

HERDFLAMMEN

BALTISCHES HAUS- UND JUGENDBLATT.



Bezugspreis: Für ein Vierteljahr: 100 Mk. Aus-
land 110 Ent., Deutschland 1,25 Gldmk., Lettland 75 Rbl.
Die Leitungen der deutschen Schulen in Estland und
Lettland erhalten bei Sammelbestellung und Versendung
an eine Adresse auf je 5 Bestellungen ein Freieemplar.
Anzeigenpreis: für 1 mm der Anzeigenspalte
2 Mk. (Ausland 3 Mk.; 2 Rubel).
Schriftleitung: Fellin, Kleine Straße 11.
Geschäftsstelle: Revaler Bote, Reval, Raderstr. 12.

Einzelnnummer 20 Mk.

Manuskripte, die für die Schriftleitung bestimmt sind
dürfen nur auf einer Seite des Blattes beschrieben sein.
Name und Adresse des Verfassers sind anzugeben.
Die Schriftleitung behält sich das Recht vor, Kürzungen
und Änderungen vorzunehmen. Einwendungen ohne An-
gabe von Honorarbedingungen gelten als honorarfrei.

Erscheint

zweimal monatlich.

Nr. 12

Reval, 1. September 1926

3. Jahrgang

Die Gild', die Stadt, das ganze Land
Bestehen durch der Eintracht Band.

Riga, Wandspruch der kleinen Gilde.

An unsere Leser.

Aus technischen Gründen hat das Erscheinen der vorliegenden Nummer eine Verzögerung erfahren, für die wir um Entschuldigung bitten. Die zweite Septemhernummer wird daher erst Anfang Oktober fertiggestellt werden können, so daß die Oktobernummern auch eine geringe Verspätung erfahren müssen. Wir bitten unsere Freunde nicht ungeduldig zu werden.

Gleichzeitig kündigen wir an, daß demnächst eine Umstellung der „Herdfammen“ erfolgen soll.

Es wird beabsichtigt, sie mit Hilfe der Kulturverwaltung auszubauen. Auch sollen sie auf besserem Papier gedruckt werden, das sich für die Reproduktion von Bildern eignet. Gleichzeitig wird der Preis wesentlich herabgesetzt werden können. In Zukunft soll auch dem Sport und den Leibesübungen mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Wir hoffen die „Herdfammen“ zu einem gerne gelesenen Organ für unsere gesamte Jugend zu gestalten und rechnen dabei auf ihre Mitarbeit.

Der Baltische Jugendkalender 1926/27.

(Verlag Jonck und Poliewsky, Riga). Von Direktor A. Behrsing-Fellin.

Das Wort „baltisch“ erhält in unseren Tagen einen Unterton, den es bisher in solcher Stärke nicht gehabt hat. Hörte man bisher mehr das Nationale aus ihm heraus, so schwingt eben das Kulturelle in gleicher Stärke mit. Immer stärker wird — namentlich außerhalb des Landes — die Frage: was gab dieser dünnen Oberschicht die Kraft, sich 700 Jahre lang — unter den verschiedensten Regierungen und Regierungsformen — in möglichst ungeschmälertester Eigenart zu erhalten? Daß hier innere Werte mitspielen, Werte, die dem Golde gleichen, das durch Feuer nur lauter und reiner werden kann, versteht sich von selbst, und Antwort auf diese Frage geben in neuerer Zeit die „Märtyrer“ von Pastor Schabert, die Werke von

Monika Hunnius,* die Dichtungen von Gertrud v. d. Brincken, Eduard Rehslerling und Theophile v. Bodisco, um nur einige Namen zu nennen.

Man studiert die baltische Mundart, Boden und Geschichte des Landes. Man wird sich in die Geschichte der Dichtung und Kunst, des Kirchen-, Rechts- und Schulwesens vertiefen, man wird auf all diesen Gebieten neue Schätze aus Truhen und Archiven ans Tageslicht fördern, bis man sich eines Tages an eine baltische Kultur- und Sittengeschichte größeren Stiles wird wagen dürfen.

* Besonders auch in ihrem neuesten Werk: „Baltische Häuser und Gestalten“, auf das schon hier empfehlend hingewiesen sei.

Welche Rolle spielen in diesem Zusammenhang die „Kalender“? Wer die alten „Rigaer Almanache“ oder die Deutschen Vereinskaleender durchblättert, wird an dem wertvollen Material, das sie bergen, seine helle Freude haben. Es ist Ameisen-, Handlangerarbeit, und doch Arbeit, ohne die kein Bau zustandekommt. Der Kalender bringt jährlich neues Material. Darin liegt zunächst sein Wert. Er wendet sich an einen engeren Kreis, rüttelt Erinnerungen wach, führt den in den Tag Hineinlebenden an vergessene oder verblasste Orte, Ereignisse und Persönlichkeiten zurück. Das ist sein weiterer Wert. Und wendet er sich nun gar mit diesen Eigenschaften an die Jugend, dann wird er zum Mithelfer in der Erziehung. In unseren Tagen kommt noch hinzu, daß er ein Band um die zerstreut lebende und durch politische Grenzen getrennte baltische Jugend schlingt.

So sei denn auch dieser Jahrgang des „Baltischen Jugendkalenders“ freudig begrüßt. An Heimatorten werden lebendig gemacht: Fellin und Dösel (aus den Bildern lugen uns weitere Heimatwinkel an), an führenden Persönlichkeiten: August Bielenstein, Karl Schirren, Georg Schweinsfurth. Daß es an Tabellen, Scherzen, Rätseln, ja, sogar an einem Bleistift nicht fehlt, versteht sich bei einem Jugendkalender von selbst.

Hervorheben will ich nur noch die prächtigen Wandsprüche der Kleinen Gilde in Riga, deren einer am Kopf unserer Nummer steht, die Gedichte von Gertrud v. d. Brindken und die 4 Kunstdruckbilder.

Der Preis des reizvoll ausgestatteten, handlichen Büchleins ist 60 Ltbl. (75 Gm.).

Eine Ehrenplakette für die deutsche Jugend Estlands.

Vom Verein für das Deutschtum im Ausland ist unserer Kulturverwaltung durch Dr. C. Staßf eine Ehrenplakette überreicht worden als Siegerehrung für turn- und sportliche Wettkämpfe. Diese Ehrenplakette ist der deutschen Jugend Estlands gestiftet worden und muß durch einen Wettkampf etwa zwischen unseren deutschen Schulen erworben werden. Sie wird Eigentum derjenigen Schule, der die siegreiche Mannschaft angehört. Die Mannschaft erhält Erinnerungsnadeln. Die große Ehrenplakette, die aus Bronze gegossen ist, ist in ihrer Ausstattung schlicht und vornehm und wird der siegreichen Schule entschieden zum Schmuck gereichen.

Der Verein für das Deutschtum im Auslande hat diese Plakette zur Förderung der Leibesübungen

Feuilleton.

Nach San-Franzisko in 5 Minuten.

Von Baronin Helene v. Dellingshausen-Lois..

(In rasendem Tempo zu lesen.)

11 Uhr abends.

Nach des Tages Last und Hitze lag ich in meinem bequemen weichen Bett und konnte meine Glieder strecken. Die Lampe brannte auf meinem Nachttisch, ich rieb die Gläser der Hornbrille rein, rückte die Kissen zurecht und hatte es wie ein Gott im Himmel. Ich ergriff mein Buch und las. Totenstille um mich, nur das Ticken der alten Uhr, die zu manchem lustigen Erlebnis, zu mancher Enttäuschung geschlagen hatte, die nie aus dem Takt kam, die schläferete mich ein. Sie schlug 12....

Das Buch sank mir aus den Händen, meine Augen fielen mir zu... meine Sinne schwanden... aber mein Geist lebte... und tobte....!!!!!!

Er sprang in ein Auto... zur Bahn... schnell... durch die Sperre... „Abfahren“... Mein Gott... die Beine liefen... er keuchte... er erreichte den letzten Wagen, schwang sich hinein, die Tür fiel zu!.... Er saß am Fenster und dampfte vor Überraschung...; Häuser, Dächer, Schilder, Telephonstangen, Bahnhöfe, Wiesen, Gärten, Flüsse, Röhre, Wälder, Kirchen, Schornsteine, Wolken.... alles jagt durcheinander an ihm vorbei... viel zu langsam... viel zu kriechend.....

Hamburg!!!...

Zum Hafen... Motorboot zur Landungsstelle, den Steg entlang gerast... da... Albert Ballin!!... bei der Wache vorbei... gerade als die Brücke sich heben wollte, kam er noch durch!! als Lektör mit fliegenden Haaren!!!!

Gleich fuhr das stolze Schiff aus dem Hafen, schneller... schneller... Mein Geist rannte auf und nieder, wie ein Tiger im Käfig, der hinaus in die Weite will... ein Schemen... ein Schatten... ohne Essen, ohne Trinken, ohne Reden... ruhelos... rastlos! Die Wellen kamen... überstürzten sich, gingen, alles viel zu langsam. Die Sonne ging auf... ging unter... mein Geist merkte es nicht, sein Hirn jagte... seine Beine liefen... wohin... wohin!!!

New-York!!!

Den Dampfer verlassen, zur Bahnstation... Geschwindigkeit 120... durchgehender Zug nach San Franzisko!!!... die Brust keuchte, die Beine reckten sich... endlich... den Zug erreicht!!!! der schnaufte und tobte und... raste... und... eilte davon... Mein Geist stand am Fenster und flog mit... über Flüsse, durch Tunnels, über ihm Straßen, unter ihm Wege, an Städten, Wolkenkratzern und Seen vorbei... nichts brachte ihn in Erstaunen, nichts bannte seine Blicke... nur weiter... fliegend weiter... das war ein Tempo... Illinois... Colorado... Californien... Was sagen Stunden... was Tage, was Wochen...? ... er muß... er muß ans Ziel gelangen... sein Körper, sein Schemen reckt sich immer mehr... Arme... Beine, alles wird lang und länger...

San-Franzisko!!!

Endlich... er steigt hastig aus... verfehlt die Stufen... ein Aufschrei!!! ein Ruck.....

verliehen. Die Art und Weise des Wettkampfes und der Termin steht noch nicht fest, wird aber jedenfalls rechtzeitig bekannt gegeben werden. Von den zuständigen Herren ist ein Staffellauf vorgeschlagen worden, doch sind noch keine festen Beschlüsse gefaßt worden.

Unsere Kulturverwaltung hat die Ehrenplakette einstweilen in Verwahrung genommen. Sobald als möglich werden die Vorarbeiten für den Wettkampf in Angriff genommen und das Nähere bekannt gegeben werden.

Wir hoffen, daß dieser Wettkampf ein Festtag werden wird, an dem sich möglichst viele unserer Schulen, wenigstens mit ihrer Mannschaft, beteiligen können, das würde auch dazu beitragen, daß unsere Schuljugend untereinander Fühlung gewinnt.

Der Gedanke von Wettkämpfen zwischen unseren Schulen sollte auch weiterhin gepflegt werden. Es wäre zu wünschen, daß, wie es in anderen Ländern der Fall ist, zwischen unseren Schulen jährlich traditionelle Wettkämpfe stattfinden. Natürlich hängt die Ermöglichung solcher Kämpfe in hohem Maße von unseren führenden Damen und Herren und den Direktoren der Schulen ab, doch darf nicht vergessen werden, daß auch die Initiative unserer Jugend dabei eine wichtige Rolle spielt.

Ich öffnete die Augen, der Schweiß tropft mir von der Stirn... ich liege da wie aus dem Wasser gezogen... ich starre um mich!!! Was!!! ich bin in meinem Bett!!! Meine Brille auf der Nase, ... mein Buch in der Hand... ich höre die Uhr ticken... ich starre sie an... 5 Minuten über 12!!!... Donnerwetter!!! ist das möglich!!! in 5 Minuten bis San-Franzisko gereist!!!! Ich rede und strecke meine Glieder... Was man doch träumen kann... Tolle Geschichten...!!!

Dann nehme ich mein Buch und lese weiter...!!!

Die Stadt mit dem Felsen.

Ein Bild aus der Zeit vor dem Weltkriege von Erich Grote.

Eine jede Stadt sollte einen Felsen haben, wie eine jeder Mensch eine Seele haben sollte, eine Warte, innerhalb derer er sich über sich selbst erhebt.

Ich weiß in meinem Heimatlande eine Stadt, die einen Felsen hat.

Auf ihm stehen auch Häuser, jedoch zum größten Teil nur solche, die selten bewohnt werden, da ihre Besitzer meist auf dem Lande wohnen und nur ab und an herüberkommen, um aus ihren hohen Fenstern Ausschau zu halten, ob das Meer noch schäumt und die Menschen nach wie vor sich die Hacken nach dem Vergänglichen abrennen.

Inmitten uralter Linden steht eine Kirche, nicht weit davon eine Schule, ein Lesezimmer, eine Gemäldegalerie, ein Aussichtsturm und eine Plattform mit einem Rundblick hinunter auf die Stadt.

Ständige Bewohner des Felsens sind: der Pastor, der Küster, einige Lehrer und Schulkinder,

Das deutsche Turn- und Sportabzeichen.

Durch Vermittelung des Herrn Dr. E. Staffff hat die Estländische Deutsche Kulturverwaltung die Bedingungen erhalten, die der deutschen Reichsausschuß für Leibesübungen für den Erwerb des von ihm verliehenen Turn- und Sportabzeichens zugrunde legt. Die Bedingungen, die nachstehend zum Abdruck gelangen, sollten in Zukunft auch bei uns als zu erstrebende Durchschnittsleistung gelten.

Es ist vorgesehen, daß die Kulturverwaltung durch von ihr beauftragte Sachverständige Prüfungen über die angegebenen Bedingungen abhalten wird und die erfolgreichen Turner sich um das deutsche Turn- und Sportabzeichen und das Jugendabzeichen bewerben können, da es auch Auslandsdeutschen verliehen wird. Es kann von Frauen, Männern, Knaben und Mädchen erworben werden.

Die Bedingungen zeigen, daß keine allzu hohe Anforderungen an die Turner gestellt werden. Bezeichnender Weise wird großes Gewicht darauf gelegt, daß alle Turner und Sportler schwimmen können. Auf diesem Gebiet haben wir besonders viel nachzuholen, denn es ist kein Geheimnis, daß bei uns nicht nur ein großer Teil der Jugend, son-

der Wächter des Lesezimmers und der Gemäldegalerie, sonst alte Menschen, Schwalben, die nicht mehr südwärts fliegen.

Kein Lärm, kein Trinkerlokal, nur selten ein Gefährt, — ewiger Sonntag.

Und nun eine Mondnacht.

Dann kommen sie hierher herauf, die Menschen, deren Seele ohne Zeugen weinen will, weinen, weil es so viel Durstige und so wenig Brunnen gibt, und die Menschen die wenigen Brunnen, die sie haben, in Leichtsinnsanfällen immer wieder zuschütten.

Und dann stehen sie auf der Plattform und sehen hinunter.

Dann sehen sie zunächst den Bahnhof, das Entzücken der Kinder und aller Derer, die an das Glück in der Ferne glauben.

Dann hören sie das Fauchen der Automobile, der künstlichen Sonnenstrahlen all Derer, die nicht schnell genug über sich selbst hinwegfahren können.

Dann sehen sie die Feuer der Kinos, der in Bildern zuckenden Nerven der Menschen, und der Trinkerlokale, die das Geld in flackernde Blicke und geräuschvolle Kraftbeerdigungen umsetzen.

Vor kurzem waren sie selbst unten, mitten in all' dem Lärm, Staub und Gestank.

Doch nun sind sie hier oben, den Sternen näher, als der Erde.

Und sie finden sich und hören auf zu weinen.

Eine jede Stadt sollte einen Felsen haben, und er müßte stehen mitten in der Stadt und müßte dem Blick Bahn geben — auf die Stadt, den Himmel und das Meer... .

bern auch der Erwachsenen in ihrem Leben nicht geschwommen ist. Wer nicht durch körperliche Gebrechen verhindert ist, sollte unbedingt bemüht sein, das Schwimmen zu erlernen. Die Statistiken zeigen, daß von den Ertrinkenden $\frac{3}{4}$ nicht Schwimmer sind, daraus kann die Schlussfolgerung gezogen werden, wie wichtig das Schwimmen ist und es ist daher nicht übertrieben, wenn man sagen hört, daß das Schwimmen für den Menschen ebenso notwendig ist, wie Lesen und Schreiben.

Bedingungen für das Jugendabzeichen.

Aus jeder der nachstehenden fünf Gruppen ist nach freier Wahl von den Bewerbern eine der Bedingungen zu erfüllen.

Gruppe 1.

Schwimmen: 300 m in beliebiger Zeit. Es muß in stehendem oder hin und zurück in fließendem Wasser geschwommen werden.

Gruppe 2.

Sprung: 1,30 m hoch oder 4,50 m weit oder Riesengrätze über das langgestellte 1,10 m hohe, 1,70 m lange Pferd ohne Pausen, die Sprünge werden ohne Brett, der Hochsprung über die Latte ausgeführt.

Gruppe 3.

Lauf: 100 m in 13,6 Sek. oder 1000 m in 3 Min. 30 Sek.

Gruppe 4.

Wurf: $1\frac{1}{2}$ kg Diskus = 25 m oder 500 g Speer = 30 m oder 800 g Speer = 25 m oder 5 kg Kugel = 8 m. Gewicht heben: (noch nicht festgelegt).

Schwimmen: Grundschein der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft.

Barrenübung: Aus dem Außenquerstande, mit Anlauf Sprung in den Oberarmhang, beim Rückschwung Schwungstemme, Vorschwingen, flüchtiger Grätschtritt vor den Händen, Rückschwingen in den Oberarmstand, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Rück- und Vorschwingen in die Ripplage, Rippe in den Strecktritt, Rück- und Vorschwingen, Planke in den Stand oder

Redübung: Schwungstemme, Felsgummschwung, Stützrippe, Unterschwung ab.

Gruppe 5.

Dauerübung: 3000 m Laufen in 14 Min. oder 600 m Schwimmen in 18 Min. oder Dauerrudern 9 km in 1 Stunde oder 20 km Radfahren in 55 Min.

Bedingungen für das deutsche Turn- und Sportabzeichen.

Prüfungsbestimmungen für Männer (über 18 Jahren).

Aus jeder der nachstehenden fünf Gruppen ist nach freier Wahl von den Bewerbern eine der Bedingungen zu erfüllen.

Gruppe 1. Schwimmen über 300 m in 9 Minuten in stehendem Wasser.

Gruppe 2. a) Hochsprung ohne Sprungbrett 1,35 m; b) Weitsprung ohne Sprungbrett 4,75 m; c) Riesensprung (Grätze) über das langgestellte 120 cm hohe Pferd ohne Pausen, ohne Benutzung eines Sprungbrettes.

Gruppe 3. a) Laufen 100 m in 13,4 Sek.; b) Laufen 400 m in 68 Sek.; c) Laufen 1500 m in 5 Min. 20 Sek.

Gruppe 4. a) Diskuswerfen 25 m; b) Speerwerfen 30 m; c) Kugelstoßen 8 m; d) Reckturnen. Mit Ristgriff Schwungstemme in den freien Stütz, freie Felge, Stützrippe, Unterschwung; e) Barrenturnen. Aus dem Außenquerstand am schulterhohen Barren: Sprung in den Stütz mit Vorschwingen, Rückschwingen in den Handstand, Senten in den Oberarmstand, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Vorschwingen, Oberarmrippe, Rippe Wende; f) Schwimmen 100 m 1 Min. 40 Sek. (in stehendem Wasser); g) Eislaufen 1500 m 3 Min. 10 Sek.; h) Rudern. 1) Wer auf einer deutschen offenen Ruderregatta, auf der minde-

stens 150 Ruderer gestartet sind, in einem Rennen, daß auf totem Wasser über mindestens 1800 und auf fließendem über mindestens 2000 m führte und das nach der Ausschreibung nicht örtlich beschränkt ist, bei einem Start von mindestens 3 Booten im Rennen einen Sieg errungen hat. 2) Wer im Rennvierer mit einem den Vorschriften des Deutschen Ruderverbandes für offene Rennen entsprechenden Steuermann eine Strecke von 2000 m auf stromlosen Wasser in 8 Minuten zurückgelegt oder wer in einem Renn-Einer die gleiche Strecke auf stromlosem Wasser in 9 Min. zurückgelegt, auf fließendem Wasser eine entsprechend längere Strecke nach den Ausführungsbestimmungen des Deutschen Ruder-Verbandes. i) Steinstoßen, mit $\frac{1}{2}$ Ztr. Mindestleistung links und rechts zusammen 8 m; k) Gewicht heben. Hierfür ist maßgebend das Zurückhochtreckenbringen eines Gewichtes (Kugel- oder Scheibenstange), das einarmig mindestens der Hälfte des eigenen Körpergewichtes, beidarmig mindestens dem Eigengewicht des betreffenden Prüflings entspricht. Auszuführen sind beide Übungen.

Gruppe 5. a) Laufen 10.000 m in 50 Minuten, b) Schwimmen 1000 m in 24 Minuten (in stehendem Wasser); c) Eislaufen 10.000 m in 24 Minuten; d) Skilaufen 12—18 km. Wer bei einem Skiwettlauf, der jagungsgemäß von dem Deutschen Skiverbande oder einem der ihm angehörenden Unterverbände oder Vereine veranstaltet und von anerkannten Kampfrichtern gewertet wird, eine Lauffstrecke von 12—18 km in einer Zeit zurücklegt, welche die Zeit des Siegers nicht mehr als 50 von Hundert überschreitet. Die Bestätigung der Leistung erfolgt durch den Deutschen Skiverband; e) Radfahren 20.000 m Landstraße in 45 Min., Radfahren 20.000 m Radrennbahn in 40 Min.; f) Rudern. Wer im Halbtausleger-Mittlervierer, dessen größte Breite über Dollbord Außenkante mindestens 85 cm beträgt oder in einer den § 5 und 6 der allgemeinen Wettfahrtsbestimmungen entsprechenden Seegig auf stromlosem Wasser mit einem, den Vorschriften des Deutschen Ruderverbandes für offene Rennen entsprechenden Steuermann eine Strecke von 12 km in einer Stunde zurücklegt; auf fließendem Wasser, eine entsprechend längere Strecke nach den Ausführungsbestimmungen des Deutschen Ruderverbandes.

Prüfungsbestimmungen für Frauen (über 18 Jahren).

Gruppe 1. Schwimmen über 200 m in 7 Min. (in stehendem Wasser). — Schnellgehen über 2 km in 18 Min. (zugelassen nur an Orten, in denen Gelegenheit zur Schwimmprüfung fehlt).

Gruppe 2. a) Hochsprung 1,10 m ohne Sprungbrett; b) Weitsprung 3,50 m ohne Sprungbrett; c) Pferd sprung 110 cm hoch ohne Pausen, längs gestellt, ohne Benutzung des Sprungbrettes: mit kurzem Anlauf schräg von der linken Seite des Pferdes. Abprung des linken Fußes und Stütz der rechten Hand, Fehterflanke links.

Gruppe 3. Laufen 100 m in 15,5 Sek.

Gruppe 4. a) Schlagballweitwerfen (80 gr) 35 m, b) Kugelstoßen (10 Pf.) 6 m; c) Reckturnen. Reck, reich hoch: Mit Ansprung und Ristgriff Felsaufschwung in den Stütz, Rückfallen in den Sturzhang mit gleichzeitigem Unterspreizen links und Knieaufschwung links vorwärts, Griff der linken Hand nach außen und Spreizen rechts in den Seitstütz, Rücksenten in den Sturzhang rücklings, Durchhocken in den Sturzhang vorlings und Senten in den Deugehang. Niedersprung; d) Barrenturnen. Barren, schulterhoch: Aus dem Außenstrahlstand seitlings mit Speichgriff, Scherenaufschwung in den Querliegestütz, einmal Deugen und Strecken der Arme, Einschwingen und beim Vorschwingen überspreizen rechts vor die linke Hand, Schraubenspreizen links vorwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts durch die Helmengasse in den Außenquerstütz hinter der rechten Hand, Heben in den Schulterstand auf dem rechten Holm, Senten in den Stütz und beim Vorschwingen Knie links mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts. e) Schwimmen 100 m in 2 Min. (in stehendem Wasser). f) Skilaufen. Wer bei einem ordnungsgemäß von dem Deutschen Skiverband oder einem seiner Unterverbände ausgeschriebenen Damenlauf, bestehend aus einem Abfahrtlauf in schwierigem Gelände d. Note 25 erreicht.

Gruppe 5. a) Gehen 25 km in 6 Stunden. b) Schwimmen 1000 m in 30 Min. (in stehendem Wasser). c) Radfahren 20 km Landstraße in 1 Std. 30 Min.