Mit Sport groß werden...

Seite 3-4
7. Hoywoj-DAK-Citylauf

Seite 5
1. IndoorCyclingCup

Seite 6
21. ewag-Silbersee-Beachvolleyball

Seite 7
Sportclub-Splitter

Seite 8–16
Aus den Abteilungen:
Triathlon, Kegeln, Volleyball, Babytreff, Leichtathletik, Radsport, Skaten, Kindersport, Sportakrobatik, Handball

Seite 17
Gesundheitssport: Osteoporose

Seite 18
Termine

www.sportclub-hoyerswerda.de

Sport CLUB HOYERSWERDA

Vereinszeitung des Sportclub Hoyerswerda e.V.

Ausgabe 22 I 01.12.2013

Unsere Sportförderung:
Gut für die Jugend.
Gut für Dresden.

Ostsächsische
Sparkasse Dresden

Sport ist so vielfältig wie unser Leben. Um diese Vielfalt zu stärken, unterstützt die Ostsächsische Sparkasse Dresden zahlreiche Vereine und Initiativen. Damit ist sie der größte Sportförderer in unserer Region. Setzen Sie auf dieses Engagement – ganz in Ihrer Nähe!

7. Hoywoj-DAK-Citylauf bricht Rekorde

Der Hoywoj-DAK-Citylauf hat sich zu einem Lauffestival der besonderen Art entwickelt. Am 07.09.2013 fanden erneut alle Generationen vom Kleinkind bis ins hohe Alter eine beste Sportbühne mit einer grandiosen Stimmung am Streckenrand vor.

Bei den Planungen zu der 7. Auflage rechneten die Organisatoren mit einem neuen Teilnehmerrekord von etwa 1500 Läufern. Diese Zahl wurden bei Weitem übertroffen. Sicherlich trug das tolle Wetter, manchem war es sicher auch zu warm, dazu bei, dass 1.791 Teilnehmer an die Starts gingen. Etwa 6.000 Zuschauer feuerten die Sportler an den Strecken an. Viele fleißige Helfer sorgten dafür, dass in der Sportstadt Hoyerswerda solch ein großes Event organisiert werden konnte. Von den Windelflitzern im ersten Lebensjahr bis zu den Ältesten reichte das Feld. Am ganzen Sonnabendnachmittag war ständig etwas los. Da probierten die 14 Windelflitzer mit Unterstützung ihrer Muttis die 10-Meter-Strecke zu bewältigen. Der 1km Grundschul-Lauf, der 2km-Ford-Kieschnick-Lauf, der 4km-VBH-Lauf, das 4km-Lichtenauer-Walking und der 555-Meter-VVO-Kita-Lauf boten die Bühnen für alle Laufbegeisterten. Beim DAK-Hauptlauf (10 km) waren die ausdauernderen Sportler gefragt. Mit Henry Gelardi schaffte es ein Hoyerswerdaer unter die besten Zehn. Er kam auf Rang neun ins Ziel. Der VBH-Firmathlon lockte zwölf Teams an den Start. Der SC Hoyerswerda, Abteilung Sportakrobatik, setzte sich hier an die Spitze, gefolgt von der VBH und einem Team der Lausitzer Werkstätten. Der SC Hoyerswerda als Organisator bedankte sich bei allen Sponsoren, Sportlern, Schulen und Kitas, die ihre Kraft – egal oder auf der Strecke oder abseits – zur Beteiligung am Citylauf mobilisiert haben.

Übrigens: Die jüngsten Teilnehmer waren Anna-Maria Stahl bei den Mädchen und Thomas Hoang bei den Jungs, beide noch kein Jahr alt. Als Älteste Starterin ist Emmi Brumma mit 75 Jahren auf die Strecke gegangen. Der älteste Starter war Georg Nuck aus Bautzen mit 79 Jahren.

Stimmen von der Strecke:

Hauptlauf-Sieger Tino Sickert (Citylaufverein Dresden): *„Die Strecke war schön, aber der Lauf zu warm für mich. Ich bin auf Herbst eingestellt. Ich habe sehr oft zum Wasser gegriffen.“*

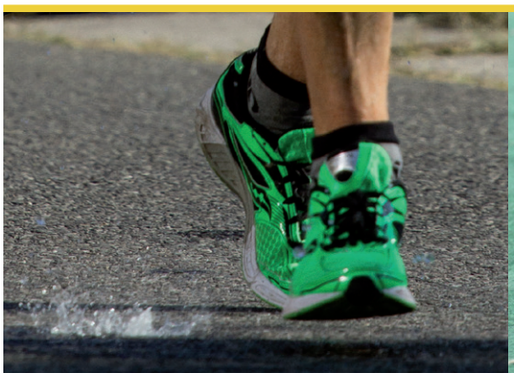
Marko Friedrich, 2. Platz, aus Bautzen (Einzelstarter): *„Ich war das erste Mal in Hoyerswerda dabei. Der Kurs ist schon recht anspruchsvoll, obwohl die Strecke flach ist.“*

Hauptlauf-Siegerin Claudia Heiduschka (SG Crostwitz):
„Ich konnte heute zum dritten Mal den Sieg einfahren. Das finde ich toll. Die neue Strecke fand ich ganz in Ordnung.“

Norbert Kubaink (DJK Blau-Weiß Wittichenau): *„Ich bin ganz zufrieden. Ich kam ganz schön weit vorn an. Ich glaube unter den ersten 20. Da wir an diesem Wochenende spielfrei haben, war der Citylauf für mich eine schöne Abwechslung. Ich bin gemeinsam mit meinem kleinen Bruder Simon beim 10-Kilometer-Lauf gestartet.“*

Sybill Zaunick (VBH): *„Wir waren heute mit 17 Leuten am Start, beim 4-Kilometer-Lauf, beim 10km-Lauf und waren auch mit der Staffel vertreten. Da wurden wir sogar Zweiter. Besser geht es gar nicht. Dass der Firmathlon ausgerufen wurde und in den Plan mit aufgenommen wurde, war eine tolle Idee.“*

7. Hoywoj-DAK-Citylauf



Am Mittwoch, 13.11.2013, fand in einem kleinen festlichen Rahmen die Ehrung der "Teilnehmerstärksten Schulen & Kita" in der AWO Hoyerswerda statt.

Unser Präsident Torsten Ruban-Zeh begrüßte alle anwesenden Sponsoren, Vertreter der Schulen und Kitas sowie Unterstützer und Förderer des 7. HOYWOJ-DAK-Citylaufs. Nach einem kleinen Sektanstoß auf eine gelungene Premiere in der Neustadt Hoyerswerda wurde ein kleiner Kurzfilm über das Event gezeigt. Dieser Film entstand in Zusammenarbeit mit Schülern des Lessinggymnasium Hoyerswerda und Karl-Heinz Neubecker. Mit einem überwältigendem Gefühl präsentierten wir die Zahlen der einzelnen Läufe und den neuen Teilnemerrekord von 1.791 Sportlern. Anschließend erfolgte die Ehrung.

Teilnahmestärkste Kita	Teilnahmestärkste Grundschule	Teilnahmestärkste Schule
1. Kita "Rappelkiste"	1. Grundschule "Am Park"	1. Chr. Gym. Johanneum Hoyersweda
2. Kita "Brüderchen und Schwesterchen"	2. Grundschule "Am Adler"	2. Oberschule Lauta
3. Kita "Pumpot"	3. Grundschule "An der Elster"	3. Lessinggymnasium Hoyerswerda

Premiere - ein ganz anderer Sonntag

1. INDOOR CYCLING CUP

Schwitzende Körper, einheizende Musik zur Premiere des IndoorcyclingCup , unterstützt duch die LebensRäume Hoyerswerda eG, fanden nicht nur trainierte Sportler den Weg in die VBH-Arena, auch Neulinge kämpften sich durch das schweißtreibende Programm der Instructoren. Im ersten Durchlauf ließen sich 26 Teilnehmer von Instructor Patrick Klein (Firma PK Fit aus Rheinland Pfalz) anstecken und fuhren gemeinsam jeweils 25 Kilometer. Mit dabei waren auch Vertreter der Firmen LebensRäume Hoyerswerda eG, Vermessungsbüro Apitz, AWO Hoyerswerda, Autohaus Nieß, GAtAs GmbH und TDDK Straßgräbchen. Im zweiten Durchgang bewältigten die Sportler gemeinsam mit Maik Reggentin (Kraft & Figur Hoyerswerda) insgesamt jeweils 23 Kilometer bergauf und bergab.

Die Firma PK Fit installierte Lichttechnik der Extraklasse und mit einer kleinen Feuershow begeisterte das Team Groß und Klein. Nebenan betreute die Abteilung Kindersport alle Kids mit vielen interessanten Kletter- und Tobemöglichkeiten.

Für die insgesamt 903 gefahrenen Kilometer spenden die LebensRäume Hoyerswerda eG für die Kinder unseres Vereins. Herzlichen Dank an alle Beteiligten für diese tolle und mitreißende Veranstaltung.

Ein voller Erfolg bei 36 Grad im Schatten...

... das 21. ewag-Silbersee-Beachvolleyball-Wochenende

Bei strahlendem Sonnenschein, 36° Außentemperatur und einem lauen Lüftchen in der Nacht – fand am letzten Juli-Wochenende die nunmehr 21. Auflage des Silbersee-Beachvolleyball-Turniers statt.

39 Mannschaften kämpften auf 8 Feldern um den Turniersieg. Das "Geordnete Chaos" gewann mit nur wenigen Punkten vor den "Blind Beacher" und "Kings of Beach". Die "Einsteine" eroberten sich die rote Laterne. Alle Mannschaften kämpften in großartigen Spielen um jeden einzelnen Punkt. Schon nach 25 Spielminuten sprangen alle Sportler unter die eiskalten Duschen oder setzten sich in die erfrischenden Pools.

Vielen Dank an unsere Sponsoren, Förderer, Unterstützer und Helfer sowie allen Mannschaften, Sportler und Zuschauern für dieses unv ergessliche Event. Ein großes Dankeschön gilt auch Falk Nowotnick, für seine tolle Unterstützung vor Ort (Duschen, Versorgung, Camping, ...), der Gemeinde und auch Freiwilligen Feuerwehr Lohsa für den abkühlenden Einsatz am Samstag.

Ergebnisse:

1. Geordnetes Chaos
2. Blind Beacher
3. Kings of Beach
4. Wir sind nur wegen der Party hier
5. Die fantastischen 4
6. Die wilden 80er
7. 4/4 Takt
8. Die Haltlosen
9. Team Tequilla
10. Drei Engel für Tina
11. Rapante Rapante
12. Fritzi & die Gummibärchenbande
13. Stadtaffen
14. Zapfhahnjäger
15. Mamas & Papas
16. No Chance
17. Ich bin Philipp
18. Die kurzen Füße
19. Old Schmädderhänd
20. Die Ritter der Kokosnuss
21. Döschko Einsiedler
22. Unter der Bettdecke
23. Aufbau Deutschbaselitz
24. Handicap
25. ImPoSand
26. Blockbuster
27. Die tierischen 4
28. In-team
29. Sandmännchen
30. Schippe Pilze
31. Mila-Beach-Team
32. Reich & Schön
33. Chlorpupse
34. Drawn Together
35. Orgas
36. Zum Döner gibt's Frühstück
37. Die Zuschauer
38. Einsteine
39. Gänseblümchenpflücker

100 Jahre Grundschule „Am Park"! Das sollte ordentlich gefeiert werden!

Beim 6. HOYWOJ-DAK-Citylauf gewannen die Kinder als „Teilnehmerstärkste Grundschule" ein Sportfest mit vielen tollen Highlights! Und nun war es endlich soweit: Zum Anlass des 100jährigen Schuljubiläums veranstaltete der Sportclub ein Outdoor-Sportfest für alle Schüler! Es wurde getobt, gesportelt und viel gelacht.

Alle Kinder waren begeistert von den großen Hüpfburgen, den vielen Sportgeräten, der Vielfalt an Staffelspielen und dem passenden Wetter. Ein großer Dank geht dabei an die Abteilung Kindersport des SC, welche das Sportfest unterstützte.

Zoobesuch bei strahlendem Sonnenschein

Die Kita Wirbelwind erhielt im vergangen Jahr als Preis „Teilnehmerstärkste Kita 2012" des 6. HOYWOJ-DAK-Citylauf 2012 vom Sportclub Hoyerswerda einen Zoobesuch geschenkt. An einem sonnigen Freitag vor wenigen Wochen löste die Kita den Gutschein ein. Die gesamte Einrichtung machte einen Ausflug in den Hoyerswerdaer Zoo. „Es war super schön" - so das Feedback der Kinder und Erzieherinnen.

Schatzsuche für den Märchenkönig

Zahlreiche Ferienkinder aus Hoyerswerda und Umgebung fanden sich am 16. und 17.07.2013 im ehemaligen Indianerdorf von Hoyerswerda ein. Die Abteilung Kindersport veranstaltete an diesen beiden Tagen eine spannende „Märchen-Schatzsuche" für alle Kindergarten- und Hortkinder. Aufgabe war es, die verlorengegangenen Schlüssel des Königs wiederzufinden, damit er seine Schatztruhe öffnen könne. Bei einer Reise quer durch die Märchenwelt bewältigten die über 200 Kinder verschiedenste Aufgaben z.B. Tauziehen mit Rapunzels Zopf, Tanzen um ein Feuer wie Rumpelstilzchen oder Klettern um Dornröschens Dornenhecke zu überwinden. War eine „Märchen-Prüfung" erfolgreich absolviert, gab es einen Schlüssel. Die Gruppen, welche am Ende alle 10 Schlüssel erkämpfen konnten, durften die Truhe des Königs öffnen.

Als Belohnung gab es einen Teil des Schatzes, „Goldmünzen" sowie Urkunden für die Teilnahme an der Schatzsuche.

Toller Kindersportferienabschluss 2013 mit der „großen" Sommerolympiade

2012 gab es die erste Sommerolympiade. Alle Teilnehmer und Beteiligte waren begeistert. Daher lautete auch in diesem Jahr ein Motto der Ferienangebote der Abteilung Kindersport des Sportclub Hoyerswerda: „Sommerolympiade".

Am 20.08.2013 konnten sich Kindergartenkinder zwischen 3-6 Jahren in den Sportarten Turnen, Volleyball, Tanzen, Sportakrobatik, Judo, Handball und Bogenschießen versuchen und natürlich durfte auch eine Hüpfburg nicht fehlen. Einen Tag später waren die Hortkinder zwischen 7-11 Jahren dran und die Sportart Turnen wurde durch Tennis ersetzt. Insgesamt besuchten uns in der VBH-Arena Hoyerswerda an beiden Tagen 190 Kinder mit ihren Betreuern aus Kitas und Horten.

Diese Veranstaltung sollte und soll in erster Linie dazu dienen Kinder für den Sport zu begeistern und ihnen dessen Vielfalt aufzuzeigen.

Das war in jedem Fall mehr als gelungen.

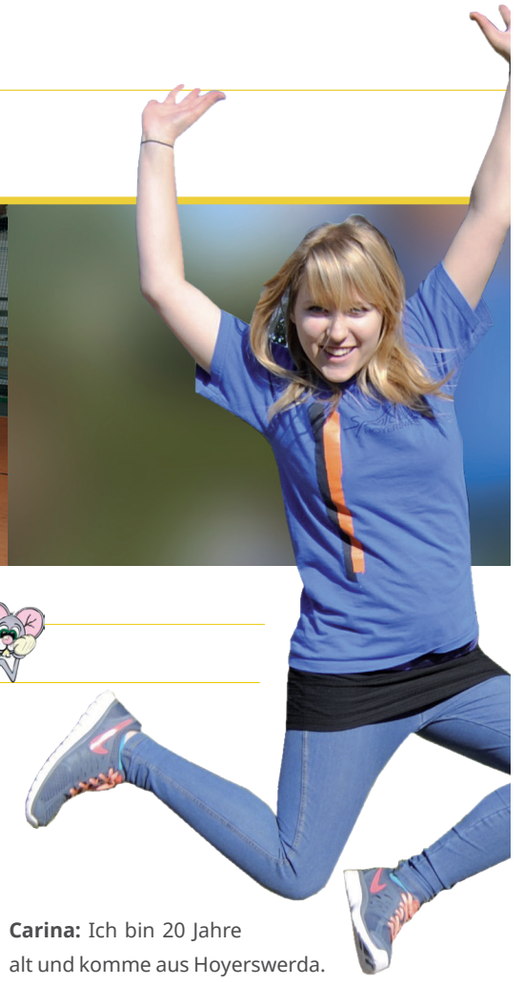
Bewegung macht schlau...

so hieß das Motto. Denn jeder weiß – heutzutage ist Sport nicht gleich nur körperliche Betätigung. Sport bildet den Menschen und verbindet aktive körperliche und geistige Bewegung. Trotz regnerischem Wetter folgten ca. 80 Kinder mit ihren Familien der Einladung und fanden den Weg in die VBH Arena.

Bei verschiedenen Übungen hatten die Kinder zwischen 3-10 Jahren jede Menge Möglichkeiten sich körperlich und geistig zu bewegen, aber auch mit anderen Kindern Freude und Spaß zu haben.

Übungen wie Hindernis- und Dreibeinlauf oder auch Übungen wie Farben ordnen oder Geräusche erhören, dienen der Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und des Lern- und Denkvermögens.

Auch malerisch konnten sich die Kinder entfalten und ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Bewegung macht schlau – am Tag machte die Aktivität nur die Kinder schlau, welche anwesend waren. Hoffentlich aber bald alle anderen auch!



Kindersport

Alle Schulanfänger bekamen in diesem Jahr einen Schulrucksack geschenkt!

Neue Kindersportgruppe für Grundschüler in Groß Särchen: donnerstags 13.30-14.30 Uhr Turnhalle der Grundschule, Anmeldung über Hort

Rückblick von Almut Pyschny, Bundesfreiwilligendienstlerin von 09/12 bis 08/2013

„Wir beginnen die Sportstunde mit einem kräftigen Sport?!“ – „Frei!“ Ab September 2012 war ich Bundesfreiwillige im Kindersport. Eine Herausforderung dabei war für mich, auf die verschiedenen Gruppen einzugehen und dabei dem unterschiedlichen sportlichen Entwicklungsstand der Kinder gerecht zu werden. Für viel Abwechslung sorgten verschiedenste Höhepunkte im Jahr, die mit dem Team organisiert und ausgerichtet wurden z.B. das Neptunfest, Halloween- Turntag, … . Besonders viel Spaß bereitete mir mein Projekt, die „Märchen-Schatzsuche“, welche ich mir selbst ausdachte, organisierte und mit dem Team durchführte. Anfang September ging das Bundesfreiwilligendienst- Jahr für mich zu Ende und ich verließ den Sportclub mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Hinter mir liegt ein interessantes und abwechslungsreiches, aber manchmal auch anstrengendes Jahr. In dieser Zeit konnte ich viel über die Arbeit und die Abläufe innerhalb eines Sportvereins lernen und gute Erfahrungen für meinen weiteren Ausbildungsweg sammeln. Die Kinder in den Sportgruppen habe ich besonders ins Herz geschlossen, auch wenn es nicht immer leicht mit ihnen war. Durch meine Arbeit habe ich viele Menschen kennengelernt und bei den Seminarwochen neue Freunde gefunden. Mein Jahr als „Bufdi“ hat mich darin bestärkt, meine berufliche Laufbahn in Richtung Sport einzuschlagen. Deshalb freue ich mich nun auf mein Sportstudium in Chemnitz. Nun beende ich meine „Bufdi“ – Zeit mit einem kräftigen Sport – Frei!

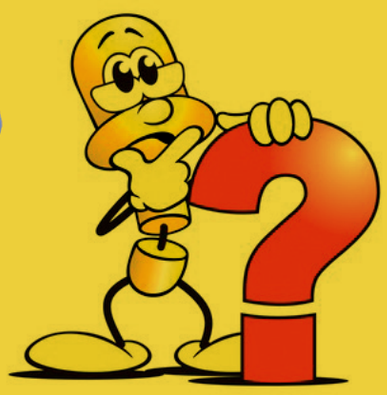
Die neuen Bundesfreiwilligen bei „Kinder fit machen“: Carina, Jessica, Malte

Wir werden bis Ende August 2014 unseren Freiwilligendienst im Projekt „Kinder fit machen“ vom Sportclub und Sportbund absolvieren. Zu unseren Aufgaben gehört es zum einen, die Übungsleiter bei der Planung und Durchführung der Kindersportstunden zu unterstützen und zum anderen Zuarbeiten für Projekte und Aufgaben, die anfallen, zu leisten.

Carina: Ich bin 20 Jahre alt und komme aus Hoyerswerda. Mein Abitur habe ich dieses Jahr am Christlichen Gymnasium Johanneum bestanden. Ich habe mich für dieses Freiwillige Jahr entschieden, weil ich in meinem späteren Berufsleben ebenfalls mit Kindern im sportlichen Bereich arbeiten möchte.

Malte: Ich bin 18 Jahre alt und komme aus dem ziemlich weit entfernten Dorf Steinigtwolmsdorf. Ich habe mein Abitur am Goethe-Gymnasium in Bischofswerda ebenfalls in diesem Jahr abgelegt. Da ich die Arbeit mit Kindern und im sportlichen Bereich sehr interessant finde, habe ich mich dafür entschieden, meinen Bundesfreiwilligendienst im Kindersport zu absolvieren. Nach diesem Jahr strebe ich ein Studium im Bereich der Politikwissenschaften an.

Jessica: Ich bin 18 Jahre alt und komme aus Hoyerswerda. Den Realschulabschluss habe ich im Juli diesen Jahres abgelegt. Ich finde es sehr wichtig, dass Kinder schon im frühen Alter Sport machen und sich fit halten. Nach diesem Jahr möchte ich eine Ausbildung als Mediengestalterin anfangen.



Auflösung Somerrätsel

Lösungswort: Keinen Regen

Die Gewinnerin ist Leonor Zoch.

Herzlichen Glückwunsch!

Sandrina - neue Mitarbeiterin in der Abteilung Kindersport vorgestellt:

Alter? *26*

Geschwister? *einen Bruder*

Kinder? *keine*

Hobbies? *Sport, lesen*

Lieblingssportart?
Ski fahren

Lieblingsessen/-getränk?
Salat und Obst in allen Variationen, aber auch Omas's Apfelrotkraut / alles mögliche an Getränken

Haustiere?
Ich hatte 13 Jahre lang einen großen Berner Sennenhund und habe aktuell 4 Wellensittiche.

Lieblingsfach in der Schule?
Englisch, Sport, Biologie

Lieblingsmusik? *aktuelle Charts*

Lieblingsbuch?
Ich lese gerne Bücher von Nicholas Sparks.

Warum machst du Kindersport?
Weil es mir Freude bereitet, Kinder zur Bewegung zu animieren.

Was machst du am liebsten im Kindersport?
Besonders die Dinge, die auch den Kindern Freude bereiten, denn dadurch haben wir gemeinsam viel Spaß.

Wie war es in deiner Kindheit, hast du viel Sport gemacht?
Ich war immer besonders viel mit Freunden und meinem Hund zum Spielen draußen und habe zusätzlich Leichtathletik und Judo betrieben.

Seit wann bist du schon Übungsleiter ?
Kindersport leite ich schon seit 2008 an, hier in Hoyerswerda seit 2013.

Wie motivierst du die Kinder ?
Durch viel Spaß und Freude an der Arbeit, die sich auf die Kinder überträgt und durch Belohnungen in Form eines schönen, lustigen Abschlussspiels.

Treibst du selber Sport?
Ja, insofern es die Zeit zulässt, gehe ich gern schwimmen (so bin ich auch Rettungsschwimmer bei der Wasserwacht), betreibe Kraftsport und fahre Ski.

Was möchtest du den Kindern lernen?
... dass Sport und Bewegung Spaß machen und sie somit zu lebenslangem Sporttreiben animieren. Denn dadurch tun sie etwas für ihre Gesundheit, pflegen soziale Kontakte und schaffen einen Ausgleich zu ihrem Alltag. Ganz nebenbei werden dabei ihre sozialen und personalen Kompetenzen geschult, sie lernen ihre persönlichen Stärken, Schwächen und Grenzen kennen, sich selbst einzuschätzen, Stärken zu nutzen und Grenzen zu akzeptieren.

Sportakrobatik

Bestenermittlung der Jugend und Junioren in Krostitz 2013

Den ersten offiziellen Wettkampf nach der diesjährigen Sommerpause hat im September die Nachwuchsklasse bestritten. Bei den Sächsischen Bestenermittlungen der Jugend- und Juniorenklasse gingen für den Sportclub Hoyerswerda e.V. das Damenpaar Nele Börner, Luisa Gnauck und das Mixed-Paar Henriette Gille, Sascha Jeriomkin an den Start. Natürlich wollten die beiden Einheiten bestmöglich abschneiden, aber fast ein wenig wichtiger war noch ein anderes Thema an diesem Tag. Nach dem Wettkampf sollten schließlich die Mannschaften für die in Kiel stattfindende Deutsche Bestenermittlung festgelegt werden. Durch die guten Leistungen in diesem Jahr lagen die beiden Hoyerswerdaer Formationen dafür gut im Rennen. Trotzdem mussten natürlich noch einmal zwei gute Ergebnisse vorgewiesen werden. Und das ließen sich die Hoyerswerdaer dann auch nicht nehmen. Mit jeweils einwandfreien Übungen konnten beide Paare überzeugen und ihre Konkurrenz gewinnen. Die Nominierung für die erste Mannschaft zu den Deutschen Bestenermittlungen unterstreicht dabei die guten Leistungen in diesem Jahr. Jetzt heißt es also für den 16. November in Kiel, die Daumen zu drücken.

Turnbezirksmeisterschaften der Nachwuchsklasse in Ottendorf

Bereits am 12. Oktober ging es für insgesamt neun Nachwuchsakrobaten des Sportclub Hoyerswerda zu den Turnbezirksmeisterschaften nach Ottendorf - Okrilla.

Für das kleine Damenpaar der Schülerklasse mit Lotte Tröster und Cora Sengbusch galt es bei ihrem zweiten Wettkampf natürlich noch mehr Erfahrung zu sammeln. Vor allem aber sollte sich zeigen, was das Training seit den Landesjugendspielen für Ergebnisse gebracht hat. Schließlich zeigten die beiden Mädchen in Ottendorf schon ein schwereres Programm als noch in Dresden. Die Übung klappte dann auch ziemlich gut und brachte den dritten Platz. Auch die Damengruppe der Schülerklasse konnte ihre Übung schon mit schwierigeren Elementen als beim letzten Wettkampf füllen. Dabei präsentierten sich Saskia Waschulewski, Michelle Pfeiffer und Lisa Kotal bei ihrem dritten gemeinsamen Wettkampf beinahe schon wie alte Hasen. Ohne große Fehler und mit viel Schwung sicherten sie sich

den zweiten Platz bei den Trios. Für das Damenpaar der Junioren mit Nele Börner und Luisa Gnauck, sowie für das Schüler-Mixed-Paar mit Henriette Gille und Sascha Jeriomkin war der Wettkampf ein letzter Härtetest. Beide Formationen konnten sich ja bereits für einen Start bei den Deutschen Bestenermittlungen der Nachwuchsklassen am 16. November in Kiel qualifizieren. Dass sie dafür auf einem guten Weg sind, zeigen die beiden Siege der Hoyerswerdaer Starter. Wenn

die Übungen in Kiel auch so fehlerfrei absolviert werden können, sind sicherlich ein paar gute Platzierungen in Sicht.

Lisa Müller, Nancy Deger und Lina Ebert vom SC Hoyerswerda waren traurig trotz guter Leistung in Portugal. Gegen das Lospech waren sie machtlos.

Bereits im Jahr 2012 konnte die Abteilung Sportakrobatik des Sportclub Hoyerswerda e.V. eine Damengruppe zu den Weltmeisterschaften nach Orlando / Florida entsenden. Dies war den Hoyerswerdaer Sportakrobaten bis zu diesem Zeitpunkt seit 1995 nicht mehr gelungen und stellte natürlich einen unheimlich Erfolg dar. Einen Startplatz bei den Damengruppen der AgeGroup zu bekommen ist aufgrund der großen Konkurrenz und Leistungsdichte in diesem Altersbereich naturgemäß sehr schwer. Umso schöner ist es daher, dass auch in diesem Jahr wieder drei junge Damen aus Hoyerswerda für die Deutsche Nationalmannschaft starten werden. Mit ihren erstklassigen Leistungen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Mainz konnten sich Lina Ebert, Nancy Deger und Lisa Müller für den Start bei den Europameisterschaften im portugiesischen Odivelas, nahe Lissabon qualifizieren und vertreten nun die Hoyerswerdaer Farben bei den europäischen Titelkämpfen der Sportakrobaten.

Auf den 13. Platz unter 27 Gruppen sind die Hoyerswerdaer gekommen. Das Finale verpassten sie nur um 0,05 Punkte – einen geringeren Abstand gibt es nicht.

Nach der ersten Übung am Freitag, der Balance, waren die SC-Starter in der Nationenwertung auf Rang 7. Das hätte gereicht für das Finale. Allerdings mussten Lisa, Nancy und Lena am Sonntag zur Tempo-Übung als Erste auf die Matte. Das heißt nicht nur, um sechs Uhr aufstehen, frühstücken, vom Hotel zur Wettkampfhalle fahren, frisieren, schminken und sich insgesamt knapp 90 Minuten einturnen. Sie wurden auf den ersten Startplatz unter 27 Gruppen gelost. Der erste Platz bedeutet in der Regel auch eine gewisse Zurückhaltung bei den Kampfrichtern. Das SC-Trio turnte sauber durch und musste dann warten. „Wenn man die eigene Leistung sieht und dann die Übungen der anderen, ärgert man sich schon“, erklärte SC-Abteilungsleiterin Karin Fünfstück, die mit nach Portugal geflogen ist. „Auch unabhängige Beobachter haben bestätigt, dass sie besser waren als andere.“ Nur ein Team pro Land darf im Finale der besten acht starten, wo alle Mannschaften wieder bei null beginnen. Die nach Balance- und Tempoübung um 0,05 Punkte besser gewerteten Dresdener belegten am Ende den 4. Platz. Hoyerswerda blieb am Finaltag nur das Zuschauen – am Geburtstag des Trainers Sergej Jeriomkin.

Die Hoyerswerdaer haben gelernt in Portugal. „Es war schön zu sehen, wie andere trainieren“, erklärt Lisa Müller. Dominiert wurde die EM in der Jugendklasse von den Sportlern aus Russland, die fast alle Disziplinen für sich entscheiden konnten. Das Gros der Deutschen Nationalmannschaft mit rund 40 Sportlern kam aus Sachsen – aus Dresden, Riesa und eben Hoyerswerda. Insgesamt waren die Titelkämpfe für Deutschland ein Erfolg, weil in allen Disziplinen der Finaleinzug gelang.

Die Trainings- und Einturnanzüge mit dem Bundesadler dürfen die Mädchen behalten. Sie sind auch Ansporn, weiter dranzubleiben. Die Ehrung daheim in Hoyerswerda war nur für wenige Minuten angesetzt. Danach wurde weiter trainiert, wie auch nächste Woche – trotz Herbstferien. Wer sie erleben will, kann das beim Weihnachtsschauturnen am 1. Dezember in der Lausitzhalle. Garantiert mit Lächeln, denn Kampfrichter werden dann natürlich nicht am Rande sitzen.

Hagen Linke

Handball

Start in die neue Saison

Vor der jetzt laufenden Handballsaison war Kerstin Herzer, Trainerin der **Handballerinnen** des SC klar, dass die zweite Saison in der Sachsenliga auf Grund der vielen Abgänge und dem somit verkleinertem Kader nicht so erfolgreich verlaufen würde. Man konnte die Saison auf dem zweiten Tabellenplatz, knapp hinter dem Spitzenreiter SC Markranstädt, abschließen. Die negativen Vermutungen seitens Herzer bestätigten sich zu Beginn der neuen Handballsaison noch nicht. Das erste Spiel, ein Pokalspiel beim Verbandsligisten Vfl Meißen, gewannen die Damen des SC ohne Probleme mit 25:10 (10:6). Auch das erste Ligaspiel gewann man vor heimischer Kulisse gegen die zweite Mannschaft des BSV Sachsen Zwickau mit 30:19 (14:7). Allerdings bereitete die Reserve des Bundesligisten den Damen des SC mehr Probleme, als im Vorfeld anzunehmen war. Trotz des Sieges wirkte die Mannschaft verkrampft, nervös und uneingespielt. Herzers Vermutungen vor der Saison bestätigten sich im Oktober. Während es im September noch relativ gut lief, musste man innerhalb von einer Woche, eine bittere 27:28 (14:14) Niederlage zu Hause gegen den USV TU Dresden und das, noch viel schmerzhaftere, Pokalaus gegen den HC Rödertal II mit 38:32 (21:15) hinnehmen. Nun war es an Trainerin die Mannschaft wieder aufzubauen, was auch zu großen Teilen gelang. Zuletzt feierte man einen klaren 36:18 (15:11) Sieg gegen die Damen des VfB 1999 Bischofswerda. So rangiert man derzeit mit drei Siegen und zwei Niederlagen auf dem sechsten Tabellenplatz mit allen Chancen nach oben. Die nächsten Wochen werden endgültige Klarheit brignen, in welche Tabellenregion die Reise in dieser Saison gehen wird, zuzutrauen ist ihnen Einiges. Auch auf sozialer Ebene machen unsere Handballerinnen eine gute Figur. So konnten Anfang November dreizehn Schuhkartons für die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ befüllt werden. Diese werden dieses Jahr an hilfsbedürftige Kinder aus ganz Europa verschickt und sollen an Weihnachten eine kleine Freude bereiten. Eine sehr gelungene Aktion. Bei der **B-Jugendmannschaft** der Handballerinnen kann man von einem gelungen Saisonstart sprechen. Mit drei Siegen und einer Niederlage finden sie sich derzeit auf Tabellenplatz zwei wieder. Die **C-Jugend** steht mit zwei Siegen und zwei Niederlagen, was Tabellenplatz sechs zu Folge hat, zwar etwas schlechter da, sie spielen jedoch auch eine Spielklasse höher. Auch die **D-Jugend** spielt in der höchsten Spielklasse Sachsens. Die kleinen Spielerinnen, alle mindestens ein Jahr jünger als die anderen, schlagen sich sehr gut. Sie agieren ebenfalls im Mittelfeld. Die **E-Jugend** rangiert momentan an zweiter Stelle. Nur die starken Görlitzer Mädchen konnten bisher die schnellen Flitzer aus Hoy stoppen. Bei den **Minis** haben wir dieses Jahr eine Spielgemeinschaft mit dem LHV gebildet. Sie starten mit zwei Mannschaften, die unangefochten an der Spitze ihrer Liga stehen. Toll!! Der Nachwuchs ist also gut in Form und kann und wird in ein paar Jahren die erste Mannschaft verstärken.

NEU: Traditionsverein

Traditionsturnier mit großen Fußballern von Einst

Am 17.11., 13 Uhr, kickten Mannschaften beim Ü50 Turnier in der Hoyerswerdaer BSZ 1-Turnhalle mit den aktiven Mannschaften der 80er Jahre. Angetreten waren Aktivist Schwarze Pumpe, Energie Cottbus, Aktivist Brieske Senftenberg und LHV Hoyerswerda (ehemals BSG Lok Hoyerswerda). Die auf der Spielfläche agierenden Männer sind älter geworden und keine stürmischen Galopper mehr wie Einst, aber sie haben bewiesen, dass sie das Fußballspielen nicht verlernt haben.Im Spiel zwischen Aktivist und LHV konnte man sehen wie mit technisch feiner Klinge gekämpft wurde und welche Raffinessen die Traditionssportler drauf haben. Am Ende gewannen die Fußballer von Aktivist gegen LHV 4:1. An diesem Sonntag ging es nicht um Tore und Turniersieg, denn an erster Stelle stand: die Tradition wieder aufleben zu lassen! Alte Mannschaftskameraden und Rivalen aus dem Revier Hoyerswerda, Senftenberg und Cottbus kamen zusammen, ließen die alten Zeiten wieder aufleben und schwelgten in alten Erinnerungen. Die Resonanz bei allen Beteiligten war sehr gut, die Stimmung super und alle wünschen sich eine Wiederholung im kommenden Jahr.

Gesundheitssport

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter, bei der es zu einem Verlust an Knochenmasse und zu einer Schädigung der Knochenstruktur kommt. Die Brüchigkeit der Knochen ist dadurch erhöht. Bereits bei alltäglichen Belastungen, z. B. beim Bücken oder Heben von Gegenständen, kann es zu Knochenbrüchen an der Wirbelsäule kommen.

Wie entsteht Osteoporose?

Der Knochen besteht aus einer Grundsubstanz (Knochenmatrix), in die Mineralstoffe, vor allem Calcium, eingelagert werden. Dadurch erhält der Knochen die notwendige Härte und Stabilität. Für den Knochenaufbau wie auch für den Knochenabbau sind spezielle Zellen verantwortlich. Knochenaufbau und Knochenabbau sind aufeinander abgestimmt. So kann sich der Knochen immer wieder erneuern und an veränderte Belastungssituationen anpassen. Etwa bis zum 30. Lebensjahr wird mehr Knochenmasse auf- als abgebaut. Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr setzt die Umkehrung des Prozesses ein und der Knochen verliert allmählich an Masse. Bei einer Osteoporose wird Knochenmasse übermäßig rasch abgebaut; das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbau ist gestört.

Anzeichen der Osteoporose

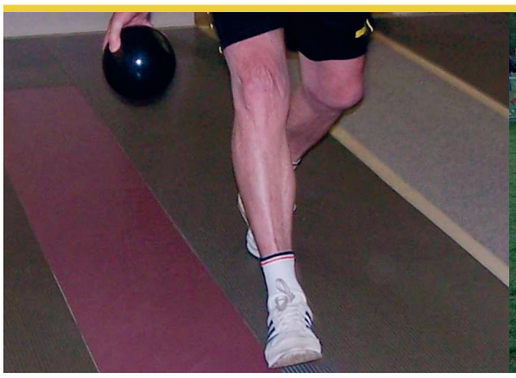
- Knochenbrüche treten schon bei leichten Unfällen auf.
- Häufige Rückenschmerzen: Wirbelbrüche führen zu starken Schmerzen und einer Fehlbelastung, die wiederum starke Muskelverspannungen auslösen.
- Durch Wirbelbrüche kann die Wirbelsäule im Laufe der Jahre immer mehr zusammensinken. Der Patient wird immer kleiner. Wenn mehrere Wirbel davon betroffen sind, kann es zum sogenannten „Witwenbuckel“ kommen.

Vorbeugung einer Osteoporose

Bei der Vorbeugung der Osteoporose spielt eine ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Zufuhr eine entscheidende Rolle. Eine knochenfreundliche Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Lebensweise sind die wichtigsten Eckpfeiler. Der Tagesbedarf an Calcium ist altersabhängig. Für Erwachsene werden 1000 mg Calcium täglich empfohlen. Milch und Milchprodukte, bestimmte Mineralwässer (mit einem Calciumgehalt über 150 mg/l) oder Gemüsesorten wie Brokkoli, Porree, Grünkohl oder Fenchel sind gute Calciumquellen. Ideal sind außerdem leichtes Ausdauertraining (z. B. Walking, Wandern, Radfahren, Schwimmen), allgemeines Fitnesstraining, Muskelaufbau- und leichtes Krafttraining und auch Spielsportarten (z. B. Tennis) und Tanzen. Durch gymnastische Übungen zur Muskelkräftigung wird zudem der Gleichgewichtssinn trainiert, wodurch das Risiko für Stürze und Brüche verringert wird. In jungen Jahren wird normalerweise genügend Vitamin D vom Körper selbst in der Haut gebildet. Für die Bildung von Vitamin D ist allerdings ausreichend Sonnenlicht erforderlich. Im Alter können verschiedene Umstände zu einem Mangel an Vitamin D führen. So hält man sich häufig weniger an der frischen Luft auf und trägt eher geschlossene Kleidung. Darüber hinaus vermindert sich die Fähigkeit, Vitamin D in der Haut zu bilden. Auch ist Vitamin D in vielen Nahrungsmitteln nur in geringen Mengen enthalten.

Was Sie zusätzlich für eine knochenfreundliche Ernährung tun können.

Wie viel des in der Nahrung enthaltenen Calciums tatsächlich vom Körper aufgenommen wird, hängt auch von der Zusammensetzung der anderen Nahrungsbestandteile ab. Der Verzehr von phosphatreichen Lebensmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren, Schmelzkäse und Colagetränken sollte daher eingeschränkt werden. Eine Ernährung mit viel tierischem Eiweiß und Kochsalz kann die Verfügbarkeit von Calcium für den Knochenaufbau ebenfalls verringern. Alkohol fördert die Ausscheidung von Calcium mit dem Urin. Moderate Alkoholmengen (ein Glas Wein oder Bier pro Tag) sind jedoch nicht schädlich für den Knochen. Unkontrollierter Alkoholgenuss fördert dagegen das Osteoporoserisiko und sollte daher vermieden werden. Auch Koffein fördert die Ausscheidung von Calcium. Daher sollten täglich nicht mehr als 4 Tassen Kaffee getrunken werden. Nikotin wirkt osteoporosefördernd. Durch den Zigarettenkosum verengen sich die Blutgefäße. Die Versorgung des Knochens mit Calcium und weiteren Nährstoffen wird dadurch eingeschränkt. Auf das Rauchen sollten Sie daher verzichten.
Quelle: www.osteoporose.hexal.de



Kegeln

Meisterliga Senioren starten gut in zweites Saisonspiel

Die erste Seniorenmannschaft des SC Hoyerswerda musste zum ersten Spiel der neuen Saison gleich auswärts gegen den Absteiger aus der zweiten Landesliga KSV Freital antreten. Trotz solider Leistung ging die Partie mit 2482:2599 Kegeln verloren. Doch dieses Ergebnis sollte schnell vergessen werden. Schon im zweiten Punktspiel wurde der erste Sieg eingefahren. Die Mannschaft des SV Kirschau wurde mit guten 2587:2515 Kegeln vor heimischer Kulisse besiegt. Nach anfänglichen Schwierigkeiten fanden unsere Kegler gut in die Partie. Aus einer geschlossenen Mannschaftsleistung ragte Dietmar Sachse mit 449 Kegeln hervor. Auch das nächste Heimspiel musste unbedingt gewonnen werden! Das gelang auch mit sehr guten 2573:2533 Kegeln. Besonders das Schlussduo Manfred Seifert mit 448 und Mannschaftsleiter Rainer Wrobel mit 473 Kegeln (Bahnrekord) ragten hervor.

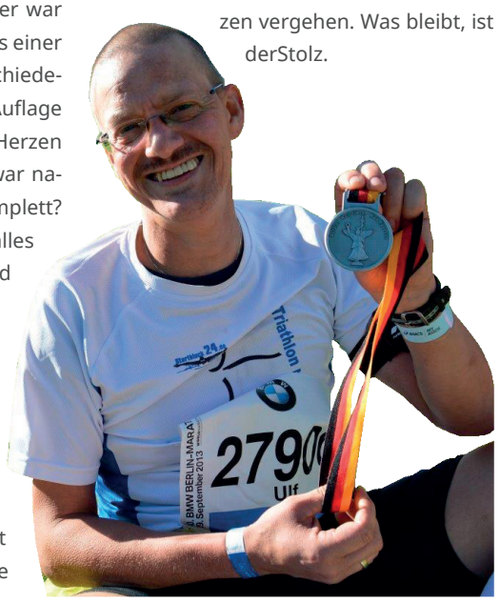
Eine Niederlage beim Sieger der Saison 2012/2013, TSV 1862 Radeburg, konnte nicht vermieden werden. 2465 Kegel waren zu wenig. Es wurden zu viele Fehler gemacht. Die Meisterliga ist sehr stark besetzt. Um nicht abzusteigen, müssen wir bei acht Mannschaften mindestens den vierten Platz belegen. Bei den Männern in der OKV Liga Staffel 2 läuft es ähnlich gut. Mit bereits drei Siegen und nur einer Niederlage rangiert man derzeit auf Platz vier, mit Anschluss an das Spitzentrio bestehend aus Kleinröhrsdorf, Ulbersdorf und Görlitz. Wie bei den Meisterliga-Senioren, ist auch hier im weiteren Saisonverlauf alles möglich. In der Jugend sieht es diese Saison leider schlecht aus. Es konnten nicht genug Jugendliche gefunden werden, um eine Mannschaft zu bilden. Vielleicht klappt es nächste Saison wieder.

Triathlon

Berlin-Marathon 2013

Ein Traum wird war

Der SC-Sportler Ulf Wackermann hat sich in diesem Jahr ein Traum verwirklicht. Der 47-jährige nahm am 40. Berlin Marathon teil. Dies war, wie er berichtet, seine erste, aber garantiert nicht letzte Teilnahme an einem Marathon. Am 29. September war es soweit. Ulf Wackermann stand als einer von 41.000 Läufern aus 119 verschiedenen Nationen am Start der 40. Auflage des Berlin-Marathons mitten im Herzen der Hauptstadt. Die Anspannung war natürlich groß. Ist die Ausrüstung komplett? Hat das Training gereicht? Wird alles gut gehen? Dann setzt sich das Feld langsam in Bewegung. Die ersten 35 km gingen, wie Wackermann berichtet, ziemlich reibungslos vorüber. Doch dann beginnen die Füße zu schmerzen. Der Körper werden müde, die Beine langsam schwer. Der Gedanke ans Aufgeben erwacht. Doch der Triathlet Ulf kämpft eisern weiter. Die letzte Kurve und dann ist es geschafft. Am Brandenburger Tor wird er nach fünf Stunden, 26 Minuten und 39 Sekunden von den Zuschauern jubelnd empfangen. Die Anstrengung weicht der Freude und dem Stolz über die vollbrachte Leistung. Ulf hat es geschafft und ist immer noch fest entschlossen weitere Marathonläufe folgen zu lassen. Eine Leistung die Respekt verdient. Doch Ulf Wackermann war nicht der einzige Sportler aus der Region, der in Berlin die 42,195 Kilometer meisterte. Neben ihm nahmen 27 weitere Läufer aus Hoyerswerda und Umgebung teil. Auch allen anderen angetretenen Sportlern ist für die Bewältigung eines Marathons großer Respekt zu zollen. Vielleicht ist die große Teilnehmerzahl aus unserer Region und die Erlebnisse von Ulf Wackermann Ansporn, für viele weitere Sportler, sich für so einen Lauf zu motivieren. Die Schmerzen vergehen. Was bleibt, ist derStolz.



Volleyball

SC-Volleyballer zwischen Klatsche und Pokalsieg

Schlechter hätte der Saisonstart der Volleyballherren in der Bezirksliga Ostsachsen nicht laufen können. Schon nach einer reichlichen Stunde war die Auswärtsniederlage gegen Kaupa Neuwiese perfekt. Man unterlag klar in drei Sätzen mit 25:12, 25:18 und 25:10. Bereits nach 17 Minuten war der erste Satze und somit quasi schon das ganze Spiel verloren.

Nun galt es diese Niederlage aus den Köpfen der Spieler herauszubekommen und das gelang Trainer Ronny Glowka zum Glück sehr gut. Schon im zweiten Ligaspiel gegen die zweite Mannschaft des MSV Bautzen 04 konnte der erste Auswärtsdreier, durch einen 3:1 Sieg, gelandet werden. Am 19. Oktober stand schließlich das Highlight der bisherigen Saison an- der Finalspieltag um den Bezirkspokal in Görlitz. Das erste Spiel gewannen unsere SC-Volleyballer, gegen die ersatzgeschwächte Truppe des TSV Niederoderwitz, klar mit 2:0 Sätzen. Die erste Hürde war genommen, doch nun stand die erste richtige Reifeprüfung an. CVJM Görlitz hieß der Gegner. Die Görlitzer waren das Überraschungsteam der letzten Saisons, da sie von der Hobbyliga B bis zur Bezirksklasse durchweg aufstiegen.

Dass dieser Verein keine Laufkundschaft ist, zeigte sich schon kurz nach Spielbeginn. 5:0 hieß es im ersten Satz, als die Hoyerswerdaer die erste Auszeit in Anspruch nahmen und gleichzeitig einen Spielerwechsel vollzogen. Nun wurde die Partie ausgeglichener, doch der Abstand war schon zu groß und so gewannen die Görlitzer den ersten Satz mit 25:19. Im zweiten Satz waren unsere Volleyballer jedoch hellwach und konnten eine souveränen 25:14 Sieg einfahren. Nun stand es 1:1 nach Sätzen.

Die Verlängerung, also ein Tie-Break, musste die Entscheidung bringen. Am Ende hatte der SC Hoyerswerda das glücklichere Ende für sich. Mit einem überragendem Außenangreifer Tobias Henke konnte man sich knapp, aber letztendlich völlig verdient mit 15:13 durchsetzen. Die Sensation war perfekt. Der Pokalsieg wurde später noch beim neuen Abteilungssponsor, der Pizzeria „La Piazza“, in Kamenz gebührend gefeiert. Nun gilt es diesen Schwung mit in die Liga zu nehmen. Derzeit steht man mit einem Sieg, einer Niederlage und damit drei Punkten auf dem sechsten Tabellenplatz, mit allen Chancen nach oben. Zeigt man in den nächsten Ligaspielen die Leistung aus dem Pokal, dann sollte der Aufstieg in die oberen Tabellenregionen kein Problem darstellen. Wir sind gespannt. Die Volleyballfrauen des SC sind derweil solide in ihre Saison, der Kreisklasse Nord, gestartet. Zurzeit steht man fünf Punkten auf Platz drei der Liga, mit nur vier Punkten Rückstand auf den Stadtrivalen VF BW Hoyerswerda III. Es ist also auch hier noch viel möglich.

Babytreff

Flohmarkt

Am 05.10.2013 wechselten wieder viele Kindersachen, Spielzeug und anderer Kinderkram den Besitzer. Die Abteilung Babytreff mit Hilfe der Abteilung Kindersport organisierte den Kinderflohmarkt. Mehr als 35 gut vorbereitete Stände in dem Eingangsbereich des Sonderpädagogischen Förderzentrums für Körperbehinderte boten den Einkäuferherzen eine große Auswahl. Für die Versorgung mit Kaffee, Kuchen und Schnittchen sorgte liebevoll der Erlebnishof Kasper mit seinem Team.

Der nächste Flohmarkt ist am 05.04.14.

zum Vormerken:

Die Winterreihe der Wissenabende startete mit dem Thema: „Schüßler Salze“. In der nächsten Runde am **13.12.2013** wird sich die Wissensvermittlung um das Thema: „Wickel und Hausmittel für Kleinstkinder“ drehen und wir möchten Sie dazu herzlich einladen.

Leichtathletik

Ralf Harzbecker, langjähriges Läufer-Mitglied, nahm neben 7946 anderen Läufern und seiner Frau am 13.10. am München-Marathon teil.

Hier sind seine Eindrücke:

Nach München bin ich mit einem großen Ziel, wenn auch nicht laut ausgesprochen, gefahren. Deutscher Meister im Marathon, das war für mich das gesteckte Ziel. Dementsprechend habe ich auch alles Mögliche mehr oder weniger diesem Ziel in den letzten Wochen untergeordnet. Wenn man etwas wirklich will, kann man es schaffen, so steht es oft geschrieben. Beim Marathon ist der Weg zum Erfolg jedoch mit vielen Risiken und Unbekannten gepflastert. Es kommt also darauf an diese möglichst zu minimieren. Zu 100 % wird das nie gelingen, es bleibt immer noch ein Restrisiko. Also Konzentration bis zur Ziellinie. Es hat bei mir am endscheidenden Tag alles gepasst und die konsequente Vorbereitung auf diesen Höhepunkt hat sich ausgezahlt. Damit habe ich meinen Traum vom Deutschen Meister (M55) im Marathon erreicht. Ich konnte das Rennen sehr kontrolliert durchlaufen und mein Ziel, möglichst gleichmäßig durchzulaufen, optimal umsetzen (HM Durchgangszeit: 01:23:01/ Endzeit 02:45:50 Std.) In den letzten Tagen, Stunden und Minuten vor dem Start hatte ich auch kaum etwas dem Zufall überlassen und mich voll auf diesen Höhepunkt konzentriert. Training, Erholung und Ernährung, also alles das wovon ich in meinen Vorträgen spreche, auch selbst umgesetzt. Dazu kommen Entscheidungen aus den vielen Erfahrungen, die ich bereits gemacht habe. So auch die Entscheidung mit kurzen Sachen zu laufen. Es war kühl, das Thermometer zeigte nur 5 °C an und ich bin eigentlich eine Frostbeule. In den Minuten vor dem Start hatte ich die Ruhe weg. Die Kleiderabgabe war im Olympiastadion und der Start von dort aus noch einmal 1,5 Kilometer entfernt. Erst 20 Minuten vor dem Start habe ich meine Sachen abgegeben und bin nur mit einem alten Pullover über der kurzen Wettkampfkleidung zum Start getrabt. Dort absolvierte ich noch etwas Gymnastik sowie zwei lockere Steigerungen. Vier Minuten vor dem Start bin ich dann über die Absperrung in die vorderen Reihen des Startblockes geklettert. Nach mir folgten noch etliche Teilnehmer, so dass es immer enger wurde. Das ergab den Vorteil, dass es warm war. Meine GPS-Uhr musste ich nach oben halten, um ein Signal zu bekommen. Nach dem Startschuss zog sich das vordere Teilnehmerfeld relativ schnell auseinander, so dass ich auch gleich meinen Rhythmus finden konnte. Bis Kilometer 30 war ich immer wieder mal in unterschiedlichen Gruppen gelaufen. Da sie meistens ein etwas ungleichmäßiges Tempo liefen, habe ich mich auf mein eigenes Belastungsempfinden verlassen und mein Tempo sehr gleichmäßig gestaltet. Es lief in der ersten Hälfte sehr gut und ich nahm mir vor, dieses gute Gefühl bis zum Kilometer 32 zu halten, um dann eventuell noch einmal etwas zu beschleunigen. So machte ich es dann auch, nur dass ich eigentlich nur unwesentlich schneller war, lediglich die Belastungsempfindung war höher. Im Prinzip habe ich meine Durchschnittsgeschwindigkeit bis zum letzten Kilometer mit größerer Anstrengung bis in das Ziel gehalten, das Rennen also ohne Einbruch laufen können. Wenn es so läuft, kann man wirklich sagen, es hat alles gepasst. Nach dem Lauf wusste ich natürlich nicht sofort, was diese Leistung wert war. Erst der Blick auf die später ausgehangenen Ergebnislisten, zeigten den ersten Platz in der AK 55 an. Die Freude darüber sorgte in den folgenden Stunden dafür, dass ich kaum eine Erschöpfung gespürt habe. Die kam dann erst am nächsten Tag.

Radsport

Bike-Biathlon erfreut sich immer größerer Beliebtheit

Am sechsten Oktober war es wieder soweit.

Der Bike-Biathlon, organisiert vom SC in Zusammenarbeit mit dem Schützenverein 1990, wurde bereits zum fünften Mal ausgetragen und konnte sogar einen neuen Teilnehmerrekord verbuchen. Mit nunmehr 32 Einzelstartern und fünf Staffeln, zu je drei Sportlern, konnte man ein noch größeres Starterfeld vorweisen, als im letzten Jahr.

Ausgetragen wurde der Wettkampf am Schießstand des Schützenvereins 1990 Hoyerswerda, welcher sich in unmittel-

barer Nähe zur B97, auf dem ehemaligen GST-Gelände, befindet. Jeder der Teilnehmer musste mindestens 15 Jahre alt sein und ein verkehrssicheres Fahrrad sowie einen Helm mitbringen. Natürlich konnte das Schießen am Vortag geübt werden. Für die Teilnehmer galt es eine Strecke von 3x3 Kilometern zu absolvieren. Nach der ersten und der zweiten Etappe stand jeweils eine Schussserie am Schießstand zu je fünf Schüssen, auf die 50 Meter entfernten Scheiben, an. Pro Fehlschuss musste der jeweilige Starter eine Strafrunde über 150 Meter absolvieren. Sieger in der Gesamtwertung wurde Silvio Hauschild (U50) vom RSDV Bautzen, doch auch unser SC konnte beachtliche Erfolge verbuchen. So gewann Eric Nartschik in seiner U16-Alterklasse klar. Diese Leistung reichte zudem in der Gesamtwertung für Platz drei. Auch der SC-Sportler Robert Lüderitz, welcher in der Altersklasse, der Männer bis 30 Jahre startete, konnte das Rennen für sich entscheiden. Bei den Frauen siegte Claudia Gosdschan vom BSV Tagebau Welzow Süd. Großen Respekt verdient auch Christian Zieschang, welcher mit 68 Jahren der älteste Starter im Feld war. Insgesamt war der fünfte Bike-Biathlon auch in diesem Jahr ein voller Erfolg. Wir freuen uns schon auf die sechste Auflage im nächsten Jahr um etwa die gleiche Zeit.

NEU: Abteilung Skaten

Abrollern der Skater am Scheibesee

Alle Skater ob Groß oder Klein, Mitglieder und auch Nicht-Mitglieder, waren am Sonntagnachmittag des 20.10.13 zum freien Fahren an den Scheibesee bei Hoyerswerda gekommen um bei herbstlichem Wetter gemeinsam den See zu umrunden. Am Ende wartete eine kleine Stärkung auf alle Teilnehmer. Neben fünf Vereinsmitgliedern fanden auch 15 freie Skater den Weg. Ein gelungener und sehr schöner Nachmittag, welcher mit einem Hindernissparcour abgeschlossen wurde. Am 1. Oktober 2013 wurde die Abteilung Skaten neu im Sportclub Hoyerswerda e.V. aufgenommen. Marcel Fechner, Ansprechpartner der Abteilung, wünscht sich noch mehr Inliner- und Skilanglauf-Begeisterte in seiner Abteilung.

Ergebnsse: 1. Vetschauer Seenlauf
Drei Sportler unserer neu gegründeten Abteilung, Skaten im Sportclub Hoyerswerda machten sich am 14./15.09.2013 auf den Weg um auf der 20km Strecke gute Platzierungen zu ergattern. Den Rundweg um den Gräbendorfer See zählt seit einiger Zeit als ideale Trainingsstrecke zum Skaten. Die Strecke um das sanierte Bergbau-Restgewässer mit guter Wasserqualität ist recht abwechslungsreich und wenig frequentiert. Auf ca. 9,4 km glattem Asphalt ist weitgehend barrierefreies Rollen möglich. Es ist erfreulich, dass hier jemand eine Sportveranstaltung initiiert hat. Beim 20km Skaten gab es Einzelstarts im Abstand von 1 min. Das war auch gut, denn der Weg ist zu schmal für Massenstarts. Es gab auf der Strecke keine Behinderungen durch Radfahrer, Passanten o.a. Oft liegt auf der Strecke an einigen Innenkurven Schotter auf dem Asphalt, es war aber zum Wettbewerb alles gekehrt. Alles in allem eine sehr überschaubare, nette Veranstaltung. Es gab einen Verpflegungsstand, Blasmusik und Hüpfburg. Die Startgebühren waren günstig. Nach Auskunft des Veranstalters soll die Veranstaltung 2014 auf jeden Fall wieder stattfinden.

Platzierungen:

Dietrich Busch AK M70
1.Platz in 44:52 min

Holger Bärsch AK M50
2. Platz in 43:28 min

Marcel Fechner AK M30
3. Platz in 44:11 min

Wir wünschen
allen Mitgliedern mit ihren
Familien, allen Freunden und
Helfern eine besinnliche Zeit
im Advent und

Frohe Weihnachten!

Jubilar Dieter Adam

Herzlichen Glückwunsch!

Dieter Adam (* 1943) turnte bereits seit der 4. Klasse in Dresden und wurde mit 12 Jahren zum Sportclub „Einheit Dresden“ delegiert. Seit 1978 arbeitete er als Turntrainer im Nachwuchsleitsungssport beim DTSB in der BSG „Aktivist“ Schwarze Pumpe.1994 entstand die Idee „Herzsport“. Als Gründer (1. Gruppe: 15 Mitglieder) und Herzstück leitete er alle Trainingsgruppen mit insgesamt 150 Sportlern. 2007 ging er in den Vorruhestand und unterstützt die Abteilung Gesundheitssport noch bis heut als Herzsport-Gruppenleiter.

Nach schwerer Krankheit verstarb unser langjähriges Mitglied

Walter Schulz

Wir trauern um einen besonderen Menschen, Vereinskameraden, Trainer, Funktionär und Freund, der uns mit seinem fröhlichen Wesen immer in Erinnerung bleiben wird.

Unser herzliches Beileid gilt seiner Familie.

Das Präsidium des Sportclub Hoyerswerda e.V.
und die Abteilung Volleyball

Impressum
Vereinszeitung, Ausgabe 22
01.12.2013

Herausgeber:
Sportclub Hoyerswerda e.V.

Geschäftsstelle:
VBH-Arena, Liselotte-Herrmann-Str. 11,
Hoyerswerda

Sprechzeiten:
Dienstag: 13 - 17 Uhr

Kontakt:
03571 / 406679
info@sportclub-hoyerswerda.de

Inhalt und Gestaltung:
Sportclub Hoyerswerda e.V.

Fotos: SC Hoyerswerda e.V.,
Werner Müller, Jana Wersch, www.fotolia.com

Familienausflug ins Blaue?

Mit Bus und Bahn raus in die Natur.

Ein Ticket. Alles fahren.
Verkehrsverbund Oberelbe
Ihr Nahverkehr in Dresden
und der Region Oberelbe.

Mehr Infos: www.vvo-online.de
InfoHotline: 03 51/852 65 55

einfach umsteigen

Zug S Tram BUS F

VVO

WIR
MACHEN
DAS
www.vbh-hoy.de
Energie allein
wäre zu wenig ...
Seit 20 Jahren sind wir der Energieversorger für
Hoyerswerda und die Region.
Wir alle brauchen Energie und nicht nur das.
Kultur und Bildung, Sport, Vereine und das Engagement
in den Nachwuchs bestimmen die Qualität unseres Lebens.
Dafür machen wir uns stark, denn das ist unser zu Hause.
VBH
kostenfreies Servicetelefon
0800 - 0469 666