

## INTERVIEW mit Stefan Paul

## CHRONIK 2 1996 - 2000

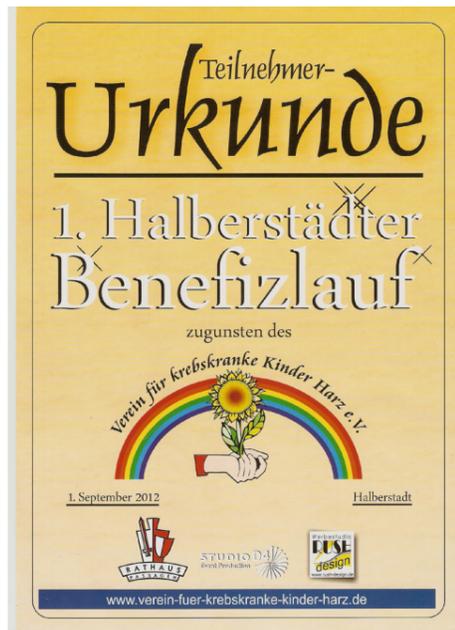
## AUSWERTUNG Wintersemester 12/13

### Studierende und Mitarbeiter laufen für einen guten Zweck

Am 1. September 2012 war es soweit: Zu Gunsten des „Vereins für krebserkrankte Kinder Harz e.V.“ fanden sich zahlreiche Hobby-Sportler zum 1. Benefizlauf in Halberstadt zusammen.

Nach Bekanntwerden der Aktion setzte sich der Hochschulsport dafür ein, dass die HS Harz zwei Teams zu diesem Event anmelden konnte. Bei sehr gutem Laufwetter und einem Massenstart um 9.00 Uhr gingen das Studenten-Team mit Christoph Schrade (FB W), Marian Vollenscheer (FB AI), Dustin Hempel (FB Vw) und Stephan Peter (FB Vw) sowie das Mitarbeiterinnen-Team mit Jeannette Israel-Schart, Birke Jodexnus-Dixen und Antje Cleve auf die Strecke. Das Ziel aller Läufer war es nicht, eine möglichst hohe Laufzeit zu erzielen, sondern so viele Runden wie möglich zu erreichen; denn für jede erlaufene Runde wurde von Sponsoren ein Erlös in Höhe von 5 Euro zu Gunsten der krebserkrankten Kinder gespendet. Nach zwei schweißtreibenden Stunden mit schmerzenden Beinen und allerletzter Kraft liefen die beiden Teams der Hochschule Harz ins Ziel ein. Das Endergebnis konnte sich aus Sicht beider Gruppen sehen lassen. Von den gemeldeten 40 Teams erreichten die Studenten mit 45 erlaufenen Runden den 6. Platz und das Mitarbeiterinnen-Team mit 25 Runden den 17. Platz.

Die beiden Hochschulteams freuten sich über die hervorragende Organisation und bedankten sich



bei den beiden Sponsoren, der Firma EP: Heuer und Sack aus Wernigerode sowie der Firma Harzer Reifenhandel und Verwertung Wernigerode GmbH aus Minsleben.

### Was ist eigentlich Ultimate Frisbee?



Ultimate Frisbee ist ein berührungsloser Mannschaftssport, bei dem eine Sportflugscheibe - oder auch Frisbee - zum Einsatz kommt. Diese Aktivität bedient sich der besten Elemente des Fußballs, Basketballs, Handballs oder American Footballs und vereint diese elegant zu einem einfachen und doch fordernden Spiel.

Stattfinden kann dies sowohl indoor als auch outdoor mit Mannschaften à fünf bzw. sieben Spieler. Ziel ist es, die Scheibe durch genaues Passen in einer Endzone zu fangen. Der Unterschied zu vielen anderen Sportarten ist, dass mit der Scheibe nicht gelaufen werden darf und dass selbst auf Weltmeisterschaftsniveau die Schiedsrichterfunktion von den Spielern selbst wahrgenommen wird. Diese Regeln rücken den Teamgeist und den „Spirit of the Game“ in den Mittelpunkt. Darunter versteht man das faire und ehrliche Miteinander, auch abseits des Spielfeldes.

Beim Ultimate findet jeder seinen Platz, unabhängig von seiner Größe oder seinem Fitnesszustand. Bei Turnieren wird mit mindestens einer Frau pro Team gespielt. In Wernigerode ist das Verhältnis sehr ausgeglichen. Der Umgang mit der Scheibe ist relativ schnell erlernbar und bringt kurzfristig Erfolgserlebnisse. Die Regeln sind zwar recht einfach, fordern dennoch taktisches Vorgehen. Unser Fazit: Spaß am Spiel und das Agieren in einem Team stehen an erster Stelle.

### Chronik des Hochschulsports

- 1996** November: Amtsantritt von Antje Cleve
  - 1. Nikolausturnier im Hallenfußball
  - 18 Sportkurse mit 174 Teilnehmern;
  - 15 Übungsleiter
- 1997**
  - Eintritt in den Dachverband ADH
  - Teilnahme an zwei Hochschulmeisterschaften (Volleyball und Basketball)
  - 23 Sportkurse mit 195 Teilnehmern
- 1998**
  - 1. Skikurs nach Hainzenberg (A) mit 45 Teilnehmern
  - Teilnahme an fünf Hochschulmeisterschaften (Volleyball, Basketball, Fußball)
  - mehr als 35 Sportkurse mit 268 Teilnehmern

- 1999**
  - zwei Skikurse mit mehr als 60 Teilnehmern nach Österreich & Italien
  - 40 Sportkurse mit 440 Teilnehmern;
  - 28 Übungsleiter

- 2000**
  - zwei Skikurse nach Italien mit mehr als 90 Teilnehmern
  - 1. Beach-Volleyball-Turnier im Rahmen des Sommerfestes der Hochschule
  - 5. Nikolausturnier im Hallenfußball

### Begrüßung und Verabschiedung

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Übungsleiter

Carlo Walther  
Raphael Seimann  
Martin Hoffmann  
Denise Reichmann  
Daniel Gawor  
Verena Schläge  
Pouya Payrow  
Danny Doll  
Maria Winkelmann  
André Piesker  
Jakob Schwanebeck  
Anastasija Felko  
Mario Nonnenberg  
Benjamin Falk  
Lydia Hohlstein  
Kristin Lux

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

Melina Meier  
Matthias Haupt  
Juliane Biernoth  
Martina Gebhardt  
Christoph Schrade  
Anne Pannier  
Susan Ilgeroth  
Christoph Heß  
Julia Senze  
Christin Hobusch  
Katja Wiesner  
Anja Cziommer  
Benjamin Faltus  
Benjamin Spree  
Marcel Hatscher  
Laura Gerth  
Katja Vincenz  
Christoph Hein  
Marc Jonathan Lange  
Anna Koch  
Robert Hennemann

Saskia Schubert  
Tim Wendrock  
Linda Braul

### Interview mit Stefan Paul

Am 13. Oktober 2012 fand der 35. Harz-Gebirgslauf in Wernigerode statt. Nach einer kleinen Erholungspause von seinem Brocken-Marathon, konnte Stefan Paul direkt von „Laufschritt“ befragt werden.

Laufschritt:

Stefan du studierst Tourismusmanagement im siebenten Fachsemester. Wie oft hast du schon am Harz-Gebirgslauf teilgenommen?

S. Paul:

Das war heute mein vierter Brocken-Marathon. Davon bin ich die letzten drei Jahre für die Hochschule Harz gestartet.

Laufschritt:

Seit wann läufst du schon solche langen Strecken von 42 km?

S. Paul:

Mit der Marathonstrecke habe ich vor vier Jahren begonnen. Meine Wurzeln diesbezüglich liegen wohl in der Familie. Mein Bruder ist ein begnadeter Langstrecken- und Marathonläufer. Mit einem Freund habe ich Ostern 2008 zusammengesessen und wir haben uns überlegt, auch einen Marathon zu laufen. So kam es dazu, dass wir im gleichen Jahr erstmalig am Berlin-Marathon teilnahmen.

Laufschritt:

Wie oft musst du pro Woche trainieren, um für eine Marathonstrecke gerüstet zu sein?

S. Paul:

Dreimal pro Woche laufe ich meine Hausstrecke von 14,5 km. Vor einem Marathon kann es schon mal vorkommen, dass ich viermal pro Woche trainiere.

Laufschritt:

Hast du noch andere Marathon-Veranstaltungen besucht?

S. Paul:

Ja, neben dem Berlin-Marathon habe ich am Kyffhäuser-Berglauf teilgenommen und zum ersten Mal konnte ich in diesem Jahr beim Intersport-Marathon über 43,5 km mitlaufen.

Laufschritt:

Welcher Marathonlauf war aus deiner Sicht der anstrengendste?

S. Paul:

Der Brocken-Marathon hier in Wernigerode! Die



langen Anstiege und der Höhenunterschied zwischen Start und Zieleinlauf - das muss man erst mal bewältigen.

Laufschritt:

Welches war dein bestes Ergebnis bei deinen acht bisherigen Marathonläufen?

S. Paul:

Das war beim Kyffhäuser-Berglauf. Da lief ich mit einer Zeit von 3:35:48 Minuten ins Ziel ein.

Laufschritt:

Welche Marathonläufe stehen für dich 2013 auf dem Programm?

S. Paul:

Eines meiner größten Ziele ist es im Mai 2013 am Supermarathon von Eisenach nach Schmiedefeld über 72,7 km teilzunehmen. Daneben will ich noch Ende September beim Berlin-Marathon und zwei Wochen später erneut beim Harz-Gebirgslauf dabei sein.

(Interview: Antje Cleve)

## Jahresrückblick des Hochschulsports der HS Harz

Mit ihren knapp 3.300 Studierenden zählt die Hochschule Harz, mit den beiden Standorten Wernigerode und Halberstadt, zu den kleinsten Hochschulen im Land Sachsen-Anhalt.

Seit vielen Jahren verfügt der Hochschulsport im Harz über ein sehr stabiles und erstaunlich großes Angebot. Aufgrund der engagierten 45 Übungsleiter/innen ist es möglich aus 42 Kursen in rund 30 Sportarten zu wählen.

Um die Attraktivität des Hochschulsports weiter zu steigern, wird stets versucht, neue Sportkurse in das Programm zu integrieren. Im Wintersemester 2012/13 konnten u.a. die Kurse Capoeira (brasilianischer Kampftanz, der Gegensätze wie choreographische Strenge und Bewegungsimprovisation, Kampf und Tanz sowie Körperschulung und Lebensphilosophie verbindet), Leichtathletik und Klettern angeboten werden. Neu dazu kamen Fechten und Indoor Biking (vgl. Spinning).

Erstmals konnte der Hochschulsport im Wintersemester 2012/13 mit einer eigenen Zeitung unter dem Titel „Laufschritt“ an die Öffentlichkeit treten. Ein interessantes Interview mit drei außergewöhnlichen Übungsleitern und Sportlern, der erste Teil der Hochschulsport Chronik, eine kleine Auswahl von sportlichen Übungen für den Hochschulalltag und vieles mehr machten das Werk komplett. Über die zahlreichen positiven Rückmeldungen der Studierenden freute sich der Hochschulsport sehr.



Auch sportlich ging es in verschiedenen Projekten heiß her. Im Rahmen von „FIT INS SEMESTER“, welches vom Studentenwerk Magdeburg veranstaltet wurde, war der Hochschulsport mit einem Parcours auf der Wiese vor der Mensa vertreten. Hier konnten die Studierenden in verschiedenen Geschicklichkeits- und Hindernisspielen ihre Fitness unter Beweis stellen.

Auch der „Pausenexpress“ ging in diesem Sportjahr in eine neue Runde. So wurden die Mitarbeiter/innen der Hochschule mit einem 15-minütigen Kurzprogramm aus Lockerungs-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen während ihrer Pausenzeit vom Hochschulsport-Team aktiv angeleitet.



Als wichtigstes Highlight fand zum vierten Mal Anfang November die beliebte Sportlerparty statt. Erstmals erlebten mehr als 190 Studierende das Showprogramm und die Sportlerehrung in der Trendsporthalle auf dem Campus. Auch in diesem Jahr wurde der Hochschulsport von der studentischen Initiative „Sportfreunde Hochschule Harz“ unterstützt, die die Party mit kreativen Spielen zu einem echten Event machte.

So geht ein sportliches und bewegendes Jahr 2012 langsam zu Ende. Das Hochschulsport-Team bedankt sich bei seinen Übungsleitern und ehrenamtlichen Helfern, die zu dem erlebnisreichen Sportjahr beitrugen und freut sich auf die neuen Herausforderungen in 2013.

## Sportfreunde: The Trekking Tour

Am 5. Oktober 2012 riefen die Sportfreunde zur Trekking Tour auf. Geplant war eine etwa 16km lange Wanderung von Heimburg nach Wienrode bei Blankenburg. Aufgrund der äußerst schlechten Wettervorhersage konnten sich leider nur insgesamt sechs Studierende „aufaffen“. Nach der kurzen Busfahrt zu unserem Startpunkt in Wienrode wurde die kleine Gruppe dafür mit erstaunlich gutem Wetter und nur wenig Regen überrascht. Die ersten Kilometer führten über offene Felder und Hügel. Nachdem eine Flussüberquerung und mehrere kleine Kletterpartien das Geschick der Teilnehmer forderten, passierten wir das Kloster Michaelstein und setzten unseren Weg entspannt entlang kleiner Seen und Bergflanken fort. Unterwegs sorgten mehrere Regenbögen für einen spektakulären Ausblick über das Harzer Vorland. Nur auf den letzten Kilometern zeigte sich das Wetter noch einmal von seiner ungemütlichen Seite und bescherte uns kurz vor dem Ziel anhaltenden Regen. Das gemeinsame

Abendessen und ein heißer Glühwein waren die perfekte Stärkung, um später unter sternklarem Himmel noch die Zelte aufzubauen. Der Samstag begrüßte uns mit Sonnenschein sowie milden Temperaturen und nach einem gemütlichen Frühstück wurde der Rückweg über die Teufelsmauer angetreten. Am frühen Nachmittag waren wir wieder zurück in Wernigerode und konnten auf eine erstklassige Tour mit tollen Eindrücken zurück blicken.



## Sportfreunde: Three Summits Tour

Am 24. November ging es weiter mit dem nächsten Trip der Sportfreunde. Die Idee war simpel: Eine Tour, neun Studenten und drei der höchsten Gipfel im Harz. Gestartet wurde in Ilsenburg. Nach mehreren Kilometern über kleine Waldwege, nebelige Kuppen und empor einiger steiler Anstiege wurde das erste Ziel, der 1142m hohe Brocken, erreicht. Trotz dichten Nebels und tief hängender Wolken konnte man ab und zu einen Blick auf die umliegenden Gipfel erhaschen. Danach ging es weiter Richtung Gipfel Nummer zwei, dem Wurmberg. Der



Abstieg gestaltete sich relativ entspannt. Der Nebel wurde immer dichter als wir unserem Tagesziel entgegen strebten. Die letzten Kilometer wurden aufgrund der einsetzenden Dunkelheit mit Stirnlampen zurückgelegt. Der finale Anstieg hatte es noch mal in sich und brachte uns zu der auf 971m gelegenen Bergwacht auf dem Wurmberg, die auch gleichzeitig unser Nachtlager darstellte. Der nächste Morgen überraschte uns mit etwas weniger Nebel, dafür aber mit deutlich mehr Wind. Nach einem kurzen Abstieg wartete eine kleine Überraschung auf die Teilnehmer. Geplant war es, sich von einer 8m hohen Klippe abzuseilen. Nach

kurzem Aufbau der Seile und Sicherungen gab es für alle eine Einweisung - dann konnten die Ersten beginnen. Abgeseilt wurde an einem doppelten Fixseil und jeder wurde von unten noch einmal nachgesichert. Wir sind stolz darauf, dass sich alle dazu überwunden haben und selbst die, die am Anfang eigentlich gar nicht wollten, letztendlich noch ein zweites und ein drittes Mal hochgegangen sind. Nach dem Einpacken der Ausrüstung, ging es weiter in Richtung Achtermann, dem dritten Gipfel unserer Tour. Nach einem längeren Anstieg wurden wir oben mit einem fantastischen Blick und kräftigen Windböen begrüßt. Der Nebel war inzwischen komplett verschwunden und man konnte das erste Mal alle drei Gipfel gleichzeitig sehen. Nun wartete nur noch der Weg zurück nach Braunlage auf uns, der aber mit Stopps an den Hahnenklippen und dem Silberteich großartige Eindrücke bot. Zur Belohnung für die insgesamt knapp 40km gab es in Braunlage erstmal einen heißen Glühwein.

Alle Teilnehmer fanden die Tour super. Trotz schmerzender Beine wurden gleich am nächsten Tag die Schreie nach einer Wiederholung lauter. Das lassen wir uns nicht zweimal sagen. Wir bedanken uns bei allen Gipfelstürmern für die tollen zwei Tage!



## Are you ready? Yes! Point for university!



Die Volleyballer der Hochschule Harz haben am zweiten Novemberwochenende 2012 an einem wahren Turniermarathon teilgenommen. Denn neben den regelmäßigen Punktspielen innerhalb der Woche standen am Freitag, Samstag und Sonntag jeweils verschiedene Wettkämpfe an.

Da pffiffige Studenten mit Druck bekanntermaßen besonders gut umgehen können, holte die Vertretung der Hochschule am Freitag dem 9. November 2012, beim halbjährlich stattfindenden 79. Quedlinburger Stadtturnier, den Gruppensieg in der 3. Leistungsklasse.

Damit startet die Hochschulmannschaft beim Frühjahrsturnier 2013 in der 2. Leistungsklasse.

Gleich einen Tag später nahm das Volleyballteam der Hochschule Harz am traditionellen Volleyballturnier des MiLest e.V. Wernigerode teil. Nach einer erfolgreich überstandenen Gruppenphase, setzte sich die Hochschule im Halbfinale gegen die erste Mannschaft des MiLest Vereins knapp durch und traf im Finale auf die Mixmannschaft des HSV Wernigerode. Wie schon im Gruppenspiel rangen die Studenten die kampfstarken Wernigeröder in zwei Sätzen nieder und sicherten sich den Pokalsieg.



Die anstrengendste Leistung wurde dann am Sonntag in Osterode erbracht. Bei diesem Turnier war die Teilnahme von mindestens zwei Frauen pro Mannschaft Pflicht. Das war für unser Volleyball Team keine Umstellung, da Punktspiele, Training als auch das Herrturnier am Freitag mit Damenbesetzung gespielt wurden.

Somit ging eine sehr gut eingespielte Mannschaft, angeführt von Arne Kreißl, konzentriert durch die Gruppenphase und fand in jedem Spiel die richtigen Spielzüge gegen die Gegner. Nach insgesamt acht Spielen in Vor- und Zwischenrunde stand das Finale an. Gegner war eine Mannschaft aus Göttingen, die sich ebenfalls schadlos durch die Gruppen gespielt hatte. Leider kamen nach neun Stunden Turnierzeit ausgerechnet im Finale Unkonzentriertheit und Schwächephasen aufeinander, so dass Göttingen nach Satzgleichheit aber besseren „kleinen Punkten“ den Turniersieg mit nach Hause nehmen konnte.

Vielen Dank an die Spielerinnen und Spieler der Volleyballmannschaften der Hochschule Harz: Mandy Augustin, Janina Nagajek, Katharina Exner, Laura Gerth, Alexander Klaus, Stephan Dittmann, Danny Doll, Tom Heidecke, Paul Wendland, Marcel Hatscher, Arne Kreißl und Christoph Geisler

## Nikolausturnier

Alle Jahre wieder: Halberstadt holt den Pokal Am Mittwoch, dem 5. November 2012, fand zum 17. Mal das beliebte Nikolausturnier der Hochschule Harz in der Turnhalle der August-Hermann-Francke Grundschule statt. Insgesamt starteten 10 studentische Fußballmannschaften. Davon stellte der Hochschulsport je eine Mannschaft pro Standort. In der Vorrunde wurden in zwei Fünfergruppen und insgesamt 20 Spielen à 10 Minuten die vier Teilnehmer für die Endrunde ausgespielt. Die studentische Initiative „Sportfreunde“ sorgte für die Verpflegung der 80 Spieler aller Teams und deren zahlreicher Zuschauer. Für die Endrunde qualifizierten sich als Gruppensieger beide Mannschaften des Hochschulsports aus Wernigerode und Halberstadt sowie die Teams „Finkenborn 5“ und „Altherrenkick“. Das erste Halbfinale konnte Wernigerode gegen „Altherrenkick“ im Neunmeterschießen für sich entscheiden. Im zweiten Halbfinale setzten sich die Halberstädter

in einem emotionalen Spiel gegen „Finkenborn 5“ mit 2:0 durch.

Das Spiel um Platz drei gewann „Finkenborn 5“. Wie schon in den Jahren zuvor trafen die beiden Hochschulmannschaften im Finale aufeinander und trennten sich in einem spannenden Spiel nach regulärer Spielzeit 2:2. Erst im Neunmeterschießen konnten sich die Halberstädter mit 6:5 durchsetzen.

## Auswertung WiSe 12/13

Der Hochschulsport fragte nach:

Die Zufriedenheit der Kursteilnehmer und der Übungsleiter liegt dem Hochschulsport sehr am Herzen. Daher führte er auch im WiSe 12/13 wieder eine Evaluation der Sportkurse durch.

Von den 3218 Studenten der Hochschule Harz haben sich ca. 906 Studenten als Teilnehmer in 56 Kursen angemeldet, das sind insgesamt 28,15%.

Am Standort Wernigerode haben sich 34,64% der Studierenden zum Hochschulsport angemeldet, das entspricht eine Teilnehmerzahl von 795 Personen.

Hingegen haben nur 12,03% am Standort Halberstadt das Sportangebot wahrgenommen. Das entspricht eine Teilnehmerzahl von 111.

Insgesamt nahmen 73% aller Kursteilnehmer an der Befragung teil, davon waren 71,43% weiblich und nur knapp 27% männlich.

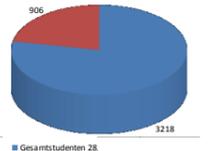
Würde der Kurs wieder gewählt werden?



Teilnahme am Hochschulsport im Wintersemester 2012/13

Gesamtstudenten (GS): 3218

Teilnahme Hochschulsport: 906 (=28,15% der GS)



Teilnahme am Hochschulsport: 3218  
davon in WR 24,70%: 795  
davon in HBS 3,45%: 111



## Impressum

Herausgeber:  
Hochschulsport der Hochschule Harz

Gesamtredaktion:  
Antje Cleve, Josefine Finger

Beiträge:  
Team Hochschulsport, studentische Initiative Sportfreunde, Arne Kreißl, Steven Kienas

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

Fotos und Abbildungen:  
Antje Cleve, Steven Kienas, Julian Krukenberg, Arne Kreißl

Layout und Gestaltung:  
Martin Liebetruh

Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung eingereicherter Artikel vor.