strecke geliefert hatte, sicherte sie sich so mit zwei Sekunden Vorsprung den ersten Platz

*Die ausführlichen Ergebnisse der heimischen Schwimmer findet Ihr ab Seite 5.*



# Ergebnisse der DLRG GE Kanalschwimmen

## Schüler, gemischt (ca. 200m Brust):

17. Keiper, Sebastian 4:31;  
30. Pankoff, Patrick 4:42;  
38. Faust, Katrin 4:53; 42.  
Matuszewski, Michael 4:56;  
50. Schulz, Christopher 5:11;  
55. Koch, Sabine 5:17;  
63. Schulz, Benjamin 5:27;

## Mannschaftswertung

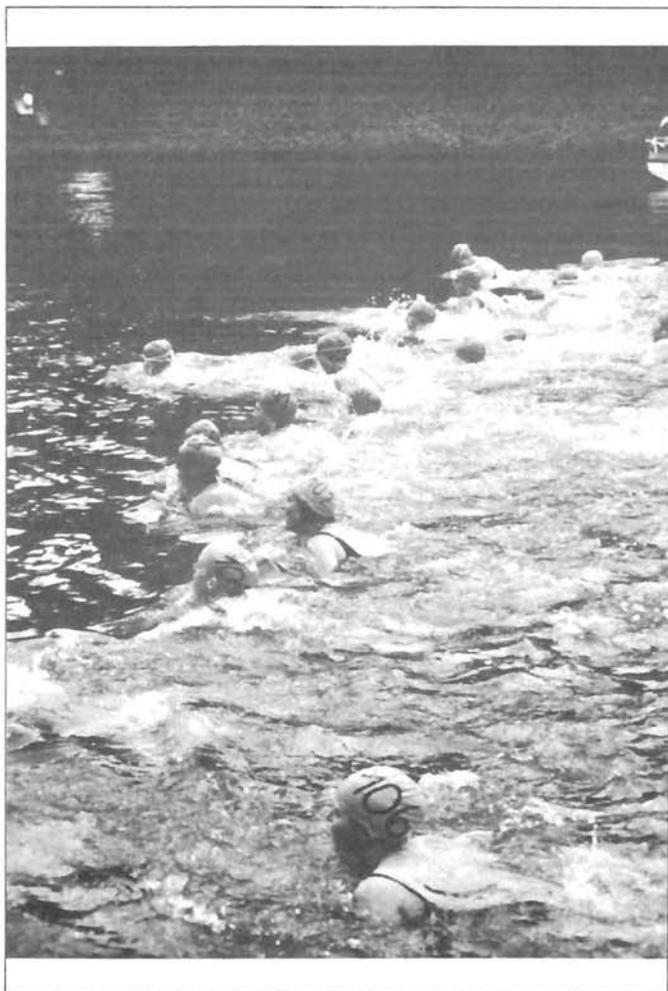
1. Lettmathe 16:24  
7. Mitte 19:02 + 2:38

## männl. Jugend (ca. 600m Brust):

20. Melenski, Dennis 11:24;  
25. Schultz, Jennifer 11:52;  
26. Vogel, Lars 11:57;  
41. Rüssel; Dirk 12:54; 62.  
Erdmann, Daniela 15:29

## Mannschaftswertung

1. Ennigerloh 41:58  
6. Mitte 48:07 + 6:09



BUCHHANDLUNG  
MARTIN GERNHARDT

HAGENSTRASSE 16/18 · 4650 GELSENKIRCHEN-BUER  
TELEFON (02 09) 37 55 44 · TELEFAX (02 09) 37 60 26

## **weibliche Jugend (ca. 400m Brust)**

- 3. Schultz, Nicole 8:50
- 6. Nüchter, Nadja 9:00
- 10. Becker, Stefanie 9:17
- 14. Treppmann, Inga 9:25
- 17. Selting, Tanja 9:33
- 21. Schulz, Sandra 9:40
- 3. Auer, Nadine 10:26
- 36. Dichta, Jessica 10:34

### **Mannschaftswertung**

- 1. Olfen 35:05
- 2. Mitte 37:12 + 2:07
- 5. Horst 39:33 + 4:28

## **Herren**

### **(ca. 1200m Brust)**

- 16. Biernath, Jürgen 21:37
- 21. Hörster, Rainer 22:18
- 23. Roling, Ludger 22:24
- 30. Inhoff, Oliver 22:51
- 30. Chojecki, Holger 22:51

- 32. Romahn, Thomas 22:59
- 48. Grevel, Klaus-Dieter 23:28
- 50. Kunkel, Holger 23:31
- 65. Lauf, Michael 24:10
- 75. Ortman, Andreas 24:50
- 82. Schipp, Peter 25:25
- 88. Grevel, Matthias 26:12
- 93. Stein, Werner 26:22
- 112. Brudni, Josef 30:19
- 113. Klein, Kurt 30:28

### **Mannschaftswertung**

- |            |        |        |
|------------|--------|--------|
| 1. Olfen   | 84:53  |        |
| 5. Mitte 1 | 91:05  | + 6:12 |
| 8. Buer    | 92:16  | + 7:23 |
| 26. Mitte  | 113:21 | +28:28 |

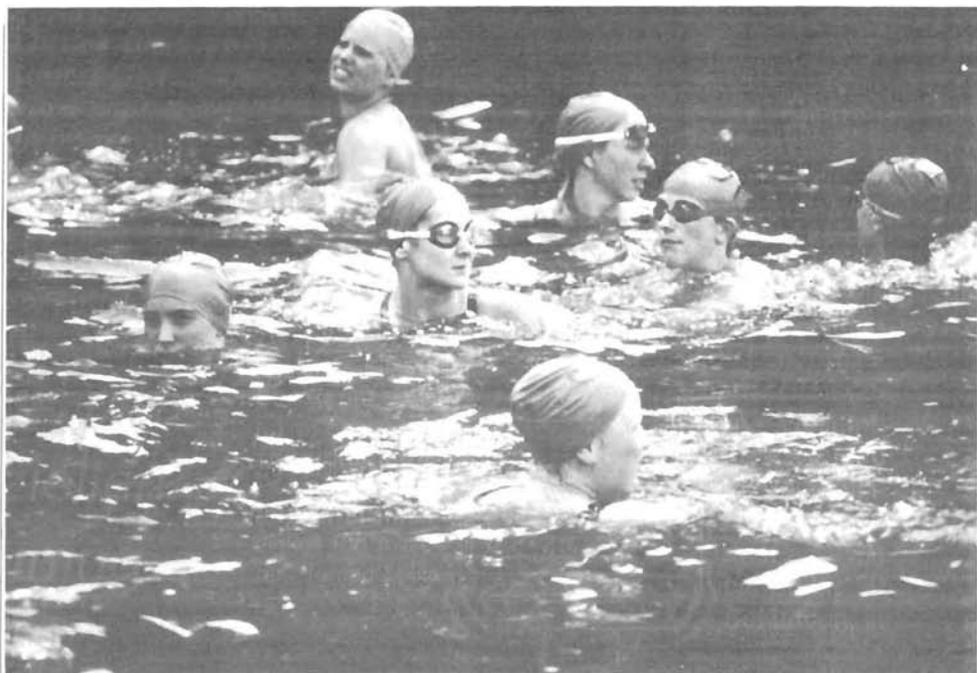
## **Damen**

### **(ca. 800m Brust)**

- 1. Hinz, Claudia 15:48
- 15. Lindner, Stefanie 18:51
- 17. Voß, Reinhild 18:54
- 18. Moermond, Monique 18:55
- 19. Lauf, Ursula 19:02
- 20. Treppmann, Inga 19:03
- 22. Ostendorp, Annette 19:08
- 24. Becker, Stefanie 19:12
- 28. Bockmeier, Stefanie 19:22
- 29. Droste, Bianca 19:27
- 38. Blokpoel, Cisca 19:56
- 47. Schultz, Beatrice 20:51
- 48. Richter, Simone 20:58
- 53. Langer, Petra 22:17

### **Mannschaftswertung**

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. Schwerte 1 | 68:10        |
| 3. Mitte 1    | 73:04 + 4:54 |
| 4. Mitte 2    | 73:57 + 5:47 |
| 7. Buer       | 77:01 + 8:51 |





**Joachim F. Gogoll**

**Werbe - Design**

Dorstener Straße 17 - 4650 Gelsenkirchen-Buer  
Telefon 0209/37 72 72 - Telefax 0209/37 72 72

**Lieferung von Folienschriften,  
Computerschriften und Aufklebern  
für Autos, Schaufenster etc.**

**DLRG-Pinwand**

aufgepaßt!

## **Die DLRG feiert Geburtstag**

Am 9. Oktober findet ab 19.00 Uhr  
im Awo-Heim an der Grenzstraße  
anlässlich des 40jährigen Bestehens  
des DLRG-Bezirks Gelsenkirchen  
unser diesjähriger Rettungsball statt

CAFE  
CONDITOREI



**Neüking**

Ihr Spezialist für  
**Diabetiker-Spezialitäten**

Lassen Sie sich beraten



GE-Erle  
Cranger Str. 275  
Tel. 7 32 26

# Als „Rettungsläufer“ im Einsatz



Jahr für Jahr leisten DLRGler ehrenamtlichen Rettungswachdienst an Küsten und Binnengewässern. Seit der Wiedervereinigung ist an der Ostsee ein neues Gebiet hinzugekommen, in dem es noch viel Aufbauarbeit zu leisten gibt. Christian Kronenberg absolvierte für zwei Wochen seinen Wachdienst auf der Insel Poel und schaute sich dabei etwas für den Kundschafter um.



Als ich in Wismar aus dem Zug steige, werde ich von Frau Machay, der Zuständigen für die Rettungsschwimmer der Insel, begrüßt. Sie bringt mich zu meiner Unterkunft und erzählt dabei das Wissenswerte für meinen Aufenthalt.

Auf Poel gibt es die zwei Wachstationen "Timmendorf" und "schwarzer Busch" - in letzterer habe ich meinen Dienst zu absolvieren. Im schwarzen Busch lerne ich auch meinen Mitstreiter kennen. Er ist 18 Jahre alt und kommt aus Strahlsund. Früher war er bereits im Wasserrettungsdienst der DDR tätig.

### Ausrüstung mit Mängeln

Auch wir werden mit den Mißständen konfrontiert, die an der Küste von Mecklenburg-Vorpommern häufig zu finden sind. Auf der Insel Poel wurde erst in letzter Minute im Gemeinderat

beschlossen überhaupt Rettungsschwimmer bei der Einsatzleitung von Strahlsund zu ordern. Dementsprechend ist das vorhandene Material nur unzureichend.

Die Aussichtstürme der beiden Wachstationen sind kurzfristig aus Schleswig-Holstein beschafft worden aber ohne Fenster - die werden erst nachträglich installiert. Das "Rettungsmaterial" ist zwar durchweg neu, aber aufgrund falscher Beratung unbrauchbar. So existiert ein Rettungsboot, das den Namen eigentlich gar nicht verdiente. Der Zweitakt-Wartburg-Innenborder hat bei 50 PS eine Spitzengeschwindigkeit von umgerechnet 25 km/h sowie keinen Leerlauf und Rückwärtsgang. Die Erste-Hilfe-Koffer sind auf Brandwunden ausgelegt und den Schwimmwesten fehlen die Pressluftpatronen. Die meisten "Einsätze" be-

### Pflaster verteilt

schränken sich darauf Pflaster zu verteilen. Das rund 80000 Quadratkilometer große Wachgebiet hat lediglich eine Wassertiefe von 1,10 Metern. Auf den über und über mit Muscheln bedeckten Findlingen, die überall verteilt sind, kann man sich aber die Füße aufschneiden.

Nicht nur auf Poel ist noch viel Unterstützung nötig. Besonders auch auf Sachspenden ist der Rettungswachdienst in den neuen Bundesländern angewiesen, denn aus eigenen Kräften ist dies nicht zu bewerkstelligen. Trotz allem kann ich für mich aber eine positive Bilanz ziehen. Im nächsten Jahr werde ich wieder Wachdienst an der Küste leisten.



## Bericht von der Ostseeinsel Poel

# Seminare 92/93

**W**ie auch schon in den vergangenen Jahren wollen wir, die Technische Leitung, Euch die Fortbildungslehrgänge bis zu den Sommerferien 1993 in dieser Ausgabe des **Kundschafters** vorstellen. Diese Lehrgänge stehen für sämtliche Ausbilderinnen und Interessierte offen. Die Anmeldung muß über die Technische Leitung der Ortsgruppe - der OG-TL leitet die Anmeldungen weiter - bzw. direkt bei der Technischen Leitung des Bezirkes erfolgen, damit wir rechtzeitig einen Überblick über die Teilnehmerzahlen haben. Anmeldeformulare sind in jedem **Kundschafter** enthalten.

**F**ür die LehrscheininhaberInnen unter Euch haben wir im folgenden auch noch einmal die Bedingungen für die Verlängerung abgedruckt. Innerhalb des Gültigkeitszeitraumes eines Lehrscheines von 4 Jahren werden vom Bezirk pro Jahr ein Wochenendlehrgang mit 15 Unterrichtseinheiten (UE) und einige Halbtagesveranstaltungen mit 3-5 UE zu verschiedenen Themen angeboten. Ihr habt nun die Möglichkeit, die notwendigen 15 UE entweder an einem Wochenende zu absolvieren oder in dem Gesamtzeitraum Halbtagesveranstaltungen mit der notwendigen Stundenzahl zu besuchen. Wählt Ihr den letzten Weg, achtet bitte darauf, daß die folgenden Bedingungen eingehalten werden sollten:

**1** Die 15 Unterrichtseinheiten müssen fünf UE Herz-Lungen-Wiederbelebung enthalten.

**2** Für 1.-Hilfe-Lehrgänge, Tätigkeiten als Referent in einem Fachbereich und DLRG-fremde Lehrgänge, z.B. von Stadt- oder Landessportbund können bis zu 5 UE angerechnet werden. Hieraus ergibt sich

**3** Mindestens 5 UE müssen in einem Seminar des Bezirkes zu einem anderen Thema als HLW erworben werden.

**D**ie technische Leitung Eurer Ortsgruppe sammelt jeweils nach den Sommerferien alle Lehrscheine, die zum Jahresende auslaufen, ein und leitet sie zusammen mit den erforderlichen Lehrgangsnachweisen an die technische Leitung des Bezirkes weiter, die die Verlängerung vornimmt. Falls die Fachübungsleiterlizenzen auslaufen, sollten sie zusammen mit den Lehrscheinen abgegeben werden.

**A**uch im folgenden Lehrgangsjahr haben wir wieder Wünsche von TeilnehmerInnen des letzten Jahres berücksichtigt; wir hoffen, Ihr findet Euren Wunschlehrgang wieder. Doch nun die Termine im einzelnen, die Reihenfolge richtet sich nach der zeitlichen Abfolge. Beachtet bitte, daß es schon im Oktober und November die ersten Lehrgänge gibt.

## HLW Herz-Lungen- Wiederbelebung

Die HLW nimmt in der DLRG - verstärkt in letzter Zeit auch bei den anderen Hilfsorganisationen - einen immer breiter werdenden Raum ein. Daher haben wir im Frühjahr ein komplettes Wochenende zu diesem Thema angeboten. Dieser Lehrgang umfaßt nun das Programm, daß jede/r LehrscheininhaberIn aus dem Ärmel schütteln sollte. Dazu gehören Technik, Hintergrundinformation und einfache Puppenwartung. Der Lehrgang findet zusammen mit den LehrscheinanwärterInnen dieses Jahres statt.



**Zielgruppe:**

**Termin:**

**Ort:**

**Referent:**

**Anmeldeschluß:**

Alle, speziell Lehrscheinverlängerer  
Samstag, 03.10.92, 14.00-18.00 Uhr  
Feuerwache 1, Wildenbruchstr. 50, 4650  
Gelsenkirchen

Stephan David

schriftlich bis 26.09.92, ausnahmsweise  
mündlich oder telefonisch direkt bei Kalle  
bis 01.10.92

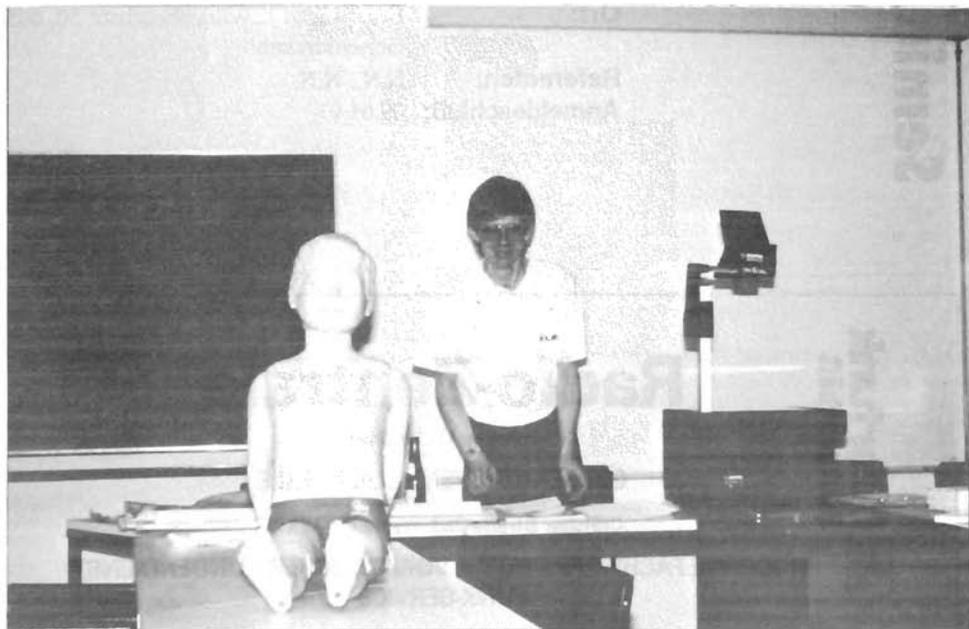
Nehm' ich Folien, was ist ein Flipchart, passen Dias und Super-8-Filme zusammen in ein Seminar, wo ist der Startknopf des Videorecorders, wie bekomm' ich den Störenfried ruhig und warum ist da einer eingepennt - all das sind Fragen, mit denen Ihr Euch sicherlich schon einmal beschäftigt habt. Wir wollen Euch mit diesen Fragen nicht im Regen stehen zu lassen, sondern in die Lage versetzen, interes-

sante Lehrgänge selber zu gestalten. Dazu gehört auch schon die Theorie für Rettungsschwimmer, ja sogar Baderegeln für das Bronzeabzeichen sollten nicht nur vom Blatt

# Lehrgänge: Ein Lehrgang als Lehrgangsthema

vorgelesen werden. Dieser Lehrgang ist zweigeteilt in die Themen Lehrgangsplanung und Lehrgangsleitung.

- Zielgruppe:** Alle  
**Termin:** Mittwoch (Buß- und Betttag), 18.11.92, 09.00-18.00 Uhr  
**Ort:** Feuerwache 1, Wildenbruchstr. 50, 4650 Gelsenkirchen  
**Referenten:** Matthias Grevel, Ludger Roling  
**Anmeldeschluß:** 04.11.92



## Ausbildungshelferlehrgang Anfangsschwimmen

Ein TL oder Ausbilder wendet sich an Teilnehmer eines Rettungsschwimmlehrganges und fragt, ob nicht Interesse an einer Mitarbeit in der Ausbildung bestünde. Klar, der/die frischgebackene AusbilderIn steigt begeistert ein, aber schon bald stellen sich Fragen wie 'Das Kind hat eine Schere, wie kann ich das abstellen?' oder 'Mist, keiner hört mir zu!'. Um diese Anfangsprobleme auszuschalten, bieten wir diesen Lehrgang an. Techniken im Schwimmen sowie Fehlererkennung und -beseitigung werden hier behandelt. Außerdem ist dieser Kurs eine Zulassungsvoraussetzung für einen Lehrscheinlehrgang.



**Seminare**

- Zielgruppe:** Junge AusbilderInnen, AusbildungshelferInnen
- Termin:** Samstag, 23.01.93, 14.00 bis 18.00 Uhr
- Ort:** Feuerwache 1, Wildenbruchstr. 50, 4650 Gelsenkirchen
- Referenten:** N.N., N.N.
- Anmeldeschluß:** 09.01.93

**Interfunk**  
Fachgeschäft



# Radio-Zentrale

Inhaber W. Lindner

GELSENKIRCHEN · BUER · ERLE

Cranger Straße 253 · Telefon 72750

MODERNE FACHWERKSTATT · VORBILDLICHER KUNDENDIENST  
FUNK-SERVICE



# Lehrgangswochenende

## Rettungswachdienst/HLW bzw. Ausbildungshelferlehrgang Rettungsschwimmen (AHL RS)

Auch dieses Lehrgangsjahr darf ein Wochenendlehrgang nicht fehlen. Nachdem im vergangenen Jahr die HLW im Vordergrund stand, wollen wir uns '93 einem weiteren wichtigen Aufgabenbereich, nämlich dem Rettungswachdienst, zuwenden. Neben dem Dienst vor der 'Haustür' am Rhein-Herne-Kanal fahren viele von uns in den Ferien an Nord- und Ostsee, um dort die Aufsicht am Strand zu übernehmen. Damit Ihr wißt, was Euch erwartet, kümmern wir uns an diesem Wochenende um Boote, Funkgeräte, 'Dienstvorschriften', HLW usw. Dazu gehört auch, daß wir das Wochenende bei einer befreundeten Wachstation verbringen wollen. Ergänzt wird dieses Seminar durch eine Besichtigung und Befahrung der Schleusen in Gelsenkirchen am 22.06.93. Vielleicht wird ja Euer Interesse am Rettungswachdienst durch dieses Wochenende geweckt, und es treffen sich an unserer Wache ein paar Leute mehr als bisher.

Natürlich fahren wir in diesem Jahr auch

wieder zweigleisig, denn es gibt einen Lehrgang für 'alte Hasen' und einen für 'junge Hüpfen'. Für letztere bieten wir einen Ausbildungshelferlehrgang zum Thema Rettungsschwimmen an. Auch hier tauchen ähnliche Fragen auf wie beim AHL Anfangsschwimmen, denn Rettungsschwimmen lernen und lehren sind doch ganz unterschiedliche Paar Schuhe. Gerade der Rettungsschwimmbereich leidet sehr an Ausbildernachwuchs. Für den AHL RS gilt auch, daßer Zulassungsvoraussetzung zu einem Lehrscheinlehrgang ist.

Diese Lehrgänge können nur dann (mit 15 UE) anerkannt werden, wenn sie von Freitagabend bis Sonntagmittag besucht werden. Sollten noch Kapazitäten frei sein, können auf eigene Kosten Gäste mitgenommen werden. Ob diese Gäste berücksichtigt werden können, kann frühestens drei Wochen vor dem Termin festgelegt werden.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Zielgruppe:</b>    | alle   |
| <b>Termine:</b>       | Freitag, 19.03.93, 19.00 Uhr bis Sonntag, 21.03.93, 13.00 Uhr<br>Dienstag, 22.06.93, 18.30 Uhr<br>Schleusenfahrt |
| <b>Ort:</b>           | N.N.   |
| <b>Referenten:</b>    | Günter Ellenbeck, Klaus-Dieter Grevel, Karl-Heinz Zschirner, N.N.  |
| <b>Anmeldeschluß:</b> | 31.12.92   |

Im direkten Zusammenhang mit dem Rettungswachdienst steht dieses Seminar. Wie eine Blutung zu stillen ist,

sollten wir alle wissen; aber wie ist das eigentlich, wenn jemand von einer Wespe gestochen wurde? Sollen, müssen, dürfen wir einen Rettungswagen ordern, können wir den Betroffenen nach Hause gehen lassen oder schicken? Was dürfen und was müssen wir tun oder unterlassen? Diese und weitere typische Fragestellungen der 'alltäglicheren' Ersten Hilfe füllen das letzte Seminar des Lehrgangsjahres '92/'93. Es kann zwar nicht als Verlängerung der Gültigkeit eines 8 Doppelstunden umfassenden EH-Kurses anerkannt werden, jedoch mit 5 UE wird es auf die Lehrscheinverlängerung angerechnet.

### Das kleine 1 x 1 der Ersten Hilfe beim Rettungswachdienst



|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Zielgruppe:</b>    | alle   |
| <b>Termin:</b>        | Samstag, 08.05.93, 14.00-18.00 Uhr                   |
| <b>Ort:</b>           | Feuerwache 1, Wildenbruchstr. 50, 4650 Gelsenkirchen |
| <b>Referenten:</b>    | N.N., N.N.   |
| <b>Anmeldeschluß:</b> | 26.04.93   |

*Für weitere Informationen stehen wir (fast) immer zur Verfügung. Hier noch einmal unsere Adressen:*

### Technische Leitung im Bezirk Gelsenkirchen

Karl-Heinz Zschimer  
Wasserstr. 424  
4630 Bochum 1  
Tel.: 0234/43 58 19

**Stellvertreter:**  
Dr. Klaus-Dieter Grevel  
Rheinische Str. 47  
4650 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209/49 63 94

## Klausurtagung

Rund 63 Prozent der DLRG-Mitglieder sind Kinder und Jugendliche. Der neugewählte Bezirksjugendausschuß will an diesem Wochenende einmal verstärkt über Ideen und Projekte der DLRG-Jugend in den nächsten Jahren nachdenken. Zu diesem Wochenende wird gesondert eingeladen

**Zielgruppe:** Bez.-JA  
**Termin:** 5.-6.09.1992  
**Ort:** Wuppertal



Auch 1992 findet wieder unsere Herbstfahrt statt. Vom 17. bis 24. geht es diesmal für die Kinder von sechs bis zehn Jahren in Richtung Süden. Die Jugendherberge Cochem ist unser Ziel. Dort erwartet die Kinder ein buntes Programm, vorbereitet von unserem Betreuer team.

### Programm und JH:

Spiele- und Bastelabende; Planwagenfahrt; Lagerfeuer; Ausflüge zur Burg Eltz und zur Felsenkirche; Abenteuerspiele im Wald; Schwimmen.

Die JH liegt im Ortsteil Cond, oberhalb der Mosel; 167 Betten; 6- und 8-Bettzimmer; 5 Tagesräume und ein Mehrzweckraum; TT-Platte; Bolzplatz; 5 Min. Fußweg zum Hallenbad; in der Nähe des Stadtkerns

### Kosten:

205,- DM für Fahrt, Unterkunft und Verpflegung, Bettwäsche sowie Freizeitprogramm (Besichtigungen, Eintrittsgelder usw.)

**Anmeldung bei Stephan David, Maelostr. 9,  
3 14 11.**

## Körpermassage & Entspannung

Die Bezirksjugend bietet wieder einmal ein Wochenendseminar an: Auf vielfachen Wunsch: Körpermassage und Entspannung. Massage kann viele Funktionen erfüllen; in der Aufwärmphase als Vorbereitung der Muskulatur auf sportliche Tätigkeit, um die Verletzungsgefahr bei Sport und Spiel zu verringern; nach dem sport,

um die angespannte Muskulatur zu lockern und die physiologische Regeneration zu unterstützen.; aber auch einfach zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens kann Massage beitragen. In Eigenmassage und und Partnerarbeit werden wir uns ein entspanntes Wochenende bereiten

**Termin:** 20.-22.11.1992  
**Referent:** Lehrteam Westfalen  
**Anmeldeschluß:** 01.11.1992

## Norwegen...

... das Land der Fjorde, Elche und Blockhäuser soll nach unserem Irland-Abstecher im vergangenen Jahr das Sommerreise Ziel der DLRG-Jugend 1993 sein.

Drei Wochenlang werden wir mit Bully und Zelten versuchen Land und Leute zu erkunden.

Eine Ausführliche Ausschreibung folgt noch.

**Ort:** irgendwo in Norwegen  
**Termin:** voraussichtlich vom  
.29.07. bis 21.08.1993

weitere Informationen  
gibt's bei Thorsten Scheller,  
Akazienstraße 5, 33091



## Jugendrat

In den Jahren zwischen zwei Neuwahlen zum Bezirksjugendausschuß findet der Bezirksjugendrat statt. Traditionell fahren wir dazu an einem Wochenende in eine Jugendherberge um dort ungestört Möglichkeit haben, miteinander über Themen der Jugendarbeit zu diskutieren und Neuerungen zu besprechen.

**Zielgruppe:** Bez.-JA,  
Deligierte  
und interes-  
sierte Gäste  
**Termin:** 5.-6.2.1993  
**Ort:** N.N.

FREUDE SCHENKEN – VESPA SCHENKEN

**VESPA-PK 50 XL 2**

GIBTS BEI IHREM FACHHÄNDLER



**vespa**  
MOTORROLLER · MOFAS · MOPEDS



**2** - Rad  
Center  
**TERTEL**



0209 - 73196

Cranger Str. 315  
4650 Gelsenkirchen-Erle

# Kinderseiten

Zwei Tannenwurzeln, groß und alt,  
unterhalten sich im Wald.

Was droben rauscht,  
das wird hier unten ausgetauscht.

Ein altes Eichhorn sitzt dabei  
und strickt wohl Strümpfe für die Zwei

Die eine sagt Knig! Die andere sagt: Kang!  
Das ist genug für einen Tag.

## Die zwei Wurzeln

## Fips

Ein kleiner Hund mit Namen Fips  
erhielt vom Onkel einen Schlips  
aus gelb und roter Seide

Die Tante aber hat, o denkt,  
ihm noch ein Glöckchen drangehängt  
zur Aug- und Ohrenweide.

Hei, ward der kleine Hund stolz.  
Das merkt sogar der Kaufmann Scholz  
im Hause gegenüber.

Den grüßte Fips sonst mit dem Schwanz;  
Jetzt ging er voller Hofart ganz  
an seiner Tür vorüber.

# Kinderseiten

# *Kinderseiten*

## **Ein kleine Rechentrainig nicht nur für Matheasse**

Um die untenstehenden Aufgaben zu vervollständigen, müßt Ihr noch die fehlenden Rechenzeiten einfügen. Also entweder +, - oder x - aber natürlich immer nur das richtige!

|    |   |   |   |     |
|----|---|---|---|-----|
| 10 | 5 | 2 | = | 3   |
| 10 | 5 | 2 | = | 7   |
| 10 | 5 | 2 | = | 10  |
| 10 | 5 | 2 | = | 13  |
| 10 | 5 | 2 | = | 17  |
| 10 | 5 | 2 | = | 30  |
| 10 | 5 | 2 | = | 48  |
| 10 | 5 | 2 | = | 52  |
| 10 | 5 | 2 | = | 100 |

Braucht Ihr länger als 7 Minuten?

Dann solltet Ihr vielleicht doch noch ein bißchen üben!

Aber Hauptsache Ihr habt alles richtig gelöst

# *Kinderseiten*

## Leistung aus der Ampulle Doping : Kein Ende in absehbarer Zeit

Erst einmal herzlichen Glückwunsch zu einem immer besser werdenden Kundschafter. Es ist gut, daß der Kundschafter sich mit solch brisanten Themen wie Doping auseinandersetzt. Jedoch sollte man bei solchen Berichten darauf achten daß man Vorurteilslos bleibt. Wie ich aus der örtlichen Presse entnehmen konnte, ist Katrin Krabbe von dem Verdacht des Dopings freigesprochen worden



(zumindest zum Zeitpunkt des Artikels im Juli). Es kann deshalb nicht angehen, daß der Kundschafter in seiner vergangenen Ausgabe schreibt "Mehrere Sportler wie Katrin Krabbe verschaffen sich ihren Ruhm mittels verbotener, aufputschender und leistungssteigernder Mittel" sowie "Es werden immer mehr Tricks erfunden, um die Dopingkontrolluere zu überlisten. Wie im 'Fall Krabbe': Ob der Urin denn nun wirklich aus der Blase kommt, ist für einen Kontrolluere nur schwer zu überprüfen".

Ich bin der Meinung, daß der Kundschafter sich an solchen Denunziationen nicht beteiligen darf. Es kann sonst schnell passieren, daß der Kundschafter im Niveau sinkt. Das wäre doch sehr schade!

**Andreas Hoven.**

## Versicherungsbüro

# Erleben

SUB-DIREKTION

DER GOTHAER VERSICHERUNGSBANK WAG

SITZ KÖLN

- Gotheer Lebensversicherungen
- Sachversicherungen aller Art
- Krankenversicherung
- Rechtsschutzversicherung
- Bausparverträge
- Transportversicherung
- Hypotheken, Immobilien und Finanzierung aller Art

Cranger Straße 359 - 4650 Gelsenkirchen-Buer  
Ruf (02 09) 77 12 46 und 77 70 91



Die Kritiker des Schwimmsports fragen oft, warum dieser Aufwand, warum mindestens dreimal in der Woche ins Wasser steigen, Krafttraining und Stretching machen? Und das war noch lange nicht alles. Aber was tut das Sportlerherz nicht, um Erfolg zu haben. Neben den ganzen "Qualen" gibt es aber auch schöne Momente im Leben eines Schwimmers, wer denkt nicht daran, für seinen ganzen Aufwand belohnt zu werden: Das schönste ist die Medaille. Aber diesem Ziel stehen viele "Hindernisse" im Weg. Wer gewinnen will, muß viel Zeit opfern, viel trainieren und

**Laut keuchend krault jemand durch das Wasser des Schwimmbeckens, die Arme sind dick, die Muskulatur gespannt. Wochen, Monate, Jahre wurde trainiert, nur um diesen Moment zu erleben und vielleicht einmal auf dem berühmten Siebertreppchen zu stehen. Carsten Jenderny, selbst begeisterter Schwimmer, schreibt über Motive, zu schwimmen**

## Treppchen ?!?

### Warum nicht

Über die Faszination des Schwimmsports

einiges an Schmerzen aushalten. Sogar die Angehörigen haben manchmal zu leiden. Sie müssen den Sportler wieder aufbauen, wenn er manchmal ausgepumpt vom Training nach Hause kommt. Trotzdem, wer einmal oben gestanden hat, weiß, was es für ein Gefühl ist, durch seinen Einsatz etwas erreicht zu haben.

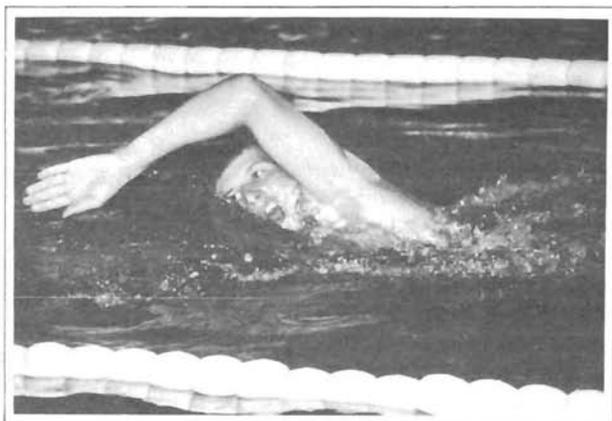
Was ist denn nun so faszinierend? Vielleicht ist es der Reiz, die Grenzen zu verschieben. Manch einen Schwimmer hat nach seinem Erfolg schon die Trainingswut gepackt und er ist dann auf Medaillenjagd gegangen. Manche sind sogar so fanatisch und lassen sich eine Glatze sowie Beine, Arme und Oberkörper rasieren, um besser im Wasser zu liegen.

Für mich ist Schwimmen in erster Linie eine Herausforderung, nicht nur körperlich, sondern auch mental. Jedem Wettkampf steht eine große Vorbereitungsphase voraus. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und natürlich die Technik, alles muß perfekt beherrscht werden. Alles für einen Tag, einige wenige Minuten. Man konzentriert sich nur auf diesen Moment, denn dies ist das Wichtigste. Ein "Fehler" kann das Aus Bedeuten. So kann es passieren, daß man nach der Wende in seine eigene Welle kommt, oder zu steil auftaucht. Das Timing muß zu diesem Au-

genblick einfach stimmen, denn hier entscheidet sich, ob man gewinnt oder verliert. Man muß die Strecke einfach perfekt beherrschen.

Aber auch dem Schwimmen sind so langsam Grenzen gesetzt, jetzt werden die Weltrekorde nicht mehr so schnell gebrochen wie noch vor fünf Jahren. Die Trainingsintensität läßt sich bald nicht mehr steigern. Man kann schließlich nicht mehr als sechs Stunden am Tag trainieren. Wer kein Maß kennt, beschwört damit gesundheitliche Schäden herauf. Aber wer es richtig anpackt, ein bischen Talent/Veranlagung

und dazu eine Portion Ehrgeiz und Spaß hat, der soll sich reinhängen in die Welt des Schwimmsports und die Faszination selber erleben.



Fotos (2): Roling

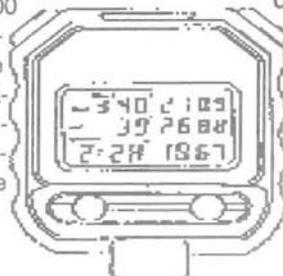
**Klaus Daniel, Dozent an der Sporthochschule Köln, gibt in der AOK-Broschüre "Bahn frei" wichtige Informationen für eine gezielten Leistungsverbesserung, die wir Euch natürlich nicht vorenthalten wollten.**

## Tips zum gezielten Training

### *? wie sollte das Training angelegt sein, um die schwimmerische Leistung zu steigern?*

Vorrangiges Ziel ist es, die Ausdauer und die Grund-schnelligkeit zu verbessern. Dafür gibt es mehrere Trainingsmethoden. Zunächst die Dauermethode. Man schwimmt eine längere Strecke (400-1000 m) ohne dazwischenliegende Pause in gleichmäßiger Geschwindigkeit. Ein "mittleres" Tempo sollte

gewählt werden. Ein Indiz dafür ist regelmäßige Atmung ohne Atemnot. Als zweites die Dauermethode mit Geschwindigkeitswechsel: Hier wird während einer längeren Schwimmstrecke oder Schwimmzeit (z. B. 10 - 15 min) ein systematischer Wechsel der Schwimgeschwindigkeit vorgenommen. Beim Intervallschwimmen als dritte Methode wird die geplante Gesamtstrecke in Teilstrecken zergliedert (z.B. 12x25 m = Gesamtstrecke 300 m). Jeder Teilstrecke folgt eine Pause von ca. 20 bis 30 Sekunden, in





der sich Herz- und Atemfrequenz beruhigen. Jede Einheit wird einer Geschwindigkeit geschwommen, die um ca. 10 - 15 Prozent schneller ist, als die durchschnittliche Geschwindigkeit beim Dauerschwimmen betragen hatte. Alle drei Trainingsmethoden sollte man regelmäßig wechseln!

Die Grundschnelligkeit lässt sich verbessern, indem man kurze Strecken (8 bis 15/20 m = mit schnellstmöglicher Bewegung zurücklegt und längere Erholungspausen (1 - 2 min) einlegt. Es sollten nicht mehr als 4 - 6 Wiederholungen und eventuell 2 Serien geschwommen werden.

### **? Gibt es Richtwerte, um den momentanen Leistungsstand zu überprüfen?**

Zur Kontrolle der Belastung können Schwimmzeit, Atemrhythmus und Herzfrequenz herangezogen werden. Eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 1 m/sec wäre ein Richtwert für gutes Brustschwimmen (das sind 1:40 min für 100 m) und 1,2 m/sec für gutes Kraulschwimmen (das sind 1:23 min für 100 m). Zur Überprüfung der Ausdauerleistung wird die Schwimmzeit über eine Strecke von 400 m Kraul- oder Brustschwimmen alle 4 - 6 Wochen kontrolliert. Richtwerte für Jugendliche sind:

400 m Kraulschwimmen in ca. 6 Minuten, Brustschwimmen in ca. 7:00 bis 7:30 Minuten. Guttrainierte Jugendliche haben geringere Pulswerte im Ruhezustand. Normal sind 60

bis 80 Schläge pro Minute je nach Lebensalter und Trainingszustand:

Der Pulswert für Belastungskontrollen sind beim Dauerschwimmen durchschnittlich 140 Schläge/Minute, beim Intervallschwimmen ca. 140 bis 160 Schläge/Minute und beim Maximaltempo sind Pulswerte von 180 Schlägen und mehr möglich. Wichtig ist der Erholungspulswert. Wenn man spätestens 60 Sekunden nach Belastungsende einen Pulswert von 120 Schlägen und weniger erreicht hat, ist der Kreislauf wieder gut erholt. (AOK/wdv)

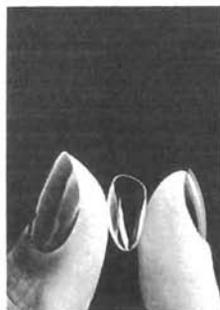
**Weitere Fragen zum Thema Training beantwortet Euch auch gerne Ludger Røling.**

# swimming is trimming



**CONTACTLINSEN**  
Service und Beratung

Cranger Straße 251  
4650 Gelsenkirchen 2  
Tel.: 02 09 / 7 24 47



# Ab Bezirksmeisterschaft '93: Titelkämpfe für Senioren

Bei den Bezirksmeisterschaften im Januar 1993 besteht erstmals die Möglichkeit für alle Seniorinnen und Senioren des Bezirkes Gelsenkirchen die Disziplinen für die Einzelwettbewerbe der Deutschen Seniorenmeisterschaften im Rettungsschwimmen zu absolvieren. Ziel soll eine Standortbestimmung der eigenen Leistungsfähigkeit unter Wettkampfbedingungen, auch im Hinblick auf die Deutschen Seniorenmeisterschaften im Rettungsschwimmen 1993 in Memmingen am ersten Märzwochenende sein.



Hier nun die Disziplinen und Altersklassen im Wettkampffahr 1993:

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| Seniorinnen/Senioren S1 | Jahrg. 63-67 |
| Seniorinnen/Senioren S2 | Jahrg. 58-62 |
| Seniorinnen/Senioren S3 | Jahrg. 53-57 |
| Seniorinnen/Senioren S4 | Jahrg. 48-52 |

Disziplinen S1 - S4:      50m Hindernis Freistil  
                                 50m Schleppen einer Puppe  
                                 50m Kombi Schnell/Rücken

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| Seniorinnen/Senioren S5  | Jahrg. 43-47          |
| Seniorinnen/Senioren S6  | Jahrg. 38-42          |
| Seniorinnen/Senioren S7  | Jahrg. 33-37          |
| Seniorinnen/Senioren S8  | Jahrg. 28-32          |
| Seniorinnen/Senioren S9  | Jahrg. 23-27          |
| Seniorinnen/Senioren S10 | Jahrg. 1922 und älter |

Disziplinen S5 - S10:    50m Brustschwimmen  
                                 50m Schleppen einer Puppe  
                                 50m Kombi Schnell/Rücken

Es wird ein Startgeld in Höhe von 5,— DM pro Teilnehmer erhoben.

Meldungen und Fragen bitte an:

Thomas Romahn  
Kolpingstr. 20  
4352 Herten-Westerholt  
Tel.: 0209/ 61 20 81

**Bei Interesse besteht auch die Möglichkeit an den Bezirksmannschaftsmeisterschaften teilzunehmen.**

# Termine '92...

## ... aus dem Bezirk

|                     |  |
|---------------------|--|
| 05.-06.09.1992      | Klausurtagung des Bezirksjugendausschusses                 |
| 13.09.1992          | Kinderfest der Bezirksjugend                               |
| 18.-20.09.1992      | Wettkampf in Gladbeck                                      |
| 26.-27.1992         | Wettkampf in Berlin Wedding                                |
| 03.10.1992          | HLW - Herz-Lungen-Wiederbelebung*                          |
| 14.-24.10.1992      | Herbstfreizeit nach Cochem                                 |
| 18.11.1992          | Lehrgänge: Ein Lehrgang als Lehrgangsthema*                |
| 20. - 22.11.1992    | Körpermassage und Entspannung - Seminar in Küstelberg*     |
| 29.10. - 01.11.1992 | Deutsche Meisterschaften/Bundesjugendtreffen in Heidelberg |
| 16.01.1993          | 24. Rettungsvergleichskämpfe des Bezirks in Horst          |
| 17.01.1993          | 10. Bezirkseinzelschmeisterschaften im Hallenbad Buer      |
| 23.01.1993          | Ausbildungshelferlehrgang Anfängerschwimmen*               |
| 04.02. - 06.02.1993 | Bezirksjugendrat   |
| 19. - 21.03.1993    | Lehrgangswochenende*                                       |
| 08.05.1993          | Das Kleine 1 x 1 der Ersten-Hilfe beim Rettungswachdienst* |
| 22.06.1993          | Schleusenfahrt auf dem Rhein-Herne-Kanal*                  |
| 03. - 04.07.1993    | 13. Kanalschwimmen   |

\* Die ausführliche Ausschreibung findet Ihr ab Seite 11 in dieser Ausgabe

# Termine '92...

## ... aus den Orstgruppen

### Horst:

13.-14.02.1993  
3. Horster Freundschaftswettkampf

### Buer:

19.-20.09.1992  
Kindefahrt nach  
Solingen

### Mitte:

13.12.1992  
Weihnachtschwimmen

Um einen Überblick über die Teilnehmerzahlen zu bekommen, ist es erforderlich, daß jeder, der teilnehmen will, eine Anmeldung ausfüllt. Aus diesem Grund veröffentlichen wir in diesem KUNDSCHAFTER Anmeldeformulare, die Ihr - komplett ausgefüllt - bei der technischen Leitung Eurer Ortsgruppe abgeben könnt, so daß diese die Anmeldungen an die Technische Leitung des Bezirks weiterleiten.

Generell ist der Anmeldeschluß, soweit nicht anders vermerkt, zwei Wochen vor Beginn des betreffenden Seminars.



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für das Seminar/ die Ferienfreizeit/ den Rettungswettkampf\*

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_ an.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Geb.- Datum: \_\_\_\_\_

Krankenkasse\*\*: \_\_\_\_\_ Lehrschein- Nr.: \_\_\_\_\_

Gültig bis: \_\_\_\_\_

Datum, Ort \_\_\_\_\_ Unterschrift (bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für das Seminar/ die Ferienfreizeit/ den Rettungswettkampf\*

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_ an.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Geb.- Datum: \_\_\_\_\_

Krankenkasse\*\*: \_\_\_\_\_ Lehrschein- Nr.: \_\_\_\_\_

Gültig bis: \_\_\_\_\_

Datum, Ort \_\_\_\_\_ Unterschrift (bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)

\*) nichtzutreffendes streichen

\*\*) nur bei Wochenendveranstaltungen bzw. bei Ferienfreizeiten erforderlich

# Früh übt sich, wer gesund sein will.



## Überlegen bewegen.

Das Gesundheitsprogramm der AOK Gelsenkirchen kennt keine Altersbegrenzung. So fällt dann auch der Sprung ins kalte Wasser ganz leicht. Speziell für unsere jungen Mitglieder haben wir Ideen, die ganz natürlich gesund sind. Die gibt's jetzt mit vielen anderen Anregungen bei Ihrer

AOK Gelsenkirchen,  
Maelostraße 8,  
4650 Gelsenkirchen,  
Telefon: 3602-150.

Wer hätte gedacht,  
daß Gesundheit  
soviel Spaß macht?

**Für Ihre Gesundheit  
machen wir uns stark.**

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.