Sport Club Hoyerswerda e.V.

6. Ausgabe 15.08.2009

3. Hoywoj-DAK-Citylauf 05.09.2009

17. Silbersee-Beach-Volleyball-Turnier

Kinderolympiade in Hoyerswerda

21. KnappenMan am 29. und 30. August

News: ++ Einzelzeitfahren am Scheibesee ++ Frauensportaktionstag ++ Bike - Biathlon ++ Aus- und Fortbildung für Übungsleiter und Trainer ++ aus den Abteilungen ++

Vorschau Spätsommer 2009:

9. Offene Kreismeisterschaft im Einzelzeitfahren des Landkreises Bautzen und 5. Stadtmeisterschaft der Stadt Hoyerswerda 13.09. am Scheibesee
www.sportclub-hoyerswerda.de

3. DAK-Citylauf
05.09.09
Altstadt Hoyerswerda
www.sportclub-hoyerswerda.de

Lehrgänge 2009

Alle Trainer und Übungsleiter aufgepasst!

Der Kreissportbund Bautzen e.V. bietet folgende Lehrgänge an:

Grundlehrgang zum Sportassistent
07./08.11. Teil A
14./15.11. Teil B

Fortbildungen Breitensport-Lizenz
28./29.11.

Ort: Hoyerswerda
Bitte in der Geschäftsstelle des SC Hoyerswerda melden

Der Landessportbund Sachsen e.V. bietet im Jahr 2010 Lehrgänge an, welche Grundlage für die nächsten Lizenzstufen (B und P) sind:

Basismodul 1 ÜL B
15.- 17.01. Werdau

Basismodul 2ÜL B
05.-07.02. Werdau

Basismodul 3 ÜL B
13.-15.08. Werdau

Basismodul 4 ÜL P
01.-03.10. Werdau

Unser SC-Maskottchen

Der Sportclub-Bär gehört zu einer außergewöhnlichen Rasse. Er ist sportlich wie kein anderer und immer gut gelaunt. Ganz besonders die kleinen Sportknirpse haben jede Menge Spaß mit ihm und freuen sich über eine kleine Tanzrunde oder einen kräftigen "Give me Five!"

Der Sportclub-Bär ist für jeden Spaß zu haben und wenn er auch eure Abteilung einmal besuchen soll, dann ruft ihn an und fragt nach!

Sportclub-Bär: HY 60 79 827

09.09.2009

3.000-Schritte-Spaziergang: 16:30 Uhr
Treffpunkt: Jahnsporthalle - Bewegungsbaustelle
Weitere Angaben: Von der Bewegungsbaustelle aus mit einem straffen Schritt durch Hoyerswerda - da muss "Frau" mit, und danach gemütlich schwatzen mit einem Cocktail wieder auf der Bewegungsbaustelle. Im Rahmen des bundesweiten Frauensportaktionstag wird der SC Hoyerswerda als offizieller Teilnehmer einen neuen Walking/ Nordic-Walking-Kurs ins Leben rufen.

05.10.2009

Aktionstag für Jung & Alt

An diesem Tag können sich junge wie auch ältere Sportler an verschiedenen Fitnesstests beteiligen und neben Koordination, Ausdauer und Geschicklichkeit ihre Kräfte messen! Schaut vorbei und beweist euch und allen anderen, dass ihr Top in Form seid!

Weitere Informationen ab September unter www.sportclub-hoyerswerda.de

Ihr Verein sichert Ihnen exklusive Vorteile.

ARAG

Mehr für die Gesundheit tun, weniger zahlen.

Termine nach Vereinbarung: beim SC Hoyerswerda
oder Tel.: 0160 - 84 22 608 • Christiane Weyer - Versicherungsfachfrau

unsere Zusatz-Krankenversicherung

Vorsorgeuntersuchungen:
100 % Erstattung nach tariflichem Verzeichnis - umfangreiche Leistungen über den gesetzlichen Rahmen hinaus

Schutzimpfungen:
100% Erstattung auch für Impfungen aufgrund von Auslandsreisen

17. Silbersee-Beachvolleyball-Turnier

Spaß, Spannung und Teamgeist - Beachvolleyball der Extraklasse! 398 Spiele an 2 Tagen!

Am 25.07.2009 10 Uhr fiel der Startschuss zum legendären Silbersee-Beachvolleyball-Turnier, durchgeführt vom Sportclub Hoyerswerda e.V.
Bereits zum 17. Mal standen sich 77 Mannschaften auf 13 Spielfeldern gegenüber. Eine österreichische Mannschaft musste kurzfristig aufgrund einer Verletzung absagen. Die 2 Frauen und 2 Männer der jeweiligen Teams mussten sich zu Beginn des Turniers nicht nur gegen ihre Gegner, sondern auch gegen teilweise starken Regen durchsetzen. Nach der Vorrunde am Samstag folgte dann das Finale bei schönstem Wetter am Sonntag. So konnten die vielen Zuschauer die Spiele in sehr anschaulichen und spannenden Matches verfolgen. Neben hohen Sprüngen und Schmetterbällen kam der Spaß natürlich auch nicht zu kurz.
Die glücklichen Gewinner der Tombola konnten sich über schöne Preise der Hauptsponsoren der Ostsächsischen Sparkasse Dresden, des Verkehrsverbundes Oberelbe und des WochenKuriers freuen, die Radeberger Brauerei, Startblock24.de, Ballsport direkt, MOLTEN, die Broiler Bar, Lausitzcenter und das Lausitzbad sponserten ebenfalls kleine Preise.
Es waren sogar ungewaschene Originaltrikos der Internationalen-Beachvolleyball-Szene mit dabei.
Etwas anders als im Vorjahr konnten sich dieses Jahr alle Mannschaften vom Sieger bis zum Gewinner der roten Laterne bei der Siegerehrung über kleine Preise freuen. Für die Staffelgewinner auf den jeweiligen Feldern (Platz 7, 13, 19 usw.) gab es zum Beispiel 6er Packs Schöfferhofer, gesponsert von der Radeberger Brauerei und für andere BonBon- und Lutscher-Ketten sowie kleine Spaßmacherschnäpse.
Den Sieg sicherte sich nach einem packenden Finale das Team Remedies vor Mimikry und den Blind Beacher. Die rote Laterne ging dieses Jahr an Die schwarzen Lämmer.
Ein großer Dank gilt an dieser Stelle den vielen ehrenamtlichen Helfern, die sowohl die ganze Zeit vor Ort das organisatorische zum Turnierablauf regelten als auch bereits am Freitag mit dem Aufbau und Sonntag mit dem Abbau der Felder verbrachten und ohne die es nicht möglich wäre so eine schöne Veranstaltung durchzuführen. Besonderer Dank gilt auch dem FVG Silbersee / Lausitz mbH i.G. sowie Nick´s Strandklause, die jedes Jahr wieder bereit sind dieses einzigartige Event zu unterstützen.
Das 18. Silbersee-Beachvolleyball-Turnier findet am letzten Juliwochenende 2010 statt. Die Anmeldungen sind ab dem 1.1.2010 über www.sportclub-hoyerswerda.de frei geschaltet. Wie in diesem Jahr wird dann wieder die Glücksfee über die Teilnahme entscheiden, denn auf die 78 freien Plätze bewerben sich jedes Jahr wieder mehr als 120 Mannschaften.

Weitere Information und viele Fotos findet ihr unter:

www.silbersee-beach.de

Ergebnisse:

Platz	Teamname
1.	REMEDIES
2.	Mimikry
3.	Blind Beacher
4.	Die Drachen
5.	Geordnetes Chaos
6.	Kings of Beach
7.	Die Hortkinder
8.	Sandale Bagdad
9.	Die Sandflöhe
10.	Happen
11.	Martini-Dream-Team
12.	Die Kleinen Feiglinge
13.	Im Aldi gibts Brot
14.	Bumschläberfaber
15.	Broiler meets Weißwurst
16.	Quark im Quadrat
17.	Rechtsanwälte Döhl & Kollegen
18.	Die tierischen Vier
19.	Im-po-sant
20.	Sandburgenbauer
21.	Strandhäßchen
22.	Mogelpackung
23.	Joint Venture
24.	Not und Elend
25.	We Love To Entertain You
26.	4/4 Takt
27.	Die Haltlosen
28.	Elfen
29.	Wild UnterwegZ
30.	Mile-Beach-Team
31.	Sonnenkinder
32.	No Chance
33.	Die fantastischen 4
34.	Absolut Steini
35.	Sommergrippe
36.	Sven & Co.
37.	Sandmännchen
38.	ICH-NEIN-DU
39.	Die Querschläger
40.	Team Tequilla
41.	Unter der Bettdecke
42.	Silbersee Nickses
43.	4gemixte
44.	Cuba Libre Beach Kings
45.	nicht erziehbar
46.	El Honorado Super Team
47.	Spree Hoppers
48.	alles Lippi
49.	Die Büffelhüftlen
50.	Old beachers
51.	The Bundys
52.	Fanclub der Büffelhüften
53.	Spaßteam
54.	Dream Mix Burg
55.	Spätzünder
56.	Stefans Lakeien
57.	In Extremo
58.	Hungerpeitschen
59.	Gandhis Erben
60.	Kurze Füsse
61.	ADIs Oldstars
62.	Ibeteam
63.	Ramazotti
64.	Victory Hunter
65.	Tom&Jerry-Team
66.	Helden auf Sand
67.	BlockBuster's
68.	Ieekwon dodos
69.	Orgas1
70.	Die Pause ist unsere Zeit
71.	Ballschoner
72.	HammaGeil
73.	Hot Hüftl
74.	Einsteine
75.	Merlot Werksteam
76.	Netzhechter
77.	Die schwarzen Lämmer

Streckenführung

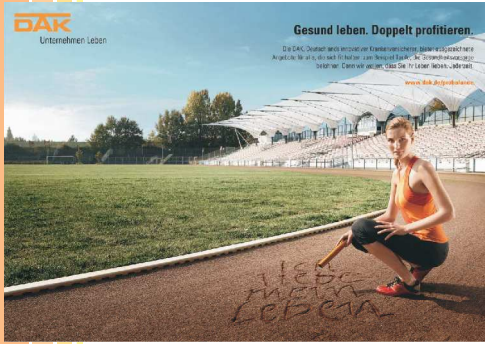
Start/Ziel:
Am Markt/ Ecke Schloss-Straße/ Kirchstraße

Streckenbelag:
Pflastersteine, Asphalt, befestigte Wege

WB 1 (1 km - Runde):
Start - Schloss Straße - Fischerstraße - Hintereingang Zoo (Löwengehege) - Tigergehege links - Ziegengehege - Affengehege - Schlossbrücke Innenhof am Pelikanhaus - Schloss - Schloss-brücke - Schloss Straße - Ziel

WB 5 (600 m - Runde):
Start - Schloss Straße - Fischerstraße - Burgplatz 8 (Nebeneingang Zoo) - Schlossbrücke Innenhof am Pelikan-haus - Schloss Hoyerswerda - Schlossbrücke - Haupteingang Schloss - Schloss Straße - Ziel

WB 2, 3, 4, 6 (2 km - Runde)
!neue Strecke!
Start - Kirchstraße - Bleichgässchen - Straße am Lessinghaus - Burgplatz - Johanneum - Feldweg - Gartenanlage am Johanneum - am Zoo außen entlang – Burgplatz mit Wendepunkt am Haag (Ende Zoo) – Burgplatz zurück – Fischerstraße – Schloss-Straße - Schloss - Schlossbrücke - Schloss Straße - Ziel



HOYWOJ DAK
3. Citylauf
Special

Samstag
05.09.2009

Hoyerswerda - Altstadt

Wettbewerbe

WB 1: 1 km Seenland-Messe-Grundschul-Lauf
Start: *Jungen* 13:00 Uhr
Mädchen 13:15 Uhr

WB 2: 2 km NISSAN Volkslauf
Start: *Jungen* 13:40 Uhr
Mädchen 14:00 Uhr

WB 3: 4 km -Lauf
Start: 14:30 Uhr

WB 4: 4 km Lichtenauer-Walking
Start: 14:30 Uhr

WB 5: 600 m VVO -Kita-Lauf
Start: 15:30 Uhr

WB 6: 10 km DAK Hauptlauf
Start: 16:00 Uhr

Ehrungen/ Auszeichnungen:

Plätze 1-3 in der Gesamtwertung und den Altersklassen der Wettbewerbe (männl./weibl.) erhalten Medaillen, Urkunden und kleine Sachpreise.

WB 1, 2 und 5:
Teilnehmer erhalten Teilnehmermedaillen

WB 3, 4 und 6:
Teilnehmer-T-Shirts

Die teilnehmerstärkste Kita sowie Schule werden besonders ausgezeichnet. Im DAK-Hauptlauf wird das beste Kostüm prämiert!

Haftung:
Die TeilnehmerInnen erkennen den Haftungsausschluss des Veranstalters für Personen- und Sachschäden jeder Art an und erklären, dass sie gesund sind und angemessene körperliche Leistungsvoraussetzungen für diesen Wettbewerb haben!

Wichtig

Anmeldung:	Online: www.sportclub-hoyerswerda.de per Post: Sportclub Hoyerswerda e.V. PF 33 13, 02966 Hoyerswerda per Fax: 035 71 / 40 67 22
Meldeschluss:	online: **02.09.2009** **(Schulen bis 28.08.2009)** schriftlich **31.08.2009** (Posteingang)
Startgebühr:	nur WB 6: DAK-Hauptlauf: **5 €**
Nachmeldungen:	gegen Nachmeldegebühr in Höhe von **2 €** bis 30 min vor Start am Wettkampftag
Org.-büro:	Marktplatz - Hoyerswerda Altstadt Ausgabe der Startunterlagen ab 11 Uhr bis 30 min. vor dem jeweiligen Start!
Zeitmessung:	Transponder-System
Ergebnisdienst:	www.spriebel.de Die offiziellen Ergebnisse werden unmittelbar nach Freigabe der Jury vor Ort ausgehangen. Die Ver öffentlichung im Internet erfolgt unter www.sportclub-hoyerswerda.de

Lauftipps für Anfänger von Ralf Harzbecker

- mit wechselndem Laufen (2 min) & Gehen (2 min) beginnen (Gesamtzeit 20 min)
- Mindestens dreimal pro Woche trainieren
- Laufzeit allmählich erhöhen & Pausenzeit verringern, Ziel: 30 min am Stück
- Intensität so dosieren, dass man noch Luft zum Reden hat
- Zusätzlich zum Laufen eine Kräftigungs- und Dehnungsgymnastik durchführen
- wer mind. 45 min locker durchlaufen kann, sollte an höhere Intensitäten denken
- Nicht immer auf gleichem Untergrund laufen. Zwischen Wald und Straße variieren sowie auch einmal in welligem Gelände laufen
- Auf funktionelle Kleidung & individuell erforderliche Laufschuhe achten. Laufschuhe nur in Lauffachgeschäften mit kompetenter Beratung erwerben.

Kommentar von Ralf Harzbecker zum Thema "Laufen"

Laufen ist eigentlich die natürlichste Fortbewegungsform des Menschen. Dennoch verursacht der Laufsport oft gesundheitliche Probleme, statt wie gewollt die Gesundheit zu verbessern und zu erhalten. Grund dafür ist in der Regel eine durch andauernde Inaktivität oder sehr unregelmäßiges Training verlorene Belastungsfähigkeit. Um diese wieder zu erlangen, zu erhalten und auch allmählich weiter zu verbessern, sollten folgende Grundsätze beherzigt werden:

- Ein Lauftraining sollte mindestens 3x pro Woche durchgeführt werden, wobei die Einheiten gleichmäßig über die Woche verteilt werden.
- Zu Beginn des Trainingsaufbaues gilt es erst einmal allmählich die Grundlagenausdauer zu entwickeln. Dies geschieht durch Laufen in geringer Intensität (Laufen ohne zu schnaufen). Über einige Wochen wird langsam die Laufdauer gesteigert, um auf dieser Basis das Training später mit höheren Intensitäten in Form von Fahrtspiel oder Tempodauerläufen zu ergänzen.
- Der Anteil höherer Intensitäten sollte 20% des Gesamtumfanges nicht überschreiten.
- Der Regenerationsbedarf nach wettkampfmäßiger Be-lastung beträgt 1 Tag pro 2 Wettkampfkilometer. In die-ser Erholungszeit sollte nur mit geringer Intensität trainiert werden. Günstig ist einmal ein alternatives Training durch Rad fahren oder Schwimmen durchzuführen.
- Wichtig ist auch ein zusätzliches Training der durch das Laufen weniger trainierten Muskeln (gesamte Rumpfmuskulatur, besonders die Bauchmuskulatur sowie die Oberschenkelrückseite und die Gesäßmuskulatur).
- Zur Vermeidung von muskulären Ungleichgewichten (Dysbalancen) ist neben der o.g. Kräftigung ein regelmäßiges Dehnen (statisch über min. 15") der bean-spruchten Laufmuskulatur (Waden, Oberschenkelvorder- und Rückseite sowie der Oberschenkelinnen- und Außenseiten).
- Möglichst abwechslungsreich trainieren: durch Variationen der Geschwindigkeiten (kurze, lange Schritte), Streckenlängen, Laufuntergründe, flache oder hügige Strecken und auch einmal barfuß laufen.
- Zur Verbesserung der Koordination und damit auch der Lauftechnik verhilft das Lauf-ABC oder auch alternative Sportarten die das Gleichgewicht schulen (Skaten, Ski-fahren u.ä.)

Für alle genannten Ratschläge gilt: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es". Deshalb bleibt immer schön auf dem **„Laufenden"** *Ralf Harzbecker*

3. DAK-Citylauf: Partner des 1000 m- Grundschul-Laufs:

SEH Stadtentwicklungsgesellschaft Hoyerswerda mbH

Ihr kompetenter Partner in Fragen:

- Gewerbegebietsentwicklung
- Ansiedlungsbetreuung
- Existenzgründerberatung
- Standortmarketing
- Wirtschaftsförderung
- Veranstalter der Lausitzer Seenland – Messe Hoyerswerda

Stadtentwicklungsgesellschaft Hoyerswerda mbH
Schlossplatz 3, 02977 Hoyerswerda
Tel./Fax: 03571-456251/-456255
E-Mail:office@seh-mbh.de
Internet:www.seh-mbh.de

VBH
VERSORGUNGSBETRIEBE HOYERSWERDA GmbH
Zum dritten DAK-Citylauf wünschen wir allen Teilnehmern viel Erfolg.

Versorgungsstation

Teilnehmermedaillen

Sieger DAK-Hauptlauf

Siegerin DAK-Hauptlauf

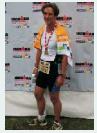
IRONMÄNNER

Enrico Raschke

Markus Thomschke

Aus der Abteilung Triathlon starteten in den letzten Wochen 3 Sportler bei Langstrecken Wettkämpfen. Den Anfang machte Michael Große am 5. Juli beim Ironman Austria in Klagenfurt am Wörthersee. Bei extremer Hitze benötigte er bei seiner 2ten Langstrecke für die 3,8 km Schwimmen (01:22:29 h), 180 km auf dem Rad (05:33:08 h) und 42,2 km Laufen (03:55:44 h) sehr Gute 11:01:01 h. Das bedeutete Gesamtplatz 733 von etwa 2300 gestarteten Triathleten, sowie Platz 71 in der Altersklasse M 45. Ebenfalls in Klagenfurt am Start war BA-Student Markus Thomschke. Er benötigte für seinen 4ten Ironman 09:22:16 h (00:55:53 h; 04:48:35 h; 03:32:05 h) und wurde ins-gesamt 60. Am 12.7. fanden die Wettkämpfe Ironman Switzerland, sowie die Challenge Roth statt. In Zürich absolvierte Mathias Priebe seine 1ten Langdistanz in 13:29:34 h (01:40:37 h; 06:40:08 h; 04:58:31 h)

Das bedeute für ihn Gesamtplatz 1733 der etwa 2100 gestarteten Athleten und Platz 385 in der Altersklasse M40. Er sagte nach dem Rennen *"Ankommen ist Alles. Die Radstrecke rund um Zürich war härter als ich mir das vorstellen konnte. Entsprechend schwer waren die Beine beim Marathonlauf. Unvergesslich sind die vielen tausend Zuschauer, die einen mit Kuhglocken, Alphörnern und Rufen anfeuern. Auch mit dem eigenen Namen, der auf der Startnummer steht: Mathias - Hopp, Hopp, Hopp!"*.
In Roth startete Enrico Raschke bei seiner ebenfalls 1ten Langstrecke. Er benötigte 11:04:14 h (01:04:35 h; 05:42:55 h; 04:07:24 h), ließ sich trotz zwei platten Reifen auf der Radstrecke nicht aufhalten und finishte als Gesamt 1048. von insgesamt über 2600 Teilnehmern. Dies bedeutete Platz 248 in der Altersklasse M40.



Mathias Priebe

Michael Große

21. KnappenMan am 30./31.08.2009

Der SC Hoyerswerda unterstützt auch in diesem Jahr den KnappenMan. Jeweils 9:00 Uhr erfolgt der erste Startschuss am Knappensee.

Der Sonnabend gehört den Breitensportlern. Familien, Firmen & Schulen kämpfen um den Titel „Schnellste Staffel". Einzelstarter versuchen sich an der Einsteiger- oder Kurzdistanz im Triathlon. Die Strecken sind dabei so zugeschnitten, dass jeder auch ohne Triathlonerfahrung glücklich ins Ziel kommen kann. Einsteigerstrecke umfasst 300 m Schwimmen, 13 km Radfahren und 3 km Laufen. Die Standardstrecke umfasst 800 m Schwimmen, 40 km Radfahren und 8 km Laufen. Die Staffeln mit je einem Läufer, Radfahrer und Schwimmer werden in umgekehrter Reihenfolge gestartet.

Besondere Spannung für Zuschauer versprechen die Sächsischen Meisterschaften über die Mitteldistanz (1,9 km Swim, 90 km Bike, 21,1 km Run) ausgetragen. Bereits Mitte Juli waren die 100 Startplätze nahezu ausgebucht. Wer Triathlon hautnah erleben will, sollte sich den Massenstart beim Schwimmen, die packenden Positionskämpfe beim Radfahren und Laufen nicht entgegen lassen.

Neu am Start ist die Abteilung Triathlon/Multisport des SC Hoyerswerda e.V. Seit ihrer Gründung im Dezember 2008 hat sich die Mitgliederzahl mit 42 Mitgliedern schon fast verdoppelt. Viele werden beim 21. KnappenMan zu sehen sein.

Wer dabei sein möchte, sollte sich bis zum 27.08.2009 online anmelden. Das erspart nicht nur die Nachmeldegebühr sondern auch unnötiges Warten am Wettkampftag.

Abteilung Triathlon baut Nachwuchs-Trainingsgruppe auf

Im Schuljahr 2009/2010 wird die Abteilung Triathlon/Multisport eine Trainingsgruppe für Jugendliche aufbauen. Wenn Du zwischen 14 und 18 Jahre alt bist, und Spaß am Schwimmen, Radfahren und Laufen hast, melde Dich bitte bei uns! Wer weiß, vielleicht bist stehst Du ja schon bald auf dem Siegertreppchen beim KnappenMan-Triathlon. Oder Dein Weg führt Dich eines Tages zum legendären Ironman nach Hawaii oder auf die olympische Distanz. Von kurz und schnell bis lang und hart - Triathlon bietet 3x mehr! Probier's aus!
Der Beschluss wurde von der Abteilungsleitung im Juni 2009 gefasst. Wir suchen außerdem Sponsoren, die uns die Anschaffung von Jugend-Bikes für das Training beim SC Hoyerswerda e.V. ermöglichen.

Kontakt:
Mathias Priebe, Abteilungsleiter
Tel. 0171 / 6012721
Email: triathlon@sportclub-hoyerswerda.de

1. Hoyerswerdaer Bike Biathlon

Am 27.09.2009 veranstaltet die Abteilung Radsport des SC Hoyerswerda in Zusammenarbeit mit dem Schützenverein 1919 e.V. den 1. Hoyerswerdaer Bike Biathlon. Auf dem Schießstand an der B 97 in Hoyerswerda wird 8:00 Uhr das Anschießen statt finden.
Der Einzelstart beginnt 10:00 Uhr.

Informationen zur Strecke:
3 km Bike; 5 Schuss; 3 km Bike; 5 Schuss; 3 km Bike
(Schießen 2x liegend auf Scheibe je 5 Schuss)

Weitere Informationen und Anmeldung
unter HY 409091, André Karg

Bilderquelle: Die Sportakrobaten des Vereine machten im Jahr 2008 einen Ausflug nach Altenberg zum Bike-Biathlon. Dort begegneten sie Michael Rösch (rechtes Bild)

Trainingslager der Sportakrobaten

Trainingslager im tschechischen Jablonec n.N.

Nicht nur viel Training, sondern auch viel Spaß und Freizeit hatten die Sportakrobaten vom Sportclub Hoyerswerda e.V. im Trainingslager vom 03. - 08. August 2009 in Jablonec.
Der Tagesablauf bestand darin Kondition, Kraft und Ausdauer für die nächsten Wettkämpfe zu sammeln. Auf das morgendliche Joggen folgte das viel zu heiße Training in der prallen Sonne und am Abend durfte das Fußball spielen nicht fehlen. Aber es wurde auch beim Baden am Stausee, beim Neptunfest, bei der Nonsens-Olympiade und beim Klettern im Hochseilgarten etwas entspannt, gelacht und gekämpft.
Nun können die nächsten Wettkämpfe starten. Ende September fahren Annika Grader und Denny Böttcher zur Europameisterschaft nach Portugal. Dann heißt es wieder Daumen drücken und auf gute Noten hoffen!

Radsportler starteten in den Alpen

7. Jeantex-TOUR-Transalp 2009:

Vom 28.06. bis 04.07. 2009 starteten 1.100 aus 25 Nationen radsportbegeisterte Jedermänner zu Europas spekta-kulärstem Rennrad-Etappenrennen: In 7 Tagesetappen ging es vom deutschen Luftkurort Sonthofen im Allgäu über die österreichischen Alpen bis ins italienische Arco, an den Gardasee. Binnen weniger Minuten waren die 550 Teamstartplätze für die Jeantex-TOUR-Transalp 2009 vergeben. Auf der anspruchsvollen Strecke durch Deutsch-land, Österreich und Italien legten die Teilnehmer rund 883 Kilometer über 18 Alpenpässe und insgesamt 18.366 Höhenmeter zurück. Das Team "Das Energieteam au dem Osten" mit Karola Neu-becker und Claudia Gosdschan mit der Startnummer 444 belegten den 13. Platz in der Kategorie Damen mit einer Gesamtzeit von 53:31:40 h. In der Gesamtwertung belegte das Team Platz 471.

Trainingslager der Tänzer

Tanz ist nicht alles

7 Tage an der Ostsee auf Rügen mit viel Spaß und Tanz. Die jüngsten Mitglieder nahmen vor Antritt der Fahrt die neuen Traingsjacken in Empfang. Unser Trainingslager war darauf ausgerichtet, eine Mischung aus Training und Erholung zu schaffen. Neben dem Techniktraining wurde auch einiges für die Kondition, Beweglichkeit, Koordination und Überwindungskraft getan. Während das Tanztrainings in der Turnhalle der Schule in Altenkirchen stattfand, nutzten wir den Strand für die Konditionierung. Einen Tag lang fuhren wir alle gemeinsam in den Natur-Kletterpark nach Bergen. Unsere Jüngsten konnten im DINO-Land vieles über die Entwicklung der Erde erfahren, während die Älteren das Ozeaneum in Strahlsund besuchten. Wir organsierten für alle Kinder und Jugendlichen in unserem Camp zwei Discoveranstaltungen, wobei unsere kleinen Tänzer mal zeigen konnten, was sie so gelernt hatten. Auch das Neptunfest am Strand gehörte dazu.
An dieser Stelle sei allen unseren jungen Leuten gedankt, die als Trainer, Betreuer, selbst Trainierende und Organisatoren in einer Person eine super Leistung und Verantwortlichkeit an den Tag gelegt haben, in der Vorbereitung und Durchführung des Trainingslagers.
Der Generationswechsel ist gelungen. Mit dem Gedanken und der Vorfreude auf das nächste Jahr und den vielen Eindrücken fuhren alle wieder wohlbehalten in Richtung Heimat.

Ostdeutsche Meisterschaft Handball

Der Handball-Nachwuchs des SC Hoyerswerda konnte in diesem Jahr den 7. Platz bei den Ostdeutschen Meisterschaften erreichen. Trainerin Kerstin Herzer ist mit ihrer D-Jugend zufrieden, auch wenn das wahre Leistungspotential der jungen Sportler nur teilweise zum Einsatz kam. Sie können trotz dessen auf eine gute Saison zurückblicken.

Einzelzeitfahren

9. Offene Kreismeisterschaft im Einzelzeitfahren des Landkreises Bautzen und 5. Stadtmeisterschaft Hoyerswerda

Strecke: 13,5 km/27 km

Veranstaltung für Jedermann ab 10 Jahre
Samstag, 13. September 2009
Scheibesee Hoyerswerda 10.00 Uhr

Startgeld 5€ Nachmeldegebühr 3€

Kinder und Jugendliche dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Erziehungsberechtigten teilnehmen

Meldung:
bis 10.09.2009
an rocco.schaefer@gmx.de
Tel.: HY 92 18 03
oder ab 9:00 Uhr am Start;
Meldeschluss 9:30 Uhr

Neue Kurse Gesundheit- und Rehasport

Lungensport
Mittwoch 10.30 Uhr - 11.30 Uhr

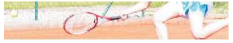
Endlich wieder Sport
Dienstag 17.30 - 19.00 Uhr
(3. MS "Am Planetarium" 40-65 Jahre)

Jugendsport
Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr
(3. MS "Am Planetarium" 18-35 Jahre)

Pilates
ab dem 02.09. - 11.30 - 12.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik Fern-Ost
ab 08.09. - 13.00-14.00 Uhr

Tel.: HY 60 79 825
michl@sportclub-hoyerswerda.de



Clubmeisterschaften Tennis

Die Abteilung Tennis veranstaltet zeitgleich zu den US-Open in New York ihre traditionelle Clubmeisterschaft. Alle Tennisbegeisterten aus Hoyerswerda sind recht herzlich am letzten Augustwochenende (29.-30.08.) zu den offenen Clubmeisterschaften des SC Hoyerswerda auf der Tennisanlage eingeladen. In den Klassen der Damen, Herren und Senioren werden die Meister gesucht.

Wer sich dieses Spektakel nicht entgehen lassen will und tolle Siegerprämien gewinnen möchte, meldet sich bitte unter tennis@sportclub-hoyerswerda.de an!

Allen Zuschauern werden hochklassige Spiele geboten. Schaut einfach vorbei!

Seniorensport mal anders

Über den Sportjahresabschluss berichten zwei Seniorengruppen:

Radtour in der Umgebung

Die Seniorensportgruppe von Maria Radschenko hat ihren Jahresabschluss im Juli mit einer großen Radtour gefeiert. Quer durch die Lausitz mit vielen spannenden Reisezielen machte sich die Gruppe auf den Weg.
Frau Hirsemann aus dieser Gruppe erzählt: "Wir sind eine von vielen Übungsgruppen im Sportclub Hoyerswerda e.V. Jeden Donnerstag trefft sich unsere Gruppe in der Turnhalle der Grundschule am Park. Unser Programm ist vielseitig aufgebaut. Es wird stets mit einer Erwärmung in Form von Aerobic und Dehnung begonnen. Anschließend kommen wir mit und ohne Kleingeräte, wie Pezziball, Hanteln, Kegel oder Medizinball, kräftig ins Schwitzen, wenn wir alle Muskelgruppen trainieren. Als Übungsstundenausklang spielen wir oft Federball, Ballspiele über die Schnur oder entspannen uns mit verschiedenen Übungen. Einige Sportkameraden nutzen auch die vielfältigen Angebote im Fitnessraum der Jahnsporthalle. Neben dem Sporttreiben ist uns die Geselligkeit sehr wichtig. Es gibt doch nichts schöneres als in der Gemeinschaft einen Kegelabend, Radtouren, Weihnachtsfeiern oder Geburtstagsfeiern zu veranstalten.
Auf diesem Wege möchten wir uns bei allen Übungsleitern des Seniorensportes bedanken und ganz speziell bei Maria Radschenko für ihr großes Engagement und die abwechslungsreichen und schönen Sportstunden.

Besuch der Straußenfarm in Torno

Die Seniorensportgruppe von Christin Steinborn trainiert jeden Montag von 14.30 - 16.00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule am Park.
Übungsleiterin Christin berichtet über ihre neue Gruppe und den Jahresabschluss in Torno: "Als ich die Seniorensportgruppe vor einem Jahr übernommen habe, wurde ich herzlichst aufgenommen und wir waren sofort ein eingespieltes Team. Die Jahresabschlussfahrradtour führte nach Torno. Eine Sportlerin meiner Gruppe kümmerte sich um alle organisatorischen Sachen, von der Reservierung, Essenbestellung bis hin zur Routenplanung. Vielen Dank auf diesem Wege. Das Straußenei und -fleisch schmeckte sehr gut, das Wetter war perfekt und die Stimmung war klasse."

Kaum ein Wort war in der Jahnsporthalle zu verstehen, als die über 200 Kinder aus 20 Kita´s bei der 7. Kinderolympiade ihre Wettkämpfe in Angriff nahmen.
Insgesamt zwölf Stationen mussten bewältigt werden. Dabei zeigten die Knirpse erstaunliche Geschicklichkeit.
Ein "Kopf an Kopf Rennen" lieferten sich die Kitas "Spatzennest" und "Brüderchen und Schwesterchen". Am Ende entschied das "Seilspringen" zu Gunsten der Kita "Spatzennest". Platz drei ging an die Kita Lutki aus Bergen.
Als Überraschung schaute der SportclubBär vorbei.
Nach Abschluss der Wettkämpfe bekamen alle Kitas ein Verpflegungspaket und konnten sich in aller Ruhe für die Siegerehrung stärken.
Alle anderen Einrichtungen wurden mit dem 4. Platz geehrt. Jedes Kind bekam eine Medaille und die Kita eine große Urkunde.

Glückwünsche

Die allerbesten Glückwünsche an alle Jubilare!

September

45.: Enrico Kowohl (01.09.)
Klaus-Dieter Scholz (21.09.)
50.: Ralf Schulz (16.09.)
Christian Springer (28.09.)
55.: Monika Casper (25.09.)
60.: Christine Patzer (04.09.)
65.: Rosemarie Pietsch (18.09.)
Bruno Schien (22.09.)
70.: Renate Habeck (20.09)
Dieter Kunig (17.09.)
75.: Rudolf Kryczanowsky (06.09.)
Gerda Sturm (08.09.)
Hans Zeutschel (02.09.)

Oktober

45.: Kerstin Risch (10.10.)
50.: Bodo Apitz (28.10.)
Liana-Maria Behm (24.10.)
Roland Graf (17.10.)
Peter Hänsch (25.10.)
55.: Kornelia Dünnbier (25.10.)
60.: Dorothea Kasten (05.10.)
Karl-Heinz Neubecker (08.10.)
Christl Nulle (20.10.)
65.: Theresia Hirsemann (03.10.)
Annegret Wersch (31.10.)
70.: Helga Friedrich (05.10.)
Jutta Knöfel (29.10.)
Dieter Fuchs (26.10.)
Eva Krien (07.10.)
Erika Lorenz (27.10.)
Gisela Schubert (20.10.)
Christian Schulz (05.10.)

November

40.: Karsten Hannuschka (25.11.)
Stefan Noack (12.11.)
Lydia Röhrich (01.11.)
Katrin Schreiber (23.11.)
45.: Annette Krzok (29.11.)
Maik Nitschke (06.11.)
Frank Williger (01.11.)
50.: Viola Köder (12.11.)
55.: Jürgen Pieprz (07.11.)
65.: Gisela Fischer (15.11.)
Christa Hennig (21.11.)
70.: Winfried Borowski (09.11.)
Brigitte Staude (03.11.)
Günter Watzke (12.11.)
Marlene Wiesenhütter (06.11.)
75.: Erika Burghardt (18.11.)
Renate Hein (23.11.)
Edith Hübner (19.11.)
Gisela Reichmann (01.11.)

Impressum:

Herausgeber: Sportclub Hoyerswerda e.V.
Geschäftsstelle: Jahnsporthalle, Liselotte-Hermann-Str. 11,
Sprechzeiten: Dienstag: 13-17 Uhr
Kontakt: 03571 / 406679
sportinfo@sportclub-hoyerswerda.de
Gestaltung: Studenten des Sportclub. Hoyerswerda e.V.
Christin Steinborn, Tino Wolff

Trendsportarten 2009

Skiken

Im Gegensatz zum herkömmlichen Inlineskaten, bei dem man auf in einem festen Stiefel an den 4 Rollen fixiert sind skatet, zeichnen sich Skikes dadurch aus, dass es möglich ist unterschiedliches Schuhwerk zu benutzen, da der Skike an den jeweiligen Schuh den der Sportler trägt angepasst wird. Außerdem besitzt ein Skike lediglich 2 Rollen, die zusätzlich luftbereift sind. Damit sind Skikes auch geeignet in unwegsamem Gelände zu fahren. Der Sportler ist also nicht nur an asphaltierte Untergründe gebunden, sondern kann, was für die körperliche Fitness sehr gut ist, auch Mountainbike-Strecken oder Wanderwege mit den Skikes befahre. Der Bewegungsablauf beim Skiken setzt sich zusammen aus den Bewegungen, die ein Sportler beim Skilaufen und beim Inlineskaten ausführt. Daher stammt auch der Name Skikes. Da dieser Bewegungsablauf aus einer fließenden Bewegung besteht ist Skiken besonders gelenkschonend und kann auch von Menschen jeden Alters erlernt werden.

Speed Badminton

Es geht rasend schnell: Die beiden Spieler stehen sich in ihren Spielfeldhälften gegenüber, während sie den kleinen Ball mit hoher Geschwindigkeit hin und her schlagen. Was auf den ersten Blick aussieht wie Federball in der flotten Variante, ist in Wirklichkeit eine neue Trendsportart, das sogenannte Speed Badminton. Auch die Bälle, Speeder genannt, sind etwas kleiner und fast doppelt so schwer wie normale Badmintonbälle. Dadurch fliegen sie weiter und lassen sich nicht so leicht durch Wind ablenken. Außerdem haben sie an der Kappe kleine Mulden, weswegen sie deutlich schneller fliegen als normale Federbälle.

Die Vereinsbroschüre mit ALLEN Angeboten des Vereins erscheint aktuell für as Schuljahr 2009/2010 im September.

Noch nicht die richtige Sportart gefunden?
Bei uns finden Sie (fast) alles!

Informieren Sie sich:
www.sportclub-hoyerswerda.de

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

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!