

Berliner Sport-Zeitung

Vor dem Start 1923 Vom wahren und falschen Sport

Diesmal hat der Frühling den Kalender verflüchtelt und seinem offiziellen Anfang zu Ehren uns den tatsächlichen behetzt. Schon glänzen allenthalben die Knospen, wie von frischem Bootslat, und die Frühlingspflanzen holen die Härte vom Verfall...

Die Zeit ist vorüber, da man Sonntag für Sonntag zur Seite des wachenden Ovens (so man die Rollen bezogeln konnte) sah und die Neger benedite, die ihre Straußentiere rufen, indem sie diese nützlichen Gebilde für fünf Minuten auf Fensterbrett in die Sonne legen...

Das die Jugend ist schon lange richtig am Werk. Ihr Sportgeist in Ordnung zu bringen. Sie hat überhaupt nicht Winterkälte gefastet, sondern, so weit es die Witterung zuließ - und oft auch, wenn sie es nicht zuließ - trainiert und die Muskeln und Gelenke in Übung erhalten. Jetzt aber geht der Großbetrieb los, selbst bei denen, für die Sport nur ein angenehmes Nebenbei bedeutet.

Ein neuer Zug geht durch unsere Jugend, ein Streben nach körperlicher Ergründung von einer Art, die dem Individuum militärischen Manöver in der Einteilung des Sportkurses, bei dem sich selbst überprüfenden Sportkurses, bei dem die Freudentänze, Hinken, wenn Herr Bakulke II vom Sportplatz "Piergole" den Helden des Herza Luftschiffverkehrs vom "Hinterposen" mütterlichen Turnverein um eine achtel Sekunde gedrückt hat.

Bewußt ist etwas Schönes bei Sport, eine große, aber unendliche Leistung zu erzielen. Aber die "Nur-Reform-Jäger" ist etwas unsäglich. Einmal muß doch eine oberste Grenze erreicht werden - und was dann? Günstigste wertet man heute beim Sport nicht nur danach, was erreicht, sondern auch, wie er es erreicht. Kraftmeierei ohne Wertigkeit ist kein Sport, sondern ein Zeichen degenerierter Denkmale.

Ein merkwürdig verheuchertes Zeitalter will aus allem ein Geschäft machen. Und mancher, der sich "Sportfreud" schimpft, kennt vom Sport nichts als die Zeitungen, die ihn über den Ausgang seiner Wetten unterrichten. Oder, wenn er mal schon dahin geht, was was ist, ist er es in der Hoffnung, ein paar gedruckte Gebilde zu lesen oder sonstwie sein verdorrtes Gemühten zu betriebligen. Das ist nicht einmal mehr Sportgeist. So was gehört in die Kategorie der Reklamewerbeanstalt!

Die Jugend aber will davon nichts wissen. Sie will hinaus in die Natur und dort den Körper stärken, das er hart werde für den Kampf im bürgerlichen Leben und für den Kampf um ihre Ideale. Die nichts mehr zu tun haben mit dem Zommeltrieb und geschweiften Regimentsfahnen. Und sie will draußen von Sonne, Luft und Wind einen leuchtenden erhellenden Sauch mitsuchen in ihre Fährten und Kontore und Gärten, als Seelengahrung für den Werteslag. Freie Heil! zu folgendem Wert!

Schlipski

Dumblie-Nordsee-Expedition. Die die Dumblie-Nordsee-Expedition hat als fünfter Nordsee-Expedition hinter Gessert zurückgelassen. Um Freies vom Nordsee-Expedition, im Freies um Freies vom Nordsee-Expedition, im Freies um Freies vom Nordsee-Expedition...

Die Deutsche Halbmarathonlauf-Expedition. Die am 8. April in der Nähe von Breslau zum Austrag kommende Deutsche Halbmarathonlauf-Expedition wird auch in diesem Jahre eine sehr große Zahl von Läufern aus Berlin am Start sehen...

Der Berliner Halbmarathonlauf. Das erste Halbmarathonlauf in der Berliner Halbmarathonlauf-Expedition wird am 11. April in der Nähe von Breslau zum Austrag kommen...

Die Sportplatz-Verträge. Die alle Verträge zu den Sportplätzen in der Berliner Halbmarathonlauf-Expedition...

Die Arbeitsleistung beim Radfahren

Zufwandern und Radwandern - Was der Arzt sagt - Die Luft als Hindernis - Arbeitsleistung und Ruheeffekt - Ueberhöher Naturgenuß - Was sagen Herz und Lunge?

Unter den Anhängern der Wanderebewegung im weitesten Sinne herrscht eine keineswegs belanglose Meinungsverschiedenheit darüber, ob das Wandern zu Fuß dem Wandern mit Hilfe des Fahrrades vorzuziehen sei oder umgekehrt. Die Verwirklichung des Weges auf dem Rade, selbst im Gebirge, hat zu einer außerordentlichen Ausdehnung im Gebrauch des Fahrrades geführt...

Erwähnung merkt. Figur 1 zeigt links das Verhältnis der Arbeitsleistung für einen Meter Weg in Meterkilogramm (mkG) bei langsamen Gehen (9 Kilometer in der Stunde), mittelmäßigem Gehen (15 Kilometer in der Stunde) und schnellem Gehen (21 Kilometer in der Stunde), rechts analoge relative Werte beim Gehen in verschiedenen Zeitmaß (Zählentwerte nach J. A. Schmidt "Unser Körper" nach Juny). Wir sehen hier, wie der Wert beim ganz langsamen Gehen (9 Kilometer in der Stunde) um circa 17 Prozent ansteigt, sowie man in mittlerem Wanderschritt (15 Kilometer in der Stunde) fortschreitet, und wie schroff die 86 Prozentige Anstiegswerte bei übermäßigem Gehen (21 Kilometer pro Stunde) emporsteigen.

Einem Gleichgewicht geworfen worden war, nur sehr langsam wieder auf die Norm zurückging. So hätte Villaret bei einem Radfahrer, der von Berlin nach Brandenburg (61 Kilometer) gefahren war, noch nach drei Stunden der Ruhe 200 Pulschläge (Schmidt). Wenn irgend vor Ausübung eines Sports, so ist ganz besonders, bevor man das Radfahren betreibt, eine gründliche ärztliche Untersuchung des Sportkandidaten vorzunehmen.

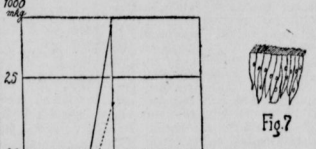


Fig. 2

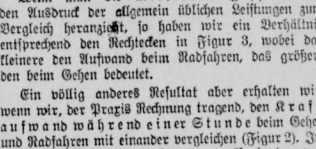


Fig. 7

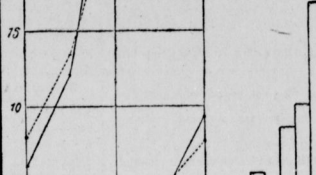


Fig. 2

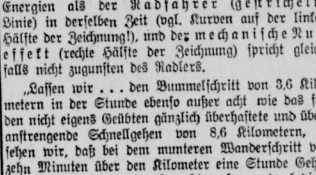


Fig. 7

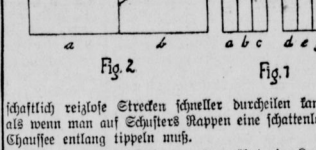


Fig. 2

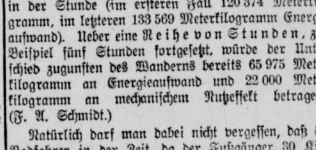


Fig. 7

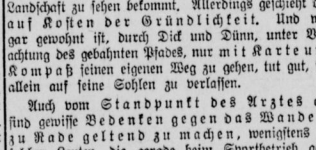


Fig. 2

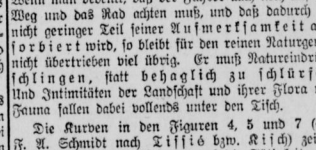


Fig. 7

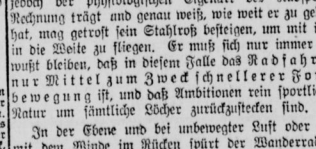


Fig. 2

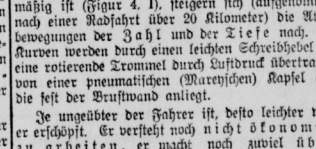


Fig. 7

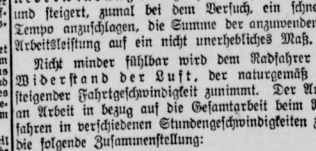


Fig. 2

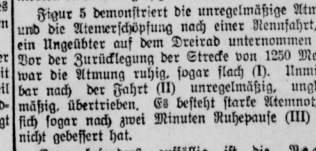


Fig. 7

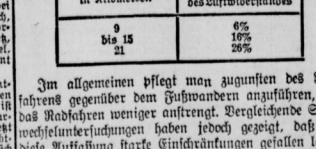


Fig. 2

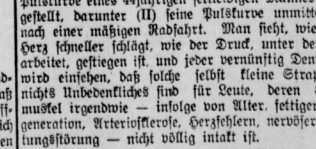


Fig. 7

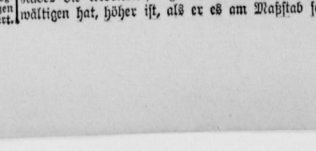


Fig. 2

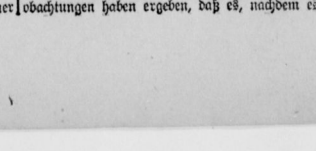


Fig. 7

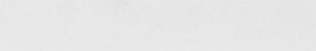


Fig. 2

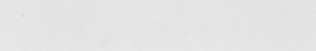


Fig. 7

Eine reiche Quelle von Krankheiten ist zum Beispiel bei schneller Bewegung - wie Überhitzung - das Atmen mit offenem Mund. Die Atemschleimhaut ist mit einem feinen Leberzucker beschichtet, der die Atemschleimhaut durchlässig macht. Diese Leberzucker sind die Luftschleimhäute, die die Atemschleimhaut durchlässig machen. Diese Leberzucker sind die Luftschleimhäute, die die Atemschleimhaut durchlässig machen.

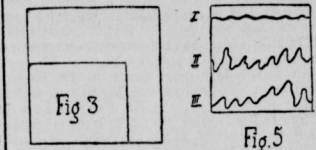


Fig. 3

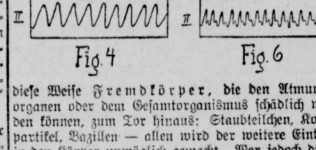


Fig. 5

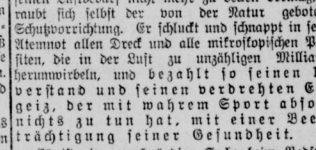


Fig. 4

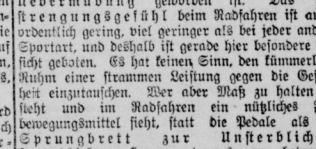


Fig. 6

diese Weise Fremdkörper, die den Atmungsorganen oder dem Gesamtorganismus schädlich werden können, zum Vorhinein: Staubteilchen, Kohlepartikel, Bazillen - allen wird der weitere Eintritt in den Körper unmöglich gemacht. Wer jedoch durch den Mund atmet, wird er sich Anstrengungen zusetzen, die bei einer normalen Atmung (seiner Luftzufuhr) nicht mehr zu bedeuten vermögen, beibringt sich selbst der von der Natur gebotenen Schutzvorrichtung. Er schließt und schnappt in seiner Atemnot allen Dreck und alle mikroscopischen Parasiten, die in der Luft zu unzähligen Milliarden herumwirbeln, und bejaht so seinen Unverstand und seinen verdrehten Ehrgeiz, der mit wahrem Sport absolut nichts zu tun hat, mit einer Beeinträchtigung seiner Gesundheit.

Es ist eine merkwürdige Sache beim Radport, daß man erst in die Erwähnung fällt, meist erst dann, wenn die durch Überanstrengung zu lebendiger geworden ist. Die Atemschleimhaut beim Radfahren ist auf den Sportart, und deshalb ist gerade hier besondere Vorkehrung geboten. Es hat keinen Sinn, den feinsten Staub einer fremden Kleidung gegen die Gesundheit einzutauschen. Aber der Maß zu halten verliert und in Radfahren ein nützliches Fortbewegungsmittel ist, statt die Pedale als das Sprungbrett zur Unsterblichkeit sportlichen Heroentums zu betrachten, muß sich in den Sattel schwingen. Er wird keine Vorbeeren erbeuten, aber seine Freude haben. Und daß es in diesen Zeiten mehr wert als anderer Spielraum läßt.

C. Biging

75 Jahre Turngemeinde in Berlin. Die Turngemeinde in Berlin, die am 16. April 1848, an dem 75jährigen Bestehen zurück. Aus diesem Anlaß werden sowohl vom Gesamtverein als auch von den Sonderabteilungen eine Reihe von Veranstaltungen geplant, die über das ganze Jahr erstrecken. Der Verein eröffnet die Gedenkfeier durch die am Sonntag, 22. März, in der Turnhalle in der Prinzessinnenstraße ein großes Arbeitstreffen. Das Treffen eröffnet die Gedenkfeier durch die am Sonntag, 22. März, in der Turnhalle in der Prinzessinnenstraße ein großes Arbeitstreffen.

Wang besonders auffällig ist die Beeinträchtigung der Herzfähigkeit durch das Radfahren. In Figur 7 ist (I) die normale Pulsrate eines 44jährigen fettleibigen Mannes dargestellt, darunter (II) seine Pulsrate unmittelbar nach einer mäßigen Radfahrt. Man sieht, wie das Herz schneller schlägt, wie der Druck, unter dem es arbeitet, steigt an, und jeder vernünftig Denkende wird einsehen, daß solche selbst keine Strapazen sind. Ueberhaupt ist das Herz beim Radfahren am meisten gefährdet. Es gibt sich nicht gern dieser Art erhöhter Anforderung an. Zahlreiche Beobachtungen haben ergeben, daß es, nachdem es aus

Die Deutsche Halbmarathonlauf-Expedition. Die am 8. April in der Nähe von Breslau zum Austrag kommende Deutsche Halbmarathonlauf-Expedition wird auch in diesem Jahre eine sehr große Zahl von Läufern aus Berlin am Start sehen...

Der Berliner Halbmarathonlauf. Das erste Halbmarathonlauf in der Berliner Halbmarathonlauf-Expedition wird am 11. April in der Nähe von Breslau zum Austrag kommen...