

# Sportabzeichen – der Dauerrenner

Immer mehr Deutsche lassen ihre **Fitness** testen: Das Sportabzeichen erfährt eine **Renaissance**. Jährlich gehen knapp eine Million Bundesbürger an den Start. Auch, weil die Anforderungen über die Jahre **gesunken** sind.

VON SABRINA TILGNER

**DÜSSELDORF** Hubertus Görlich ist 86 Jahre alt und hat schon 72 Mal das Deutsche Sportabzeichen gemacht. Als Trainer beim Turnerbund Hassels in Düsseldorf traut er sich auch weiterhin die geforderten Zeiten und Weiten des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zu. Schließlich fährt er regelmäßig Rad und

**„Man muss ehrgeizig sein, ein Ziel haben und Alkohol in Maßen genießen“**

schwimmt. Seine Tipps, um das Abzeichen zu bestehen: „Man muss trainieren, ehrgeizig sein, ein Ziel haben und Alkohol und üppiges Essen in Maßen genießen.“

Das rät Görlich auch jedem Anwärter, den er prüft. Viele tausend Düsseldorfer waren das in den vergangenen 50 Jahren. Er stand für sie an der Strecke und nahm die Zeiten. „Zuletzt kamen wieder mehr Menschen auf den Sportplatz, besonders Familien“, sagt er. Ein Trend, den der DOSB bestätigt: Knapp 950 000 Bundesbürger waren 2007 beim „Olympia des kleinen Mannes“ erfolgreich. Vor acht Jahren kamen nur gut 830 000 zum Sportabzeichen-Test.

Einst importierte Carl Diem die Sportprüfung im Jahr 1913 aus Schweden und den USA – als „öffentliche Auszeichnung für allgemeine Körpertüchtigkeit“. Der Sportfunktionär lobte seinerzeit die „harmonische Durchbildung des Körpers bis ins hohe Alter“ durch das Training. Vorerst jedoch blieb das Abzeichen eine Herausforderung nur für Männer. Die erste Frau



Hubertus Görlich nimmt als Trainer beim Turnerbund Hassels seit 50 Jahren die Prüfungen ab.

FOTO: GOETTERT

## Auswahl der Leistungsanforderungen in verschiedenen Altersklassen

Übung	Frauen 30–39	Frauen 60–64	Männer 30–39	Männer 60–64
200-m-Schwimmen	8:00 min	11:00 min	7:00 min	9:30 min
Weitsprung	3,25 m	2,60 m	4,30 m	3,40 m
100-m-Lauf	17,0 sec	23,0 sec	14,0 sec	19,0 sec
Kugel	6,25 m	5,25 m	7,75 m	7,00 m
3.000-m-Lauf	20:00 min	27:00 min	14:30 min	21:00 min

QUELLE: DOSB | GRAFIK: CANDIA SANDER

durfte sich 1921 eine Medaille umhängen.

Damals wie heute müssen alle Starter je eine Disziplin – mehr als 50 gibt es insgesamt – aus fünf Gruppen absolvieren und erfolgreich bestehen. Geprüft werden die Fähigkeiten im Schwimmen, in der Sprungkraft (unter anderem Weit-

sprung), Schnelligkeit (darunter 100-Meter-Lauf), Schnellkraft (Kugelstoß) und Ausdauer (3000 Meter laufen).

Wer scheitert, kann die Prüfung innerhalb desselben Jahres beliebig oft wiederholen oder wechselt die Disziplin innerhalb der Gruppe. Norbert Zippel vom DOSB rät allen

Teilnehmern, mit der einfachsten Übung anzufangen: „Der Erfolg motiviert.“

Auffällig in der Geschichte des Abzeichens: Die Anforderungen sind über die Jahre gesunken. 1913 mussten Männer die 100 Meter noch in 13 Sekunden laufen, heute bleiben ihnen je nach Alter zwi-

schen 15 und 27 Sekunden. „Man wollte daraus eine Volkssportbewegung machen“, erklärt Görlich. Der DOSB aktualisiert Maße und Zeiten in Absprache mit den Sportverbänden und bietet mittlerweile Trendsportarten wie Inlineskaten an.

Je nach Alter sind die geforderten Leistungen verschieden. Es gibt sechs Gruppen bei der Jugend, elf bei den Erwachsenen. Die höchsten Anforderungen müssen 16- bis 17-Jährige erbringen. Sie sollen 200 Meter in 6:30 Minuten schwimmen, ein 60-Jähriger hat dafür 9:30 Minuten Zeit. „Das kann jeder schaffen. Der Rest geht nur mit Training“, erklärt Zippel. Ein Kugelstoß ist zum Beispiel nur mit richtiger Technik gültig. Der DOSB empfiehlt daher das Training mit Fachleuten.

Unter den Teilnehmern sind derzeit zwei Drittel Schüler und Jugendliche. Bei den Erwachsenen versuchen sich meist über 40-Jährige. Prominente Beispiele sind Bundespräsident Horst Köhler und Alt-Bundespräsident Richard von Weizsäcker, der die Prüfung gleich zehn Mal bestand. Polizisten und Feuerwehrleute in NRW sowie Bundeswehr-Offiziere müssen den Fitness-Nachweis ohnehin vorlegen. Insgesamt traten im Jahr 2007 doppelt so viele Teilnehmer an, als am Ende tatsächlich das Abzeichen schafften.

Wer das „Olympia des kleinen Mannes“ besteht, bekommt Urkunde und Anstecknadel. Beim ersten Mal gibt es eine bronzene Nadel, beim zweiten die silberne und beim fünften Mal die goldene. In der Regel veröffentlichten Stadt- und Kreissportbünde im Internet Termine für Training und Prüfungen. Die Liste mit allen Anforderungen und Ansprechpartnern für das Training gibt es beim DOSB. [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

## KOMPAKT

### Pinkwart benennt neue Chefs der Fachhochschulen

**DÜSSELDORF** (win) Nordrhein-Westfalens Innovationsminister Andreas Pinkwart (FDP) hat die Gründungsbeauftragten der drei neuen Fachhochschulen ins Amt gehoben. Sie sollen nun den Aufbau der Hochschulen verantworten. Für die Fachhochschule Nördlicher Niederrhein mit Standorten in Kleve und Kamp-Lintfort ernannte er Marie-Luise Klotz, promovierte Chemikerin und Dekanin an der FH Niederrhein. Ihr Kollege an der neuen FH Hamm-Lippstadt ist Klaus Zeppenfeld, promovierter Informatiker und Dekan der FH Dortmund. Das Trio komplettiert Eberhard Menzel, Elektrotechniker und Rektor der FH Dortmund. Die Beauftragten sind gleichzeitig die designierten Präsidenten der Hochschulen und sollen das Amt voraussichtlich zum 1. Mai 2009 antreten. Pinkwart lobte sie bei der Vorstellung als „ausgewiesene Wissenschaftsmanager“ und erfahrene, engagierte Fachleute.

### Wissenschaftler finden Schnelltest für Rinderwahn



Rinder – besser kontrolliert. FOTO: DDP

**VANCOUVER** (afp) Die Hirn-Untersuchungen toter Rinder bei der Suche nach den Erregern des Rinderwahnsinns können möglicherweise bald durch günstige Bluttests ersetzt werden. „Es ist eine ziemlich einfache Sache“, sagt der deutsche Biologe Christoph Sensen, der das Verfahren an Elchen und Rindern testete. Er erarbeitete die Studie zum Rinderwahnsinn (BSE) an der Universität Calgary in Kanada. Der neue Test soll in Schlachthäusern vorgenommen werden und infizierte Tiere erkennen können, bevor klinische Zeichen auftreten.

K-WISS-A



**Das Fielmann-Prinzip: Beim Marktführer arbeiten die Besten. 2008 stellte Fielmann 91% der deutschen Landessieger.**

Ergebnisse der Gesellenprüfungen im Augenoptiker-Handwerk der Bundesrepublik Deutschland: 2008 – 91% der Landessieger, 2007 – 83% der Landessieger, 2006 – 86% der Landessieger, 2005 – 83% der Landessieger, 2004 – 93% der Landessieger.

**Brille: Fielmann.**