

Drei Wochen in Alma-Ata



**Austauschkursion in die Hauptstadt der Kasachischen SSR
Alma-Ata - Von den Studenten Hoyer und Melchik,
7. Semester, Sektion Geodäsie und Kartographie**

In vergangenen Jahr wollte eine Gruppe des 3. Studienjahres der Sektion Geodäsie und Kartographie zu einer Austauschkursion drei Wochen in Alma-Ata. Die Vereinbarung war mit der Geographischen Fakultät der Kasachischen Staatsuniversität „S. M. Kirow“ getroffen worden.

Am 31. Mai begann für uns acht Studenten und die Betreuer Dr. Meier und Dr. Andreas auf dem Döbner Flughafen die große Reise. Sie führte über Moskau direkt in die Metropole der Kasachischen Sozialistischen Sowjetrepublik, die in diesem Jahr ihren 50. Jahrestag begeht.

Auf dem Flughafen von Alma-Ata wurden wir von unserer Austauschgruppe, Studenten der Physikalischen Fakultät, herzlich empfangen. Am Nachmittag begrüßte uns der Prorektor der Kirow-Universität Dr. Achmetow offiziell.

Erfahrungsaustausch

Der nächste Höhepunkt war der Besuch des pädagogischen Fremdspracheninstitutes. In der Abteilung für deutsche Sprache machten vor allem die modern eingerichteten Sprachkabinette und die Bibliothek großen Eindruck auf uns. Sie um-

faßt die deutsche Literatur vom Nibelungenlied und Grimmelshausen über die klassische deutsche Literatur bis zu Seghers, Apitz, Noll oder Kent.

Einen besonderen Platz nahm ein Treffen mit Studenten der Universität ein. Nachdem wir unseren sowjetischen Freunden über das Leben an unserer Universität berichtet hatten, sangen wir deutsche Volkslieder. Die „Optimisten“, eine Musikgruppe, unseren Singeklubs ähnlich, unterstützten uns dabei tatkräftig. Der Höhepunkt des Abends war erreicht, als wir das Weltjugendlied anstimmten. Begeistert erhoben sich die über 400 anwesenden Studenten, und jeder stimmte in seiner Nationalsprache ein. Dieser vielsprachige Chor beendete den herrlichen Abend. Besonders interessant und aufschlußreich war es für uns, am 14. Juni die Wahlen zum Obersten Sowjet miterleben zu können. Wir besuchten Wahllokale und sprachen mit deren Leitern und den Wählern. Gespannt verfolgten wir den gesamten Ablauf der Wahlen, die mit einem großartigen Volksfest verbunden waren. Weitere unvergessene Erlebnisse waren der Besuch des Kolchos „Strahl des Ostens“ am Stadtrand von Alma-Ata sowie der Abschiedsabend der Universität. Natürlich kam die Kultur nicht zu kurz.

Im Kulturpalast, der zum 100. Geburtstag Lenins eröffnet wurde, besuchten wir ein Konzert des Kasachischen Volksinstrumentenorchesters und ein Programm der Sängerin Rosa Baglanowa sowie weitere Kulturveranstaltungen. Sehr interessant war der Besuch des Muchtar-Auesow-Museums, das einem der größten Schriftsteller Kasachstans gewidmet ist. Er ist auch bei uns durch seinen Roman „Abai“ bekannt.

Exkursion

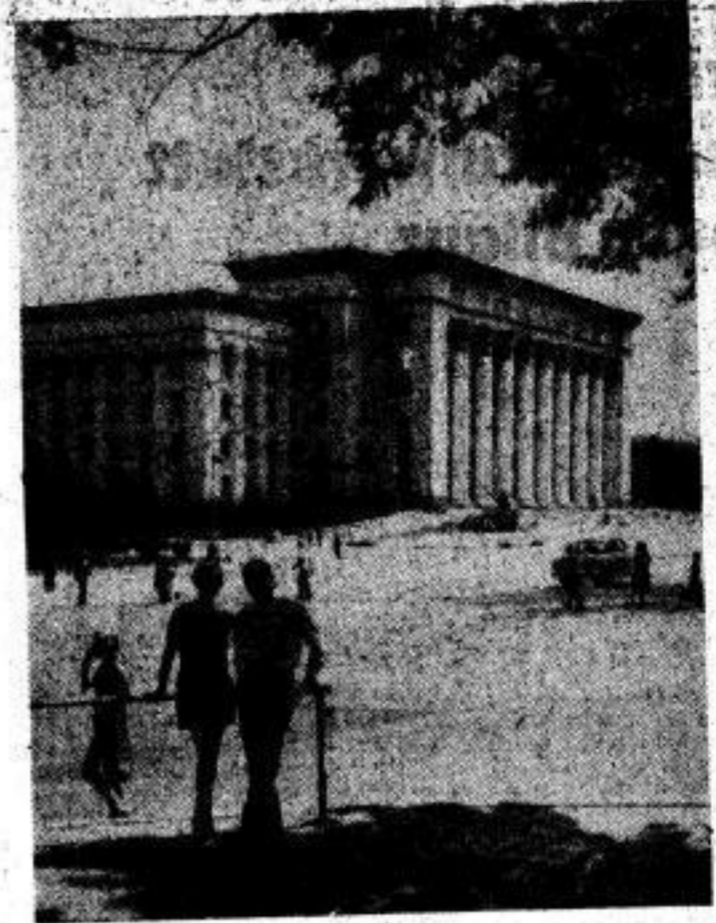
Höhepunkt unserer fachlichen Programms war neben Besuchen der Akademie der Wissenschaften und einiger Institute sowie Baubetriebe und Projektierungsbüros eine dreitägige Hochgebirgsexkursion. Sie führte uns in das Tal der Kleinen Alma-Atinka im Trans-Ili-Alatau, der südlichsten Kette des Tianshan. Dieses Hochgebirgstal war 1958 im Rahmen des internationalen Geophysikalischen Jahres Ziel einer Expedition der Deutschen Akademie der Wissenschaften zu Berlin gemeinsam mit der Kasachischen Akademie. Dabei wurden glaziologische, meteorologische und geodätische Arbeiten durchgeführt.

Die Exkursion begann mit einer Busfahrt nach Medeo, das durch sein Eisstadion in der Sportwelt bekannt ist. Schon auf der Fahrt sahen wir riesige Stahlkonstruktionen, die das Tal abriegeln. Sie dienen als Schutz gegen die gewaltigen Murgänge, die in großen Zeitabständen das gesamte Tal verwüsten und auch für Alma-Ata eine ständige Gefahr darstellen. Mure sind gewaltige Flutwände, die sich mit Schlamm und Gesteinsblöcken talabwärts bewegen und mit ungeheurer Gewalt alles zerstören. Der Ausgangspunkt liegt meist im Gletschergbiet. Das Volumen dieser Schlamm- und Geröllmassen beträgt bis zu 1,5 Millionen Kubikmeter. Am Südrand der Stadt sieht man noch heute Gesteinsbrocken, die von der letzten Katastrophe im Jahre 1921 zeugen. 1960 wurde ein Nebental der Kleinen Alma-Atinka Issyk von einem Murgang heimgesucht. Um sich gegen diese Naturkatastrophen zu schützen, wird in Medeo ein Staudamm errichtet. Es handelt sich um einen Erdamm, der erstmals durch eine gezielte Sprengung aufgeschüttet wurde. Dabei wurden bei der ersten Sprengung im Jahre 1967 3.000 Tonnen Sprengstoff verwendet. Der Dam hat jetzt eine Höhe von 94 Metern und soll mit einem Fassungsvermögen von 5 Millionen Kubikmeter drei solche Murgänge auffangen.

Vom Dam aus fahren wir noch ein Stück höher, bis zum Touristenlager „Gorlink“ in rund 1.900 Meter Höhe.

Großartiges Panorama

Nun ging es zu Fuß weiter. Nach einer kurzen Rast schulterten wir unsere Rucksäcke und zogen los. Die Höhenlage, der stete Anstieg und natürlich unsere bis zu 20 kg schweren Rucksäcke ließen uns recht bald schwer atmen. In gleichmäßigem Tempo stiegen wir am Lager „Edelweiß“ vorbei bis zum 2.500 Meter hoch gelegenen Alpinistenlager „Tu-juk-su“. Dort schlugen wir unser Lager auf. Ein Teil der Gruppe entschied sich noch zu einem Aufstieg zur Akklimatisationsstation. Von einem kleinen Felsen aus sahen wir hinunter bis nach Alma-Ata. Auch bergwärts bot sich ein faszinierender Anblick. Während wir schon im Schatten lagen, stan-



Moderne, großzügige Gebäude in Alma-Ata, der Metropole der Kasachischen SSR, die 1970 ihren 50. Jahrestag begeht. Unten links: Während der Hochgebirgsexkursion Rast auf einem Gletschersee in 3.300 Meter Höhe. Fotos Kinner

den die Gipfel noch im gleißenden Sonnenschein. Als wir ins Lager zurückkehrten, warteten unsere kasachischen Freunde bereits mit dem Abendessen auf uns. Müde krochen wir in unsere Schlafsäcke. Am nächsten Morgen waren wir zeitig auf den Beinen. Der Aufstieg in das eigentliche Gletschergbiet sollte beginnen. Während des Weges zur meteorologischen Station der Akademie der Wissenschaften der Kasachischen SSR auf 3.040 Meter verfolgten wir gespannt den Sonnenaufgang im Hochgebirge. Über Geröllhalden, Steilhänge und Schneefelder ging es den Gletschern entgegen. Immer großartiger wurde das Panorama der schnee- und eisbedeckten Gipfel. Kaum einer ist unter 4.000 Meter. Nach Überqueren eines steilen Schneefeldes erreichten wir die Zunge des Hauptgletschers Tu-juk-su. An ihrem Ende liegt bei 3.300 Metern ein malerischer Gletschersee, an dem wir uns zur Mittagsrast niederließen. Ein Seminar über die geodätischen Probleme bei der Hochgebirgsaufnahme ließ uns unser Fachwissen vervollständigen. Der größte Teil der Gruppe blieb weiter am See, während es die anderen ungestüm aufwärts zog.

Immer besser trat die Hochgipfel hervor. Bei 3.700 Metern wurde die Schneegrenze überschritten. Bald war ein Gipfel von 3.900 Metern erreicht, von dem sich ein herrlicher Blick in das Tal der Großen Alma-Atinka eröffnete. Et was müde, aber tief beeindruckt, begann der Abstieg. In der meteorologischen Station wurden wir zum Tee eingeladen, der uns nach den Anstrengungen vorzüglich mundete. Froh gestimmt stiegen wir

ins Lager hinab. Mit Gesang am Lagerfeuer wurde dieser herrliche Tag beschlossen.

Unvergeßliche Stunden

Am nächsten Vormittag hieß es Abschied nehmen von unserer Berg- hütte. Im Lager „Edelweiß“ warteten bereits Freunde vom Fremdspracheninstitut auf uns. Bei Sport, Gesang und einem Bad im eiskalten Gebirgsbach verging die Zeit viel zu schnell.

Gemeinsam brachen wir auf. Über das Skilager „Tschimbulak“, wo sich ein hervorragendes alpinistisches Skigebiet befindet, erreichten wir wieder „Gorlink“. Der Bus brachte uns von dort in die Stadt zurück. Nach weiteren Tagen mit Besichtigungen und Fachvorträgen in Alma-Ata traten wir über Taschkent und Samarkand die Heimreise an. Unvergeßliche Eindrücke hinterließen das nach dem Erdbeben 1966 neu errichtete Taschkent und die Baudenkmäler Samarkands aus der Zeit Timur und Ulug-Beks. Nach einem Nachtbummel durch Moskau starteten wir zum Rückflug. Mit vielen neuen Kenntnissen über die Sowjetunion, vor allem der mittelasiatischen Sowjetrepubliken, und dem unvergeßlichen Eindruck der Gastfreundschaft der sowjetischen Menschen kehrten wir nach Dresden zurück.

„UZ“ 2/71

SEITE 6

Regelmäßig Sport treiben! Ja, aber wann, wo und wie?

Vom Meister des Sports Dr. Haufe VI

Nach drei bis acht Wochen läuft man die ersten beiden Abschnitte unter Beibehaltung des bisherigen Tempos in einem Zug (also zum Beispiel statt 400 nunmehr 800 Meter) und steigert sich in der Weise weiter, daß man unter Beibehaltung seiner Flangengeschwindigkeit nach und nach immer weitere Abschnitte miteinander verschmelzen läßt, bis man die Gesamtstrecke ohne Zwischenpause meistert.

In den folgenden Jahren trainiert man im Prinzip ähnlich, wobei aber von vornherein durch den inzwischen erreichten besseren Trainingszustand die Geschwindigkeit und die Jahresgesamtkilometerzahl höher sein werden. Ab viertem oder fünftem Jahr soll man als Autodidakt das Training nicht weiter forcieren, sondern sich mit dem Leistungserhaltungstraining begnügen. Wer sich jedoch dem regelrechten Wett-

kampfsport widmen will, wird sich einer Sektion oder Trainingsgemeinschaft des DTSB anschließen und das periodisierte Training (Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode mit ihren Etappen) aufnehmen.

2. Klimmziehen: Maximale Anzahl (fliegend) hintereinander, aber ohne Zeitbegrenzung soll erreicht werden.

Eine Leistungssteigerung im Klimmziehen erfordert vor allem eine Erhöhung der sogenannten relativen Maximalkraft (Maximalkraft im Verhältnis zum Körpergewicht) der beteiligten Muskelgruppen. Das wird am sichersten und schnellsten durch alle unter hoher Belastung langsam und zügig mit maximaler oder submaximaler Anstrengung ausgeführten Beuge-Zug-Bewegungen der Arme erreicht, auch Beuge-Zug-Halten (zum Beispiel Verharren in halber Klimmzughalte) sind wirkungsvoll. Man übt, sooft man die Zeit und Möglichkeit hat, und zwar am besten am Beck (beheftweise an der Teppichklopfstange, am Tür Rahmen usw., wobei man erforderlichenfalls die Beine anhookt). Wer ohne Hilfe keinen Klimmzug ausführen vermag, erhält von einem Partner (der den Oberkörper in den Hüften unterstützt) jedesmal nur in dem Maße bei der Zugsbewegung Hilfe, daß er unter der Aufbietung aller seiner Kräfte vier Klimmzüge schaffen kann. Auch wer beim Klimmziehen keine Hilfe benötigt, übt jeweils mit Maximaleinsatz, das heißt, versucht immer die größtmögliche Anzahl zu bewältigen. (Während einer Sportstunde kann man auf diese Weise sogar fünf oder mehr Klimmzugserien absolvieren,

wobei aber die Zwischenzeiten so lang bzw. so gestaltet sein sollen, daß auch in der letzten Serie noch etwa 50 Prozent der Bestleistung erreicht werden.) Beheftweise (zum Beispiel wenn kein zweckmäßiges Gerüst zur Verfügung steht, oder aber, wenn man noch nicht fähig ist, einen Klimmzug am Beck ohne Hilfe zu schaffen und kein Helfer bereitsteht) übt man unter erleichterten Bedingungen aus dem Liegen bzw. Schrägliegehang (die Füße dabei auf dem Boden an der Tisch- bzw. Schreibtischkante (vorher Standfestigkeit des Möbels prüfen!), am Barren usw., wobei gegebenenfalls auch einarmige Klimmzüge oder Klimmzüge mit Rucksackbelastung in Betracht kommen). Übergewichtige haben die Chance, auch durch Normalisierung ihres Körpergewichts relative Maximalkraft zu gewinnen, sich dadurch die Übungsausführung zu erleichtern und ein günstiges Testresultat zu erzielen.

3. Rumpfhoben (aus der Rückenlage in den Sitz): Maximale Anzahl innerhalb 30 Sekunden soll erreicht werden. Das rasch auszuführende mehrmalige Rumpfhoben (mit Rückbewegung) verlangt sowohl Kraft, Schnelligkeit als auch sogenannte Kurzerzeitausdauer. Die Hauptkomponenten sind Kraft und Schnelligkeit. Die Übung läßt sich überall original (das heißt möglichst viele Male innerhalb von 30 Sekunden) ausführen und sollte auch überwiegend in dieser Weise geübt werden, wobei man allerdings auf das Halten der Beine durch den Partner verzichten kann (oder eventuell einen Schrank oder dergleichen zur Hilfe nehmen kann).

Wird fortgesetzt

Physiker sehr erfolgreich

Die Belegschaftsmeisterschaften der TU im Jahre 1970 wurden mit dem Endspiel im Fußball beendet. Wie schon im vergangenen Jahr standen sich die Sektionen Geodäsie und Physik gegenüber. In einem gutklassigen, temporeichen Spiel boten die Physiker dem Meister des vergangenen Jahres Paroli. Nach der regulären Spielzeit und einer Verlängerung von zwei mal zehn Minuten stand es 3:3, so daß der Sieger durch Elfmeterschießen ermittelt werden mußte. In dieser dramatischen Schlußphase waren die Physiker die besseren und konnten somit erstmalig Belegschaftsmeister im Fußball werden.

Auch in einigen anderen Disziplinen innerhalb der Belegschaftsmeisterschaften kam die Sektion Physik zu Meisterehren. Sie siegte in den Sportarten Volleyball, Faustball und Handball, errang im Schwimmen drei und in der Leichtathletik 11 erste Plätze und war damit sicherlich erfolgreichste Sektion bei den Belegschaftsmeisterschaften 1970.

Die Sportverantwortlichen aller sieben Bereiche der Sektion Physik sind sehr aktiv bei der Organisation der sportlichen Betätigung ihrer Kollegen. Beim Sektionsportfest zum Beispiel war jeder Bereich mindestens mit einer Volleyballmannschaft vertreten. Die gute Zusammenarbeit dieser Sportorganisatoren mit dem Verantwortlichen für den Belegschaftsport

Das dreizehnte Geschöß

wurde bei Redaktionschluss am 20. Januar 1971 montiert, während das erste der Studentenhochhäuser am Zelleschen Weg nach am 6. Dezember 1970 so ausseh wie auf dem Foto. In einer der nächsten Ausgaben der „UZ“ werden wir die Physik zur Diskussion stellen, die zentrale Punkt der Freilflächen um die Wohnhäuser sein soll. Foto Lau

