

» IMPRESSIONEN  
Sommersemester 2013

» WETTKAMPFBERICHTE  
Erfolge und Niederlagen

» CHRONIK 3  
2001 - 2005

## «Impressionen SoSe 2013»



### 2. Benefizlauf in Halberstadt

Auch in diesem Jahr, am 15. Juni 2013, haben die Studierenden der Hochschule Harz am 2. Benefizlauf in Halberstadt teilgenommen. Für unsere Sportlerinnen und Sportler war es gar keine Frage, für einen guten Zweck die Sportschuhe anzuziehen und bei warmen Temperaturen Runde für Runde zwei Stunden durchzuhalten. Der Benefizlauf wurde vom Verein für krebserkrankte Kinder Harz e.V. mit dem Ziel organisiert, eine Nachsorgestation für betroffene Kinder in der Region aufzubauen und Erholungsmöglichkeiten zu schaffen.

Nach einem Aufruf vom Hochschulsport im „Newsletter des StuRas“ hatten sich zwölf Studierende bereit erklärt, an der Veranstaltung teilzunehmen.



Deshalb konnte unsere Hochschule mit vier Teams an den Start gehen.

Bei diesem besonderen Event kam es nicht auf Bestzeiten an, es waren vielmehr das Durchhaltevermögen und die Ausdauer des einzelnen Läufers sowie des Teams gefragt. Nach dem Startschuss legten die Läufer von insgesamt 30 Teams innerhalb von zwei Stunden so viele Runden wie möglich zurück. Am Ende wurden 1.841 Runden mit über 2.761,5 Kilometern „erlaufen“, wobei dem Verein für jede erlaufene Runde 5 EURO an Sponsorengeldern zu Gute kamen.

Hochschul-Team Nr. 3 freute sich über den 2. Platz mit 62 Runden und insgesamt 93 zurückgelegten Kilometern. Team 2 belegte einen hervorragenden 10. Platz mit 47 Runden und 70,5 Kilometer und Team 1 kam mit 24 Runden und 36 Kilometern auf Rang 24.

Einen herzlichen Dank an unsere zwölf Läuferinnen und Läufer, die mit viel Engagement den guten Zweck unterstützt haben.

### Qualifikationsrunde für den Deutschen Hochschulsportpokal Fußball 2013

Am 15. Mai war es soweit. Die Vorrunde des Deutschen Hochschulsportpokals (DHP) in Magdeburg stand bevor. Unsere Hochschule hatte auch dieses Jahr wieder eine Mannschaft von 18 fußballbegeisterten Spielern der Standorte Wernigerode und Halberstadt gestellt. Voller Euphorie hatte man sich vorgenommen, sich gegen die HS Magdeburg-Stendal und TU Ilmenau durchzusetzen um somit in die Endrunde in Wiesbaden einzuziehen. Leider war es uns auch dieses Jahr nicht vergönnt.

Das erste Spiel des Turniers hieß HS Harz vs. HS Magdeburg-Stendal, ein alter Bekannter also. Die erste Halbzeit begann sehr offen. Beide Mannschaften hatten ihre Möglichkeiten, nutzten sie jedoch nicht. So ging es mit einem torlosen Unentschieden in die Halbzeit. Die zweite Hälfte des Spiels wurde überwiegend von uns dominiert. Einige schöne Spielzüge führten zu verheißungsvollen Torchancen, die leider zu oft am Aluminium abprallten oder knapp am Tor vorbei gingen. Am Ende des ersten Spiels konnte keine Mannschaft einen Treffer erzielen und das Spiel endete 0:0.

Nach einer 15 minütigen Pause folgte das zweite Spiel. Gegner war die TU Ilmenau. Ein Sieg musste für unsere Männer her, um noch eine Chance auf den ersten Platz zu haben. Leider musste unser Verteidiger Oskar aus terminlichen Gründen das Team verlassen und somit brach eine Säule in der Defensive weg. Nach Anpfiff spürte man gleich, dass das letzte Spiel noch in den Knochen unserer Mannschaft hing und so kamen wir meistens einen Schritt zu spät zum Ball. Die Akteure aus Ilmenau waren technisch und konditionell sehr beslagen und das Kurzpassspiel schien sehr ausgeprägt. Als wäre das nicht schon genug gewesen, mussten Timo K. und Sebastian K. verletzungsbedingt ausgewechselt werden. Nach 45 Minuten stand es 2:0 für unsere thüringischen Gegenspieler. Aufgrund der Spielerausfälle, dem konditionellen Zustand nach zwei Spielen in Folge und nicht zuletzt durch das warme Wetter, nahm man sich für die zweite Hälfte des Spiels vor, auf Schadensbegrenzung zu spielen. Das Spiel verlief nur noch in unsere Richtung und am Ende gingen wir mit einer 4:0 Niederlage vom Platz.

Die TU Ilmenau setzte sich im Anschluss gegen die HS Magdeburg-Stendal mit einem 3:0 durch und hatte somit das Turnier verdient gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Trotz der mageren Ausbeute für unsere Hochschule hatten alle einen spaßigen Tag und freuen sich auf das Sommersemester 2014, wenn es dann erneut zur Vorrunde des DHP geht.

Für unsere Hochschule spielten:

**Tor:** Marián Steinstrasser (WR)

**Abwehr:** Björn Jandel (SF, WR), Emanuel Fuchs (HBS), Oskar Kalnins (HBS), Timo Kewitz (WR), Mathias Wagner (HBS)

**Sturm:** Felix Schuhmacher (WR), Torsten Widera (WR)

**Mittelfeld:** Patrick Lehmann (HBS), Marius Panzer (HBS), Mathias Mieruch (HBS), Patrick Rauscher (WR), Manfred Marquardt (WR), Sebastian Belter (WR), Jan-Niklas Hausmann (HBS), Lucas Bertrand (WR), Mathias Garche (HBS), Sebastian Kurfürst (WR)

**Mannschaftscoachs & Betreuer:** André Piesker (HBS)



### Interview mit Stefan Koch

**Laufschritt:** Hallo Stefan, ich freue mich, dass du dir Zeit für ein Interview genommen hast. In der aktuellen Ausgabe von „Laufschritt“ möchten wir wieder aktive Sportler vorstellen. Du bist ja sehr engagiert im Judo-Sport. Wie bist du dazu gekommen?

**S. Koch:** Durch meinen Vater. Er hat das selbst in der Kindheit gemacht und war dann später auch Judotrainer. Ich habe als Kind ursprünglich Fußball gespielt, vor 14 Jahren brachten meine Eltern mich dann zum Judo. Ich sollte es doch einfach mal probieren. Im Alter von 10 bis 14 spielte ich dann sowohl Fußball als auch Judo. Mit 14 musste ich mich dann entscheiden. Ich war beim Judo erfolgreicher und entschied mich deswegen auch dafür. Das allein war es jedoch nicht, ich war beim Judo einfach unabhängiger, den Ausgang des Kampfes hatte ich selbst in der Hand.

**Laufschritt:** Welche Qualifikation hast du?

**S. Koch:** Wenn man es so sagen kann wird die Qualifikation über Gürtelfarben ausgedrückt. Generell steigt man mit einem weißem Gürtel, dem Anfängergürtel, ein. Ich habe jetzt den braunen Gürtel, das ist eine Stufe unter dem schwarzem Gürtel. Man kann im Grunde immer wieder Gürtelprüfungen ablegen, welche eine anfängliche Fallschule, verschiedene Würfe, Festhalten und später Hebel und Würgen beinhalten. Es gibt insgesamt 9 Kyu (untere Gürtelfarben) und danach gibt es dann 10 Danstufen (obere Gürtelfarben). Der höchste Gürtel im Judo ist der rote Gürtel.

**Laufschritt:** Hast du schon Titel errungen?

**S. Koch:** Ich war zweimal Landesmeister im Einzel in Sachsen-Anhalt. Einmal in der U15 und das zweite mal in der U20. Außerdem holte ich den 5. Platz bei einem Bundessichtungsturnier in Bamberg als ich 15 war. Sowa ist eigentlich immer für Kader-Leute gedacht. Ich war damals mit meinen Eltern Verwandte besuchen. Meine Eltern waren dann der Meinung, mach doch mal mit. Gesagt getan. Im Halbfinale habe ich gegen den deutschen Meister der U17 verloren. Die beiden Halbfinalisten, die

ihre Kämpfe verlieren, werden dann in getrennte Kämpfe um Platz 3 gegen jeweils einen Sieger aus der Hoffnungsrunde gesetzt. Diesen Kampf habe ich verloren und wurde so Fünfter. Ich wurde außerdem mehrmals Landesmeister in der Mannschaft und einmal Dritter mit der Mannschaft bei den Mitteldeutschen Meisterschaften. Das war in der U15. Bei diesem Wettkampf nehmen jeweils die vier besten Mannschaften aus Sachsen-Anhalt, Sachsen und Thüringen teil.

#### Laufschritt:

Im April hast du an den deutschen Hochschulmeisterschaften in Tübingen teilgenommen. Wie bist du darauf aufmerksam geworden?

#### S. Koch:

Durch den Aushang hier in der Hochschule. Im ersten Semester habe ich mal geschaut, da ich dieses Format schon kannte. Ich habe mir die Meisterschaften einmal in Magdeburg angeschaut als sie dort ausgetragen wurden. Ich entschied mich aber im ersten Semester zu spät. Die Anmeldung war dann schon vorbei. Vor einem Jahr war sie in Köln. Das war mir einfach zu weit. Und dieses Jahr fanden sie in Tübingen statt. Das ist eigentlich noch weiter weg. Aber da ich nicht weiß, ob ich nächstes Jahr noch mal Zeit habe, entschied ich mich dafür, hinzufahren.

#### Laufschritt:

Wie lief der Wettkampf ab und gibt es Unterschiede zu den normalen Meisterschaften?



#### S. Koch:

Die Organisation war besser als bei normalen Landesmeisterschaften. Die Anmeldung und das Wiegen fanden einen Tag vor dem Wettkampf statt. Dort erhielt man Informationsblätter über den Ablauf. Der Wettkampf selbst ging ca. 9:30 Uhr, mit einer offiziellen Begrüßung und einer Tanzeinlage, los. In meiner Gewichtsklasse waren 75 Starter gemeldet. In der ersten Runde hatte ich ein Freilos, das heißt keinen Gegner. Somit konnte ich mir meine möglichen Gegner anschauen. Gekämpft wurde nach den Regeln des letzten Jahres. Mein Kampf in der zweiten Runde dauerte 3,5 Minuten. Mein Gegner bezwang mich mit einer fragwürdigen Technik, die nach den neuen Regeln nicht mehr erlaubt ist. Damit musste ich hoffen, dass mein Gegner ins Halbfinale einzieht, damit ich in der Hoffnungsrunde kämpfen kann. Ich schaute mir also seinen nächsten Kampf an, er machte wieder genau dieselbe Technik und wurde dafür disqualifiziert. Somit war ich also ausgeschieden. Anscheinend legten die Kampfrichter zwei Bewertungsmaßstäbe für dieselbe Technik an.

#### Laufschritt:

Kannst du es anderen Studenten empfehlen, an den deutschen Hochschulmeisterschaften teil zu nehmen?

#### S. Koch:

Also einmal sollte man definitiv an so einem Wettkampf teilnehmen. Das kann nicht jeder, da nur Studenten teilnehmen dürfen. Und wenn ich die Zeit habe, wäre ich auch nächstes Jahr wieder dabei.

#### Laufschritt:

Musstest du den Wettkampf selbst finanzieren?

#### S. Koch:

Nein. Die Anmeldegebühr wurde vom Hochschulsport übernommen und die Fahrtkosten vom StuRa.

#### Laufschritt:

Was wünschst du dir noch für die Zukunft?

#### S. Koch:

Dass ich den Trainerschein mache, um selbst Gruppen leiten zu können. Zum anderen möchte ich noch den schwarzen Gürtel machen. Um sich darauf gut vorzubereiten, braucht man ungefähr zwei Jahre.

Ich bedanke mich für das Interview und wünsche dir für deine zukünftigen Wettkämpfe maximale Kampferfolge.

## Interview mit Lydia Hohlstein

Von November 2012 bis April 2013 fand in Quedlinburg die Winterlaufserie 2012/13 im Halb- und Stundenlauf statt. Studentin Lydia Hohlstein (2.Sem. Europäisches Verwaltungsmanagement am Fachbereich Verwaltungswissenschaften) nahm erfolgreich am Stundenlauf teil.

#### Laufschritt:

Herzlichen Glückwunsch zum Sieg in der Altersklasse Frauen bei der diesjährigen Winterlaufserie. War das deine erste Teilnahme an dieser Laufserie und wie viele Kilometer hast du insgesamt zurückgelegt?

#### L. Hohlstein:

Ja, es war meine erste Teilnahme und laut Urkunde legte ich 44.710 km zurück. Jedoch habe ich einmal die 12-Kilometer-Marke geschafft, sodass es meiner Meinung nach mindestens 45.000 km sein müssten.

#### Laufschritt:

Wie bist du auf diese Laufserie aufmerksam geworden?

#### L. Hohlstein:

Die Übungsleiterin vom Jogging-Kurs in Halberstadt, mit der ich wöchentlich in den Spiegelsbergen laufe, hatte mir davon erzählt, sodass mein sportlicher Ehrgeiz recht schnell geweckt wurde und ich im November letzten Jahres das erste Mal in Quedlinburg mitlief.



#### Laufschritt:

Wie bist du überhaupt zum Laufen gekommen und wie oft trainierst du in der Woche?

#### L. Hohlstein:

Zum Laufen selbst kam ich durch mein persönliches Ziel, abnehmen zu wollen und fitter zu werden. Neben dem Joggingkurs der Hochschule laufe ich zusätzlich ein bis zwei Mal in der Woche und zudem halte ich mich mit Fitness gesund und munter.

#### Laufschritt:

Hast du schon andere Laufveranstaltungen besucht? Welche waren deine größten Erfolge?

#### L. Hohlstein:

Im Jahr 2010 lief ich in schulischem Rahmen bei der Staffel des Mitteldeutschen Marathons in Halle mit und dort erzielten wir einen der vorderen Plätze.

#### Laufschritt:

Seit dem Sommersemester 2013 bist du auch im Hochschulsport als Übungsleiterin tätig. Wie hast du erfahren, dass der Hochschulsport Übungsleiter sucht? Welchen Sportkurs bietest du aktuell an?

#### L. Hohlstein:

Auf das Angebot wurde ich aufgrund einer E-Mail aufmerksam. Darin wurde mitgeteilt, dass die HS Harz in Halberstadt noch einige Kursleiter sucht und somit bewarb ich mich für den Posten. Es klappte und im Moment leite ich den BBP Kurs in Halberstadt.

#### Laufschritt:

Was ist das Besondere an der Übungsleitertätigkeit im Hochschulsport?

#### L. Hohlstein:

Für mich ist es die perfekte Kombination, selbst sportlich aktiv sein zu können und die Freude am Fitnesssport auch an meine Kommilitonen weiterzugeben. Zudem bewege ich mich gerne zu rhythmischer Musik und denke mir neue Aerobic Choreografien aus.

#### Laufschritt:

Könntest du uns noch einen Ausblick für deine sportliche Zukunft geben?

#### L. Hohlstein:

In diesem Monat steht erst einmal ein Halbmarathon, der Rennsteiglauf in Thüringen, an und es sollten noch zwei weitere Halbmarathonstrecken folgen. Großes Ziel für 2014 wäre ein Marathon, doch bis dahin gilt es einfach, wie immer fit zu bleiben und den Spaß am Sport nicht zu verlieren.

(Interview: Antje Cleve)

## Gesellschaftstanz in HBS

Interview Gesellschaftstanz am Standort Halberstadt mit Jakob Schwanebeck und Anastasija Felko (Europäisches Verwaltungsmanagement, 6. Semester)

#### Laufschritt:

Hallo ihr beiden!

Schön, dass ihr euch Zeit genommen habt, um euren Kurs Gesellschaftstanz in Halberstadt vorzustellen.

#### Laufschritt:

Wie seid ihr denn auf den Hochschulsport aufmerksam geworden?

#### J. Schwanebeck:

Durch den verzweiferten Hilferuf von Antje Cleve „Übungsleiter gesucht“. Ich habe sie dann angerufen und bin in ihre Sprechstunde gegangen. Dann ging es nur noch darum, Anastasija zu motivieren.

fen und bin in ihre Sprechstunde gegangen. Dann ging es nur noch darum, Anastasija zu motivieren.

#### Laufschritt:

Was hat dich dazu bewogen, als Übungsleiter tätig zu sein?

#### A. Felko:

Ich fand, dass das Studium allein langweilig werden könnte, daher wollte ich nebenbei aktiv werden. Außerdem hat man dadurch auch mal außerhalb der Hochschule mit anderen Studenten zu tun. Das ist meiner Meinung nach eine bessere Möglichkeit, sich kennen zu lernen.

#### Laufschritt:

Kannet ihr euch vorher?

#### J. Schwanebeck:

Wir studieren im selben Studiengang und kannten uns zu der Zeit zwei Wochen. Auf unserer „Erstifahrt“ konnten wir uns dann besser kennenlernen und da hatte ich auch die Chance Anastasija zu fragen, ob sie mitmachen will.

#### A. Felko:

Ich war ja zuerst skeptisch, weil ich vorher nie einen Tanzkurs gegeben habe. Aber Jakob konnte mich schließlich mit seiner Motivation anstecken.

#### Laufschritt:

Hattet ihr vorher schon Erfahrungen mit dem Tanzen?

#### A. Felko:

Also ich habe vorher einige Tanzkurse gemacht und bin auch hin und wieder auf Bälle gegangen. So habe ich jede Gelegenheit genutzt, die Tanzschritte aufzufrischen.

#### Laufschritt:

Wie ist euer Kurs aufgebaut und welches Niveau trainiert ihr?

#### J. Schwanebeck:

Wir sehen zu, dass wir bei den meisten Tänzen ein fortgeschrittenes Niveau erreichen. Dabei richten wir uns individuell nach den Wünschen unserer Tanzpaare. Discofox und Cha-Cha-Cha sind natürlich beliebt. Bei einigen Tänzen schaffen wir es dann auch bis auf Goldniveau, das kann sich dann schon sehen lassen!

#### Laufschritt:

Welche Tänze bringt ihr euren Teilnehmern bei?

#### A. Felko:

Wir zeigen vorwiegend Standard- und lateinamerikanische Tänze. Dazu gehören die Walzer (Wiener und Engländer), Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Foxtrott. Aber auch Partytänze wie Discofox und Jive gehören zum Repertoire.



#### Laufschritt:

Welche Wünsche habt ihr für den Hochschulsport?

#### J. Schwanebeck:

Selbstverständlich erhoffen wir uns den Ausbau des Sportstandorts Halberstadt. Gerade für uns Verwalter ist der aktive Ausgleich zur Bürokratie mehr als nötig! Vielleicht sollte man darüber nachdenken, einen Sportkurs pro Semester mit in die Studienordnung aufzunehmen, mit 2 Credits als Anreiz. Wir brauchen doch ausgeglichene Studenten!

(Interview: Josefine Finger)

## Chronik des Hochschulsports

- 2001**
  - 40 Sportkurse mit 450 Teilnehmern
  - Regionalmeisterschaft im Fußball in Köthen (2. Platz) und im Basketball in Wernigerode (4. Platz)
  - Teilnahme an den Deutschen Fachhochschulmeisterschaften (DFHM) Volleyball (D+H) in Hamburg
- 2002**
  - zwei Skikurse mit über 90 Teilnehmern nach Italien
  - Kanutour zur Mecklenburgischen Seenplatte mit dem AAA
  - Teilnahme an den Hochschul-Open Drachenbootrennen in Magdeburg
- 2003**
  - WS: Einführung der Online Anmeldung für alle Sportkurse
  - 41 Sportkurse mit mehr als 800 Teilnehmern; 39 Übungsleiter
  - erstmalige Teilnahme am Quedlinburger Stadttourier (Volleyball)
- 2004**
  - einen Skikurs nach Italien mit 70 Teilnehmern
  - erstmalige Teilnahme von Studenten am GutsMuths Rennsteiglauf in Schmiedefeld und an der Harzquerung (Wernigerode-Benneckenstein)
  - Teilnahme an den DFHM im Fußball und Basketball
- 2005**
  - 50 Sportkurse mit mehr als 1200 Teilnehmern; 59 Übungsleiter
  - Teilnahme an den Intern. Dt. Hochschulmeisterschaften (IDHM) in der Leichtathletik in Frankfurt
  - Teilnahme an den DFHM im Basketball in Hamburg

## Rückblick der Sportfreunde

Zum Start des Wintersemesters 2013/14 wollen wir euch einen kleinen Rückblick auf das vergangene Sommersemester 2013 geben.

Erfreulicherweise können wir nun auch berichten, dass die Sportfreunde an beiden Standorten aktiv sind, denn seit Anfang des Jahres haben wir Studenten aus Halberstadt in unseren Reihen. Das eröffnet uns natürlich mehr Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit und lässt uns aktiver am Standort Halberstadt werden.

Im Rahmen einer ersten Veranstaltung konnten wir den Diplom-Sportwissenschaftler Markus Göbel zu einem Vortrag über Höhenverbereitung gewinnen. Dieser stieß auf große Resonanz und das Feedback der Teilnehmenden war durchweg gut.

Weiter ging es mit dem Kickerturnier im Blue in Wernigerode, das durch den großen Erfolg im Sommersemester 2012 fast schon zur Pflichtveranstaltung geworden ist. Dabei konnten wir die Studentenkneipe auch dieses Mal wieder füllen und freuen uns jetzt schon auf die Fortsetzung dieser Tradition.

Anlässlich des traditionellen Campusfestes präsentierten sich auch die Sportfreunde mit einem eigenen Stand. Außerdem haben wir Spiele für unsere kleinen Gäste organisiert.

Bleibt festzuhalten, dass die Sportfreunde in den vergangenen Monaten wieder kräftig an der Gestaltung des Studentenlebens mitgewirkt haben. Und auch im neuen Semester werden wir wieder aktiv.

Wir wünschen allen Studierenden ein erfolgreiches Wintersemester und würden uns freuen, wenn wir wieder Zuwachs bekommen.

Neugierig geworden? Dann besucht uns einfach auf unserer Homepage unter:

<http://sportfreunde-hsharz.jimdo.com> oder unter <https://www.facebook.com/SportfreundeHsharz>

Wir freuen uns, von euch zu hören!

Die Sportfreunde

## Begrüßung & Verabschiedung

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Übungsleiter

Juliane Biernoth	Carlos Candelario
Erik Czeh	Victoria Dietrich
Pavlo German	Tom Heidecke
Christoph Hein	Claudia-Jacqueline Jurisch
Felicitas Leisebein	Denise Marter
Melina Meier	Xenia Nikitina
Anne Pannier	Patrick Rauscher
Raphaella Reitenberger	Lena Riege
Laura Schuckmann	Laura Sommer
Niklas Schydlow	Kirsten Tietz
Tobias Thiem	Frank Ullrich
Katja Wiesner	



... und sagen unseren alten „Hasen“ Tschüss und alles Gute

Julia Borgfeld	Danny Doll
Josefine Finger	Anastasija Felko
Daniel Gawor	Christoph Geisler
Kristin Gerke	Friederike Hertwig
Alexander Klein	Kristin Lux
Mario Nonnenberg	Annemarie Runge
Fabian Schaper	Verena Schlage
Jakob Schwanebeck	Tobias Skaloud
Melanie Sommer	Teresa Umlauf
Torsten Widera	Maria Winkelmann
Luisa Wolter	

## Impressum

Herausgeber:  
Hochschulsport der Hochschule Harz

Gesamtredaktion:  
Antje Cleve, Josefine Finger

Beiträge:  
Team Hochschulsport, studentische Initiative Sportfreunde, André Piesker

Anschrift der Redaktion:  
Hochschulsport Hochschule Harz  
Friedrichstr. 57-59  
38855 Wernigerode  
E-Mail: [hochschulsport@hs-harz.de](mailto:hochschulsport@hs-harz.de)

Fotos und Abbildungen:  
Antje Cleve, Josefine Finger, Stefan Koch, Torsten Widera, Denise Reichmann

Layout und Gestaltung:  
Martin Liebethuth

Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung eingereicherter Artikel vor.