

10/2

BIELEFELD 9.-11. AUG. 1924



A80-10352

1. Nordwestdeutsches  
Arbeiter Turn- und  
Sportfest

4

Paul Eule  
Bremen  
Seewenja Str. 203

AUSGABE: APRIL 1924

2.

# Festschrift

zum ersten Nordwest-  
deutschen Arbeiter-  
Turn- und Sportfest

vom 9. bis 11. August 1924  
in Bielefeld



PREIS 50 GOLDPFENNIG

480-10325



A80-10352



# B I E L E F E L D

Von Max Merich.

In tausend Jam gewohntes Boll und lauchte  
Dem schaelsten Rhythmus heiser Allgewalt;  
Die Körper straff -- und durch die Seelen tauchte  
Derselbe Klang, der alles tief durchhaelt.

Wenn im Sommer die nordwestdeutschen Mitglieder des Arbeiter-Turn- und Sportbundes in Bielefeld zu einem großen Fest, zu einer Olympiade zusammenkommen, dann wird das Hauptinteresse sich natürlich auf den sportlichen und künstlerischen Teil des Festes konzentrieren. Daneben aber wird die Stadt selbst in ihrer wirtschaftlichen und kulturellen Struktur und durch ihre landschaftlichen Reize die Geister beschäftigen. Man hat ja leider das klassische Wort „mens sana in corpore sano“<sup>\*)</sup> vielfach durch ein Spottwort ersetzt, das ungefähr so lautet: „Turner und Sportler dienen ja nur der Stärkung des Körpers und

\*) D. h.: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

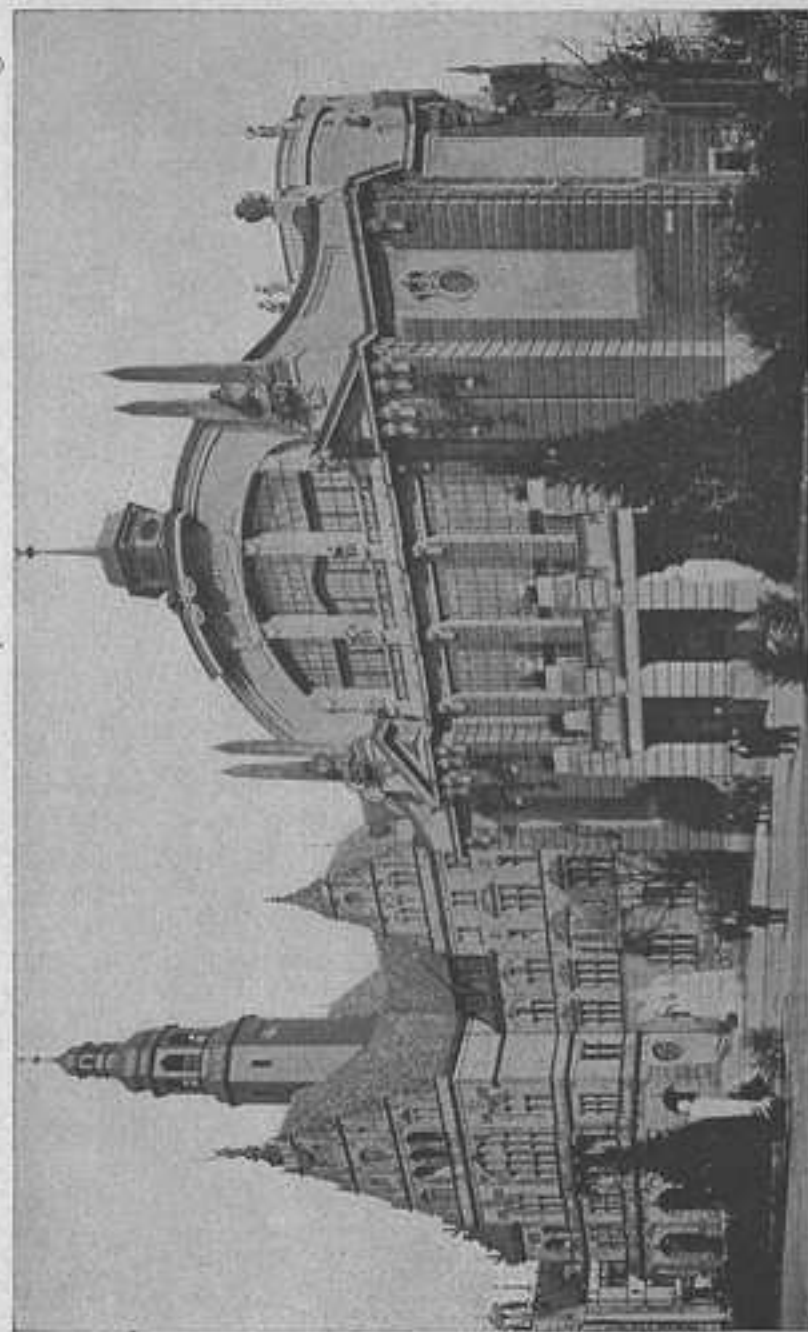
pfleifen auf den Geist.“ Derlei Spöttelei ist indes nicht mehr am Platze; denn die Zeiten sind vorbei, wo durch eine gewisse Starrheit und Einseitigkeit des alten deutschen Turnens nur das Physische beim Sport im Vordergrund stand. Heute heißt die Devise: Körper und Geist sind zu stählen und zu pflegen. Körperkultur bedeutet heute mehr als bloße Kultur des physischen Menschen, bedeutet Gymnastik annähernd dem antiken Sinn.

Und wir sind überzeugt, der größte Teil der Festteilnehmer des nordwestdeutschen Festes wird das beweisen; die Mehrzahl wird durch Spaziergänge und Wanderungen Bielefeld und das Ravensberger Land in landschaftlicher und historischer Beziehung zu erforschen suchen, wird da Interesse bezeugen, wo Sportfeinde es kaum für möglich halten.

Wer in klarer, mondhellener Nacht durch Bielefelds älteste Gassen wandert, der wird — auch ohne historische Kenntnisse — von selbst auf den Gedanken kommen, daß die Stadt am Fuße des Teutoburger Waldes eine alte Stadt ist. Selbst die Hauptstraßen verraten ein gewisses Alter; ja, die beiden verkehrsreichsten Straßen, Oberrn- und Niederrnstraße, sind geradezu angehäuft mit Zeugen längst vergangener Zeiten. Und wer von der Niederrn- zur Oberrnstraße (am Markt) einbiegt und die typische Silhouette des Siebels vom Crüwell-Hause und einiger daneben liegender Häuser sieht, der weiß, auch wenn er nicht ortskundig ist, sofort, daß Bielefeld ein paar Jahrhunderte auf dem Buckel hat.

Aber daß die Stadt der Linnen und Fahrräder schon über 700 Jahre als Stadt existiert, das wird wohl wenigen gleich beim ersten Anblick einleuchten.

Die schon im späten Mittelalter als Zentrale der Leinenindustrie bekannte westfälische Metropole Bielefeld an der großen Handelsstraße Köln-Berlin hat sich in den letzten Epochen der Geschichte zu einer gesunden, kräftigen Industriestadt am modernen Schienen- und



Rathaus und Stadtbeater

Phot. C. Köppler, Bielefeld.

Autoweg Westdeutschland-Berlin entwickelt. Auch das neuerdings gelegte Rheinland-Kabel nimmt seinen Weg über die Stadt.

Vor drei Jahren (am 16. Juli 1921) feierte Bielefeld, das jetzt mit den größeren Vororten 100 000 Einwohner zählt, die 700-jährige Stadtfeier. Schon lange vor dem Jahre 1000 n. Chr. siedelten sich Bauern auf dem Felde am Bergesspalt des Osninges und des Teutoburger Waldes an. Durch diesen Spalt oder Paß, der geologisch als uralter Riß in der Bergkette gilt, fährt bekanntlich die Eisenbahn Köln-Berlin. Der Bergesspalt bildet ein südliches Gegenstück zur Porta Westfalica; durch beide Pässe braust die Eisenbahn, um Elbe, Weser und Rhein zu verbinden.

1015 wird der Name Bielefeld zuerst erwähnt; ein freier Besitzer, mit Namen Tiedi verschreibt seine Güter zu Bilvelde der Kirche zu Paderborn. Dann schwanken die Namen der Stadt: Bilenvelde, Bilvelde, Bilanvelde, Beilfelde. Die historische Forschung sagt, das Wort bedeutet „Feld am Spalt des Berges“ oder „Feld am Hügel“. Zu Anfang des 13. Jahrhunderts erhielt Bielefeld — die Markgenossenschaften waren zu bedeutender Größe herangewachsen — von dem Grafen von Ravensberg das Stadtrecht. Von diesem Zeitpunkt an ist die Entwicklung der Stadt am Lutter- und am Bohnenbach geschichtlich besser erforscht, wenn auch nicht lückenlos. Sogar dem Bunde der Hanse muß Bielefeld angehört haben; vom Jahre 1380 ab wird das als ziemlich feststehend angenommen. Eine besondere Geschichte hat die alte Burg auf dem Sparenberge, die schon zu der Zeit stand, als noch die Stadt in 4 Bauernschaften (die Waldhof-, Observanten-, Süstern- und Nikolaus-Bauernschaft) eingeteilt war. Der Burgturm thront heute noch mit erhabenem Stolz mitten im Stadtbilde. Im 17. Jahrhundert entwickelte sich die Leinenindustrie und im Jahre 1770 begann man in Bielefeld mit der Herstellung der Damaste und Battiste. Alles noch in mühseliger Handarbeit. In der Grafschaft Ravensberg wurden zu jener Zeit schon 20 000 Spinnräder und 2 000 Webstühle bedient. Und der Weltruf der Bielefelder Leinenindustrie



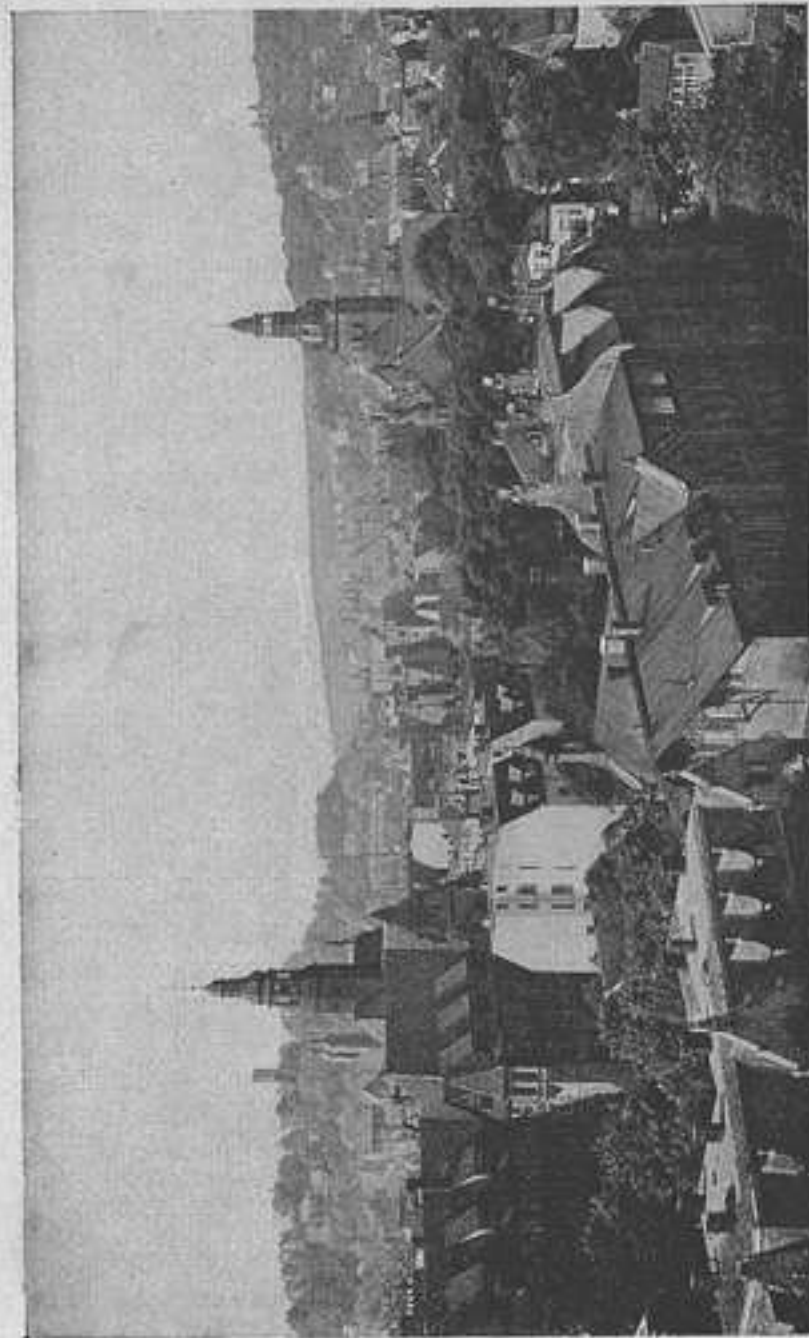
Leineweber-Brunnen an der Niedernstraße

Phot. S. Baumann  
Bielefeld

begann sich nun auszuwirken. Ein wesentlicher Teil des Linnens ging nach Westindien; die Ausfuhr betrug damals schon 1 Million Taler jährlich. Durch die Kriegszeiten 1806/15 trat ein Rückschlag für die Industrie ein. Das 19. Jahrhundert sieht dann den gewaltigen Aufstieg des Wäsche- und Leinengewerbes. Mechanische Webereien entstanden, aber auch Nähmaschinenfabriken, und eine Fahrrad- und schließlich Kraftwagenindustrie blühte auf und beherrschte bald das gewerbliche Leben der Perle für das nördliche und östliche Westfalen. Darüber hinaus ist aber Bielefeld auch für das dichtbenachbarte Lippe-Deimold eine wesentliche Austauschquelle. Das kleine Bauerländchen ist mit der Bahn Bielefeld-Lage-Hameln in 25 Minuten zu erreichen. Südwestlich vom Teutoburger Wald, in kurzer Zeit zu erreichen, liegt als ganz andere Welt die S e n n e, eine Heidelandschaft, die im Frühherbst schon von Erikaflächen rot besät ist.

Bielefeld ist Industrie-, aber auch farbige Gartenstadt! Wer von der Burg auf dem Sparenberg oder dem Johannisberg die Häuser-symmetrie überschaut, der wird kaum den Eindruck gewinnen, daß in dem ziemlich konzentrierten Stadtraum ca. 40 000 Industriearbeiter wohnen und schaffen. Einige hohe Schloten ragen heraus, sonst aber dehnt sich zu Füßen ein farbiges, impressionistisches Bild aus. Zwischen den roten und patinierten Dächern führen überall in prächtigem Rhythmus bauschige, farbige Linien hindurch, und frische, grüne Naturbüschel (die die vielen Gartenanlagen kennzeichnen) liegen geschickt verstreut in allen Teilen des Stadtgürtels. Am blauen Horizont aber heben sich die Höhenrücken der Weserberge ab, ferner die Lippischen Berge mit der Grotenburg und dem Hermannsdenkmal.

Von den Sehenswürdigkeiten der Stadt seien kurz genannt: Die Burg Sparenberg, von der schon gesprochen war (die Decksteine der Burgmauer wurden 1775 aus Sparjamkeitsgründen zum Bau der Kaserne verwandt), die Altstädter und Neustädter Kirche (beide im gotischen Stil im 12. und 13. Jahrhundert erbaut). In den Straßen der Innenstadt stehen viel historisch-wertvolle Häuser, so in der Kreuzstraße



Ansicht vom Zentrum der Stadt nach Süden

Phot. G. Lohöfer, Bielefeld

und Breiten Straße, am Markt, in der Niedernstraße, im Gehrenberg usw. Sie stammen meist aus dem 15. und 16. Jahrhundert und zeigen die typisch niedersächsischen Baustile jener Zeit. Der alte Teil des Gymnasiums (am Nebelswall) ist ebenfalls im 16. Jahrhundert errichtet worden.

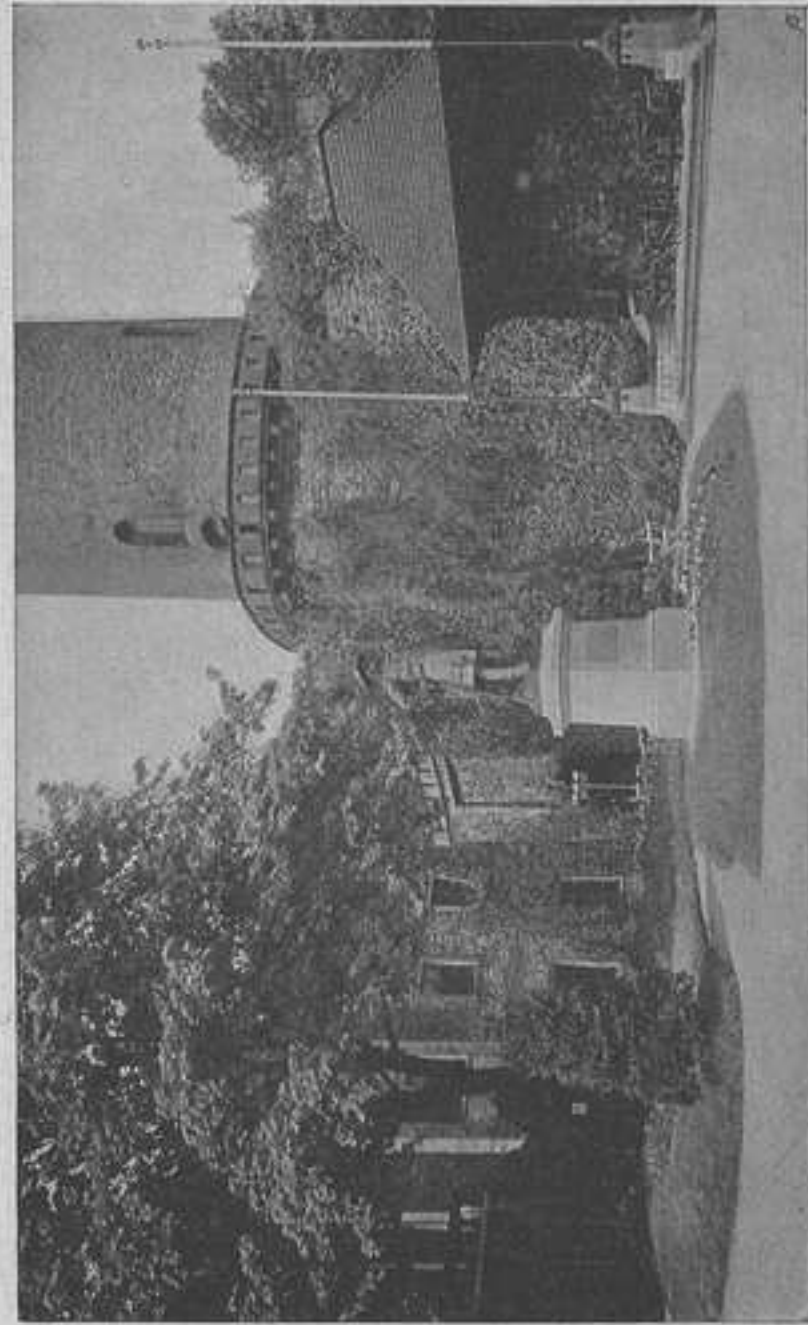
Neuere Baukunst verkörpert die (nicht besonders glückliche) Bau-  
gruppe Rathaus-Stadttheater (am Schillerplatz). Bemerkenswert sind der Leineweber-Brunnen an der Altstädter Kirche, ferner einige Bankhäuser der neuesten Epoche und Verkaufshäuser wie Verkaufsläden der hiesigen Industrie (Dürkopp usw.). Jenseits des Sparenberges liegt die Anstalt Bethel, jene große Schöpfung Bodelschwings, die in 40- bis 50-jähriger Arbeit zu einem Stadtteil für sich entstand. Nicht ungenannt soll der weitbekannte und natur-  
schöne Sennefriedhof bleiben, der hinter Brackwede idyllisch liegt.

Das städtische Museum (an der Koblenzer Straße) zeigt interessante Details der westfälischen Geschichte.

Die geistigen und kulturellen Interessen der Stadt sind stark ausgeprägt. Musik und dramatische Kunst werden eifrig gepflegt. Die „Freie Volksbühne“ der Arbeiterschaft, die in Bielefeld seit 1895 besteht, ist ein wesentlicher Faktor im künstlerischen Leben der Stadt.

Die Entwicklung der Arbeiterbewegung in dieser schönen und regen Industriestadt war eine ungewöhnlich schnelle. Der erste Arbeiterverein wurde in Bielefeld schon in den 48er Sturmtagen gegründet. Aus dieser Verbindung und dem zu Ende der 60er Jahre gebildeten Allgemeinen Deutschen Arbeiterverein ist im Laufe der Jahrzehnte und in stetiger Entwicklung eine prächtige und starke politische und wirtschaftliche Arbeiterorganisation entstanden, die zu allen Zeiten und bei allen Kämpfen ihrem Namen Ehre eingetragen hat. Ueber diese Frage wird in der Hauptfestschrift noch ausführlicher gesprochen werden.

Bielefeld bereitet mit Freude das große Fest vor und wird die Turn- und Sportgenossen mit einem aus ehrlichem Herzen kommenden „Frei Heil“ empfangen.



Burghof des Sparenberges, wo die Eröffnung des Festes stattfindet

Phot. C. Koblmann, Bielefeld

## Die Durchführung des Festes.

Eine gute Vorarbeit ist Vorbedingung zu einem sicheren Gelingen der Veranstaltung. Das hat uns das 1. Bundesfest in Leipzig bewiesen. Die Arbeitsausschüsse zum 1. Nordwestdeutschen Arbeiter-Turn- und Sportfest sind ebenfalls bedacht, nach obigem Grundsatz zu handeln. Aber auch die Vereins-, Gruppen- und Bezirksfunktionäre haben die Pflicht, die gewaltige Vorarbeit mit allen Kräften zu unterstützen.

### Das Meldewesen

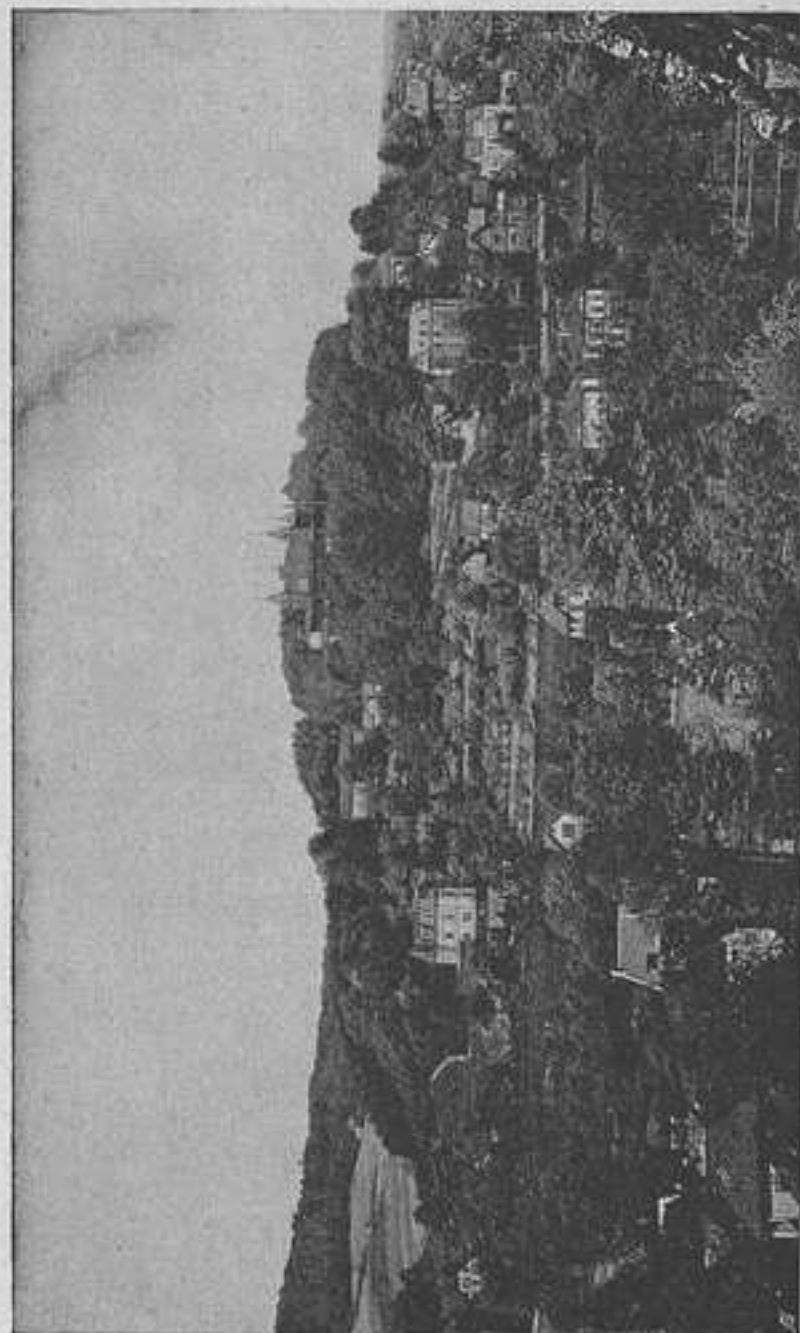
muß tadellos funktionieren, wenn die Festteilnehmer vor Unannehmlichkeiten geschützt sein wollen. Anfang Juni erhält jeder Verein durch seinen Bezirksvertreter das gesamte Meldematerial zugesandt. Dieses muß dann sauber ausgefüllt (Festbeitrag beigelegt) bis zum 1. Juli im Einschreibebrief der Festleitung zugesandt werden. Den Vereinen wird alsdann auf Grund der zugesandten Fragebogen das gesamte Festmaterial (Abzeichen, Festbücher, Quartierscheine etc.) seitens der Festleitung zugesandt.

### Die Organisation der Extrazüge

wird vom Verkehrsausschuß geregelt. Der Fahrplan wird den Bezirksleitern, nachdem eine Aufstellung auf Grund der Meldungen möglich ist, so schnell wie möglich zugehen. Die Bezirksleiter haben dann die Pflicht, die Abfahrzeiten in der Tagespresse bekannt zu geben. Sämtliche Extrazüge sollen des Freitags abends in Bielefeld bzw. Brackwede eintreffen. Für die umliegenden Vereine von Bielefeld wird während der Festtage morgens und abends Hin- und Rückfahrmöglichkeit geschaffen.

### Der Empfang

soll durch die Spalierbildung der Schuljugend ein besonders eindrucksvoller werden. Die Bezirke werden geschlossen zu den Standquartieren gebracht, wo alsdann erst die offizielle Begrüßung stattfindet.



Der Johannisberg, wo die offizielle Schlußfeier stattfindet



### Die Quartierfrage.

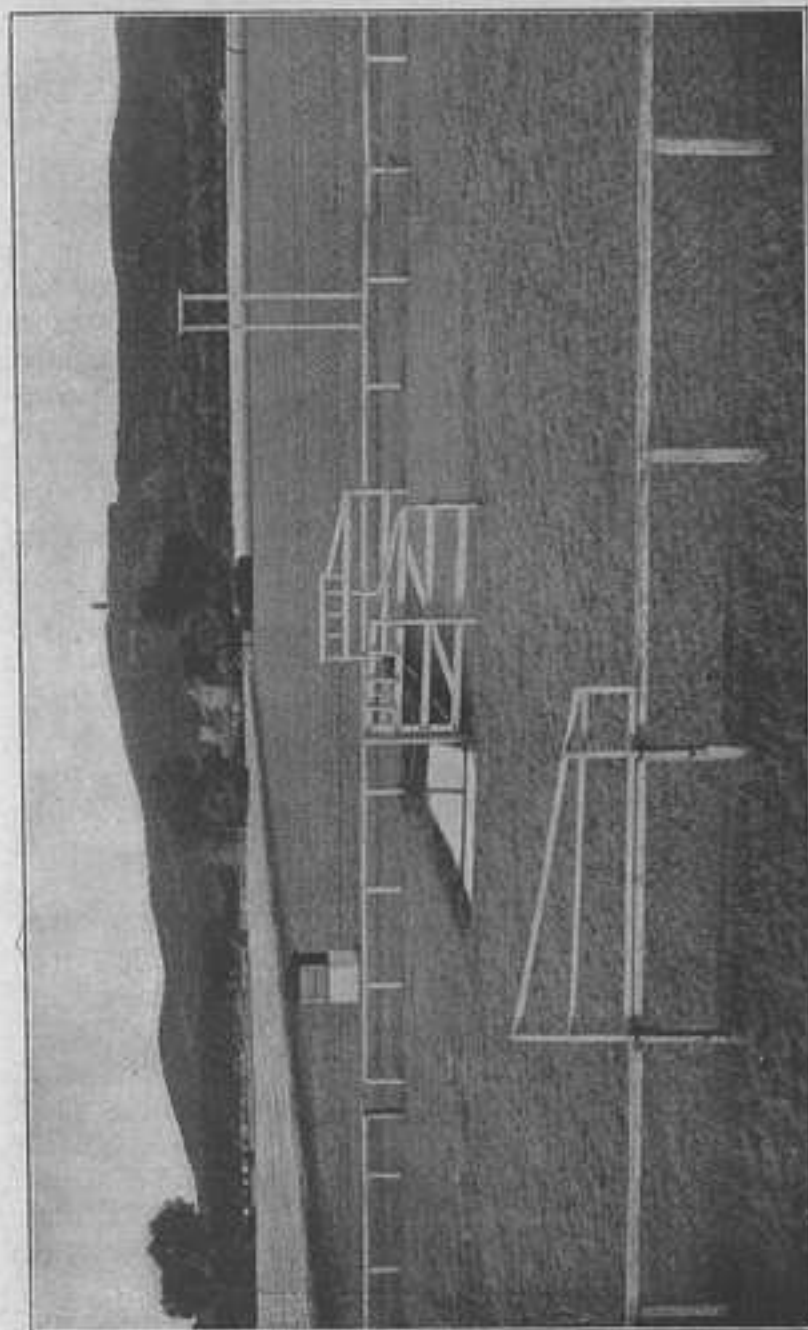
Bielefeld und Umgegend ist in 18 Wohnbezirke eingeteilt. Kreise bezw. Bezirke werden in sich geschlossen in den Wohnbezirken untergebracht. Was eben möglich ist, soll in Privatquartieren Unterkunft finden. 14 Schulen stehen zu Massenquartieren bereit. Mit Decke etc. sollte sich jeder Festbesucher versehen.

### Der Festplatz

liegt in Quelle, 1 Stunde Fußweg vom Mittelpunkt der Stadt aus. Verbindung mit Straßenbahn und Eisenbahn. Der Platz wird stadionmäßig eingerichtet. Neben den bereits bestehenden drei großen Tribünen werden noch 8000 Sitzplätze geschaffen. Die weite Umgebung bietet außerdem noch Zehntausenden stehenden Festbesuchern Sichtmöglichkeit. Die innere Stadionfläche wird 50 000 Quadratmeter groß. In der Umgebung des Stadions werden noch Gartenanlagen und Zelte gebaut, wo der Wirtschaftsausschuß in eigener Regie, in Verbindung mit dem Bielefelder Konsum-Verein für Speisen und Getränke sorgen wird.

### Die 3 Festtage.

Der Sonnabend wird in technischer Beziehung hauptsächlich nur Vorkämpfe und Vorproben zeigen, während er in festlicher Hinsicht sehr umfangreich sein wird. Am Sonnabend nachmittag soll eine große Fahndemonstration vom Mittelpunkt der Stadt aus unter Vorantritt des größten Trommlerkorps zum Burghof der Sparenburg stattfinden, wo anschließend dann die offizielle Festöffnung sich vollzieht. Auf der „Berglust“ wird zu gleicher Zeit ein Wandelkonzert veranstaltet. Abends 7 Uhr findet im Stadttheater eine Festvorstellung statt, zur der nur, wie bei der Eröffnung, die Vereinsvertreter sowie die eingeladenen Behörden Zutritt haben. Die Bundeschule Leipzig (oder Hannover) wird die neuesten Methoden der körperlichen Erziehung zeigen. Umrahmt werden diese Vorführungen von gesanglichen und musikalischen Darbietungen. Ab abends 8 Uhr finden in 12 Lokalen von Bielefeld und Umgegend



Der Festplatz (Hintergrund Särenburg) von den Tribünen aus gesehen. Phot. G. Baumann, Bielefeld

Festkommerse statt; ausgestattet mit gefanglichen und musikalischen Darbietungen und Aufführungen der Bundes-Zweigschulen, sowie der vorgeschrittenen Vereine.

Der Sonntag steht im Zeichen der Endkämpfe, des Festzuges und der Massen- und Sonderdarbietungen. Der Festzug soll sich zu einer gewaltigen Demonstration für unsere Arbeiter-Turn- und Sportsache entfalten. Disziplin, Manneszucht und Ordnung müssen in hervorragender Weise zum Ausdruck kommen. Nur Mitglieder in einheitlicher Turn- und Sportkleidung werden zugelassen. Vereins-schilder dürfen nicht mitgeführt werden. Für die Bezirke werden einheitliche Schilder angefertigt. Es werden erst mehrere Sternzüge gebildet, woraus sich dann der Hauptfestzug entwickelt. Die Stilllegung des Verkehrs soll während der Durchführung erwirkt werden, damit sich der Festmarsch reibungslos vollziehen kann.

Der Montag wird der Tag der Schwimmer und der Kinder sein.

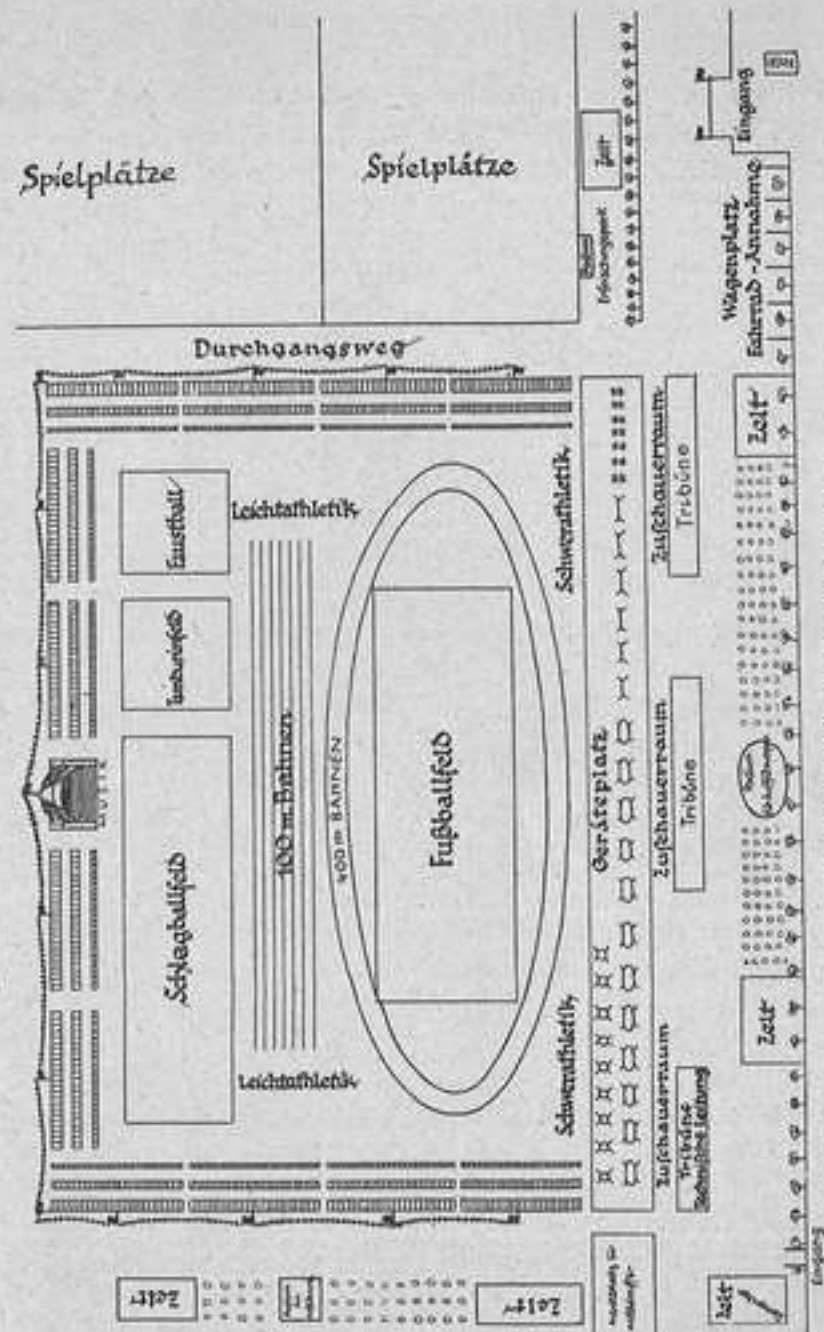
Die offizielle Schlussfeier wird auf dem Johannisberge durchgeführt, während auf dem gegenüberliegenden Sparenberge ein größeres Feuerwerk den Abschluß des Festes verkündet.

Der allgemeine Gewerkschaftsbund Bielefeld hat sich unter Leitung des Gewerkschaftssekretärs zur Uebernahme des Ordnungsdienstes bereit erklärt.

Die Hauptfestschrift, welche im Juli erscheint, wird in größerem Format und ganz besonders künstlerisch ausgestattet werden.

Noch größere und kleinere Plakate, als die bereits vorhandenen, sollen in Druck gegeben werden.

Dem großen Interesse nach, welches die nordwestdeutschen Kreise, Bezirke und Vereine an den Tag legen, kann mit dem Aufmarsch von 25 000 Arbeiter-Turnern und Sportlern gerechnet werden. Die nordwestdeutschen Kreise des Arbeiter-Athleten-Bundes haben ebenfalls die Mitwirkung beschlossen. Sie umfassen zirka 160 Vereine. Sämtliche in Betracht kommenden kommunalen und Schulbehörden,



Der geplante Ausbau des Festplatzes

sowie das Preussische Staatsministerium und auch das Reichsministerium sollen unterrichtet und eingeladen werden.

Die Einwohnerschaft von Bielefeld und Umgebung wird aufgerufen zur Mitarbeit. Liebevolle Aufnahme soll jeder Festbesucher finden, und Stadt und Umgebung werden durch Ausschmückung und Ausstattung ihre Sympathien zum Ausdruck bringen.

Der Hauptausschuß ruft deshalb allen Vereinen des Arbeitersports Nordwestdeutschlands zu: Rüstet zu unserem großen Vorhaben. „Auf nach Bielefeld“ muß während des Sommerhalbjahres die Parole lauten. W. Wellerdiet.

## Berichtigungen

zu dem turntechnischen Material der I. Festschrift.

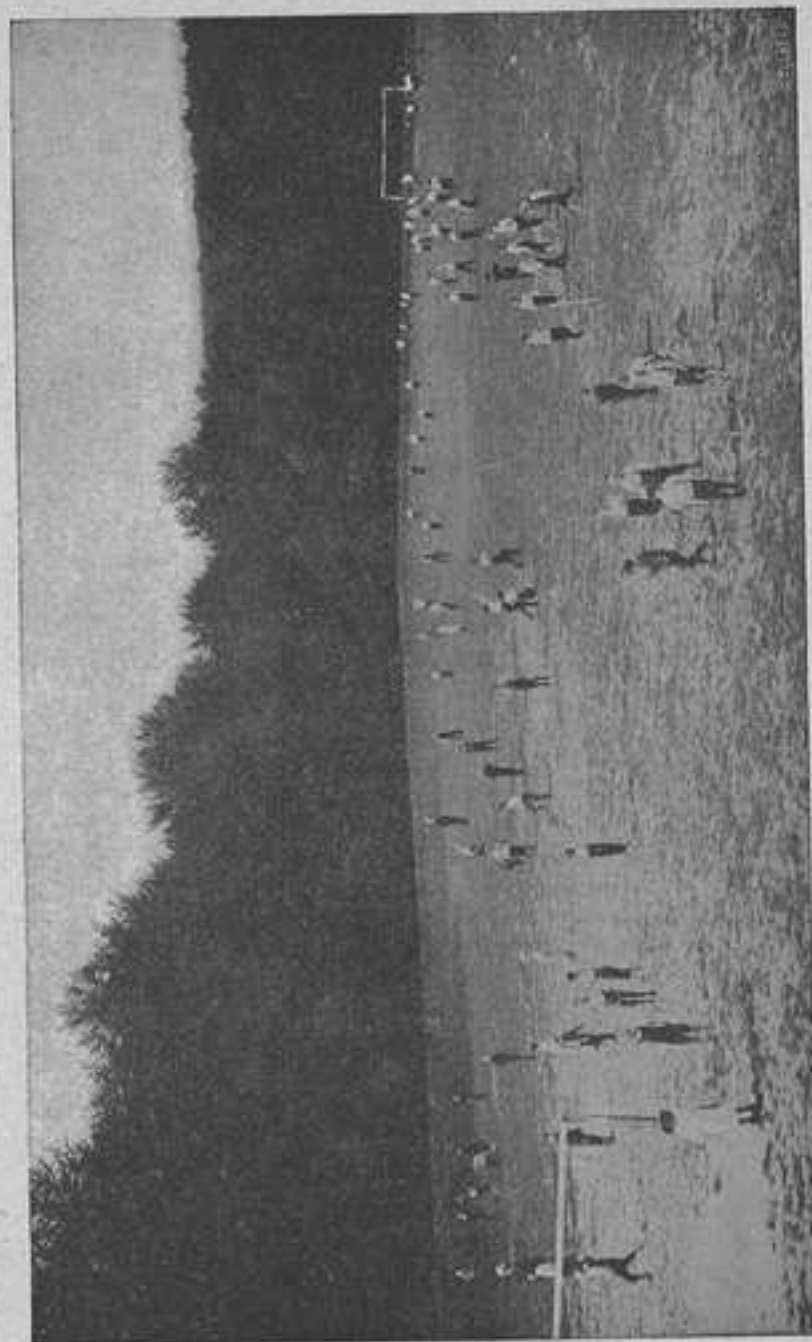
Durch Druckfehler in der 1. Festschrift sehen wir uns veranlaßt, einige Richtigstellungen und Erklärungen zu dem turntechnischen Material zu geben und wir ersuchen, dafür Sorge tragen zu wollen, daß dieselben genügend Beachtung finden.

1. Mannschafts-, Einzelwettkämpfe, Absatz C, Stafetten.  
Bei 2. muß es heißen: 10×100 m (nicht 10×1000 m).
1. Im Sehnkampf für Frauen: Redpflichtübung muß es heißen: Dem Griffwechsel zum Kammgriff folgt: Senken des Körpers in den Oberarmhang rücklings mit seitführen der Arme auf der Stange (Arme bleiben leicht gekrümmt, Kreuz hohl, Kopf hoch), Niedersprung in den Seitland rücklings.
2. Pferd seit muß es heißen: Dem flüchtigen Schwebesitz folgt Durchhocken (nicht Stoßen) in den Stütz rücklings usw.
3. Barren brusthoch muß es heißen: Einschwingen rechts, Schere hinter den Händen (nicht Schneie) mit halber Drehung rechts usw.
1. Im Siebenkampf für Frauen, Redsprunghoch muß es heißen am Schluß: Niedersprung (nicht Schwung).

Sollten sonst noch Unklarheiten bestehen, so ersuchen wir die Vereinsleiter, sich schriftlich mit dem Kreisausschuß in Verbindung zu setzen.

Die technische Kreisleitung

Z. A.: Otto Viertel, Kreisturnwart  
Bremen 9, Zadenstraße 41.



Städtischer Waldspielplatz, Meier zu Oberdöhlen

Phot. S. Baumann, Bielefeld

# Sonderführungen der Turnerinnen des II. Kreises.

Anmerkung: Alle Turnerinnen sind nur mit schwarzem Badeanzug bekleidet. Damit im Anzug strengste Einheitslichkeit herrscht, darf nur schmaler weißer Halsbesatz den Badetrikot schmücken. Musiknoten für die Vortübungen sind vom Bund zu beziehen. Beim Einüben ist außer der exakten Darstellung hoher Wert auf die Ein- und Ausatmung zu legen.

## 1. Übung.

- a) 1—4 Seithochheben der Arme in die Schrägrückhochhalte (Handteller nach vorn) mit Einatmen (Brust schön gewölbt).  
5—8 Rumpfvorbeugen mit Seitensinken und Kreuzen der Arme vor der Brust mit Ausatmen (auf 6 befinden sich die Arme in der Tiefhalte, auf 7 erfassen die Hände die gegenseitigen Schultern, 8 Verweilen).  
9—12 Rumpfstrecken und rückbeugen mit Heben der Arme zur Seitstammhalte und Einatmen.  
13—16 Rumpfstrecken mit Drehen der Arme zur Rißhalte und Ausatmen.
- b) 1—8 Acht kleine Armkreise rückwärts (= Trichterkreisen).  
9—16 Acht große Armkreise rückwärts. (Bei den kleinen wie großen Armkreisen ist darauf zu achten, daß sich die Arme beim Zählen resp. beim Musiktakt in der Tiefhalte befinden.)
- c) 1 Auslage links seitwärts, Rumpfsseitbeugen links und Aufschlagen der linken Hand auf den linken Unterschenkel und der rechten Hand auf den linken Oberschenkel.  
2—4 Frottieren der linken Körperseite mit Rumpf- und Kniestrecken. (Auf 3 ist der Rumpf und das rechte Knie gestreckt, die Hände befinden sich in der Hüftgegend, auf 4 befindet sich die rechte Hand wagerecht unter der linken Achselhöhle, die rechte Hand senkrecht dicht unter der rechten Hand.)  
5—8 wie 1—4, aber widergleich, jedoch statt Auslage nur Kniebeugen links.  
9—16 Wiederholung von 1—8, jedoch statt Auslage Kniebeugen.
- d) 1 Viertel-Drehung links, Seitsschwingen der Arme.  
2 Knien rechts, Falten der Hände im Nacken und Rumpfbeugen rückwärts.  
3—4 Verweilen.  
5 Rumpfvorbeugen mit Seitabschwingen der Arme und Aufstützen der Fingerspitzen auf den Boden.  
6 Kniestrecken rechts mit Heben des Gesäßes (Kopf heraus).  
7—8 Verweilen.  
9 Knien rechts.

- 10 Rumpfrückbeugen mit Falten der Hände im Nacken.  
11—12 Verweilen.  
13 Aufstehen mit Rückspreizen rechts und Seitstrecken der Arme.  
14 Grundstellung.  
15—16 Verweilen.

Diese Übung dreimal wiederholen.

## 2. Übung.

- a) 1—4 Heben in den Beihenstand mit Seithochheben der Arme und Einatmen.  
5—8 Tiefe Kniebeuge mit Seitflüssen der Arme und Einrollen der Finger zur Faust mit Ausatmen.  
9—12 Kniestrecken mit Seithochheben der Arme (Finger ausstrecken), Einatmen.  
13—16 Sohlenstand mit Seitflüssen der Arme und Ausatmen.
- b) 1 Seithochschwingen des linken Armes.  
2 Seithochschwingen des rechten Armes und Seitflüssschwingen des linken Armes.  
3—8 wie 1 und 2, auf 7 bleibt der linke in der Hochhalte, auf 8 schwingt der rechte Arm noch seithoch, so daß sich beide Arme in der Hochhalte befinden.  
9—16 Acht Außenarmkreise.
- c) 1 Rumpfrückbeugen mit Auslegen der Hände auf der Brust (Fingerspitzen geschlossen in der Schlüsselbeingegend).  
2—3 Rumpfstrecken mit Frottieren der Brustmuskeln und des Magens.  
4 Rumpfvorbeugen mit Erfassen der Lenden hoch oben.  
5 Frottieren der Lenden.  
6 Frottieren des Gesäßes.  
7 Frottieren der Oberschenkel.  
8 Frottieren der Unterschenkel.  
9—16 wie 1—8.
- d) 1 Rumpfstrecken, Seitsschwingen der Arme nach rechts und Kreuzstellung links hinter rechts.  
2 Viertel-Drehung links mit Seitsschwingen des linken Armes.  
3 Halbe Drehung links (die Drehung erfolgt auf der rechten Ferse und dem linken Fußballen).  
4 Verweilen.  
5—8 Rückspreizen rechts, Kniebeuge links mit Rückführen der Arme zur Standwage.  
9 Rumpf- und Kniestrecken mit Aufstellen rechts und Vorhochschwingen der Arme.

- 10 Kniebeugen rechts, Rumpfrückbeugen und Falten der Hände im Nacken.
- 11—12 Verweilen.
- 13 Rumpf- und Kniestrecken mit Hochstrecken der Arme und Vorspreizen links.
- 14 Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.
- 15—16 Verweilen.

Diese Übung dreimal wiederholen.

### 3. Übung.

- a) 1 Seithochschwingen der Arme mit Falten der Hände im Nacken.
  - 2—4 Rumpfrückbeugen mit Seitensenken der Arme in die Kammhalte und Einatmen.
  - 5—6 Rumpfstrecken mit Nackenhalte.
  - 7—8 Rumpfvorbeugen mit Ausatmen.
  - 9—12 Rumpfrückbeugen mit Seitensenken der Arme in die Kammhalte und Einatmen.
  - 13—14 Rumpfstrecken mit Drehen der Arme in die Rißhalte.
  - 15—16 Langsames Armbeugen in die Schlaghalte mit Ausatmen.
  - b) 1 Rumpfdrehen links mit Seitsschlagen links.
  - 2 Rumpfdrehen nach vorn mit Armbeugen.
  - 3—4 Widergleich.
  - 5—8 wie 1—4.
  - 9—16 Viermal Seitsschlagen und Beugen beider Arme ohne Rumpfdrehen. Auf 16 eine Viertel-Drehung links.
  - c) Muskelklopfübung: In 4 Zählzeiten müssen ungefähr mit beiden Händen 20—24 kräftige Schläge geübt werden. Hände sind zur Faust geballt.
  - 1—4 Munteres Klopfen auf die Brustmuskeln, linke Faust links und rechte Faust auf der rechten Seite.
  - 5—8 Klopfen auf die Bauchmuskeln, von links nach rechts und zurück.
  - 9—12 Kräftiges Klopfen auf die Oberschenkelmuskeln, linke Faust auf dem linken und rechte Faust auf dem rechten Bein.
  - 13—16 Ebenso die Unterschenkelmuskeln mit Rumpfvorbeugen.
  - d) 17—20 Abermals Klopfen auf die Oberschenkelmuskeln.
  - 21—24 Klopfen auf die Gefäßmuskeln.
  - 25—28 Wie oben. Beklopfen der Bauchmuskeln. (Körperstrecken.)
  - 29—32 Ebenso die Brustmuskeln, auf 32 die Hände Vorabschwingen.
- Diese ganze Übung von a—d dreimal wiederholen.

### 4. Übung.

- a) 1—4 Heben in den Sehenstand, Rückhochheben der Arme und Einatmen.
- 5—8 Senken in den Sohlenstand, Rumpfvorbeugen mit Vortieffensenken der Arme und Ausatmen.

- 9—12 Rumpfstrecken, Rückhochheben, Sehenstand und Einatmen.
- 13—16 Senken in den Sohlenstand, langsames Beugen der Arme zur Stoßhalte und Ausatmen.

- b) 1—2 Seitstößen und Wiederbeugen links.
- 3—4 Widergleich.
- 5—8 wie 1—4.
- 9 Rumpfbeugen mit Seitstößen beider Arme.
- 10 Rumpfstrecken mit Armbeugen zum Stoß.
- 11—12 wie 9 und 10 aber mit Rumpfrückbeugen.
- 13—16 wie 9—12.
- c) 1 Knieheben links und Erfassen des linken Fußgelenkes mit beiden Händen.
- 2 Frottieren des linken Unterschenkels mit Kniestrecken.
- 3 Frottieren des linken Oberschenkels.
- 4 Aufstellen des linken Fußes.
- 5—8 wie 1—4, aber rechts.
- 9 Rumpfvorbeugen und Umfassen der Fußgelenke.
- 10 Frottieren der Unterschenkel
- 11 Frottieren der Oberschenkel mit Rumpfstrecken.
- 12 Frottieren der Weichen und Hüften.
- 13 Frottieren des Gefäßes.
- 14 Frottieren der Oberschenkel mit Rumpfvorbeugen.
- 15 Frottieren der Unterschenkel.
- 16 Frottieren der Fußgelenke. (Die Hände sind dadurch wieder nach vorn gelangt.)
- d) 1 Rumpfstrecken zur Grundstellung. (Straffe Haltung.)
- 2 Weiter Ausfall rechts vorwärts (Fingerspitzen berühren die Erde).
- 3 Strecken des rechten Beines (Liegestütz).
- 4 Verweilen.
- 5—8 Zweimal Armbeugen und Strecken.
- 9 Anhoden links.
- 10 Aufrichten, Kniebeugewechsel und Beugen des linken Armes zur Deckung vor dem Kopf und des rechten hinter dem Rücken.
- 11—12 Verweilen.
- 13 Viertel-Drehung rechts mit Seitsspreizen links und Seitsschwingen der Arme.
- 14 Grundstellung.
- 15—16 Verweilen.

Diese Übung dreimal wiederholen.

Heint. Leifholz, Kreisfrauenturnwart.

# Wassersportliche Wettkämpfe.

Dieses Programm wurde auf dem Bezirkstag des 8. Bezirks 11. Kreis am 23. 3. 24 in Bielefeld endgültig festgelegt und wird im Freibad Schildeshe wie folgt durchgeführt.

Sonnabend, den 9. August, 9 Uhr morgens  
Ausscheidungskämpfe.

- Nr. 1 Kinderbrustschwimmen 50 m (Knaben und Mädchen)  
" 2 Jugendseitenschwimmen 100 m (männlich)  
" 3 Jugendseitenschwimmen 100 m (weiblich)  
" 4 Frauenbrustlafette 3×100 m  
" 5 Männerseitenschwimmen 100 m  
" 6 Jugendrückenschwimmen 100 m (männlich)  
" 7 Frauenbrustschwimmen 100 m  
" 8 Kinderschwimmen 50 m bel. (Knaben und Mädchen)  
" 9 Springen für Männer, 3 Pflichtsprünge  
Nr. 4 Nr. 38 Nr. 44  
3 m 3 m 1 m Brett  
2 Pflichtsprünge aus Klasse B  
1 Pflichtsprung aus Klasse C  
1 Kürsprung  
" 10 Jugendbrustschwimmen 100 m (männlich)  
" 11 Jugendrückenschwimmen 100 m (weiblich)  
" 12 Jugendfreistilafette 3×100 m (männlich)  
" 13 Männerrückenschwimmen 100 m  
" 14 Springen für Frauen, 3 Pflichtsprünge  
Nr. 2 Nr. 37 Nr. 74  
3 m 3 m 1 m Brett  
2 Kürsprünge  
" 15 Jugendhübschwimmen 100 m (weiblich)  
" 16 Frauenhübschwimmen 100 m  
" 17 Frauenseitenschwimmen 100 m  
" 18 Männerchwimmen 100 m bel.  
" 19 Wasserballspiele

Montag, den 11. August, 9 Uhr morgens  
Hauptkämpfe.

- Nr. 1 Reigen. Ausgeführt von „Frei Nash“ Bielefeld  
" 2 Schwimmen für Kinder 50 m bel. (Knaben und Mädchen)  
" 3 Männerlafette 4×100 m

- Nr. 4 Jugendhübschwimmen 100 m (männlich)  
" 5 Frauenlafette 4×100 m  
" 6 Springen a) Männer, b) Frauen, wie in den Ausscheidungskämpfen  
" 7 Wasserballspiel (Jugend)  
" 8 Schwedenlafette 100, 200, 300, 200, 100 m  
" 9 Frauenrückenschwimmen 100 m  
" 10 Kugeltauchen  
" 11 Jugendhübschwimmen  
" 12 Vereinswettbewerb a) 100-m-Schwimmen bel.  
b) 3 Pflichtsprünge Nr. 56 Nr. 87 Nr. 104  
3 m 3 m 1 m Brett  
c) Wasserballweitwurf  
d) Tauchen (an der Sicherheitsleine)  
" 13 Männerchwimmen 200 m bel.  
" 14 Rettungsvorfürungen mit Erläuterung (ausgeführt von Osnabrück)  
" 15 Männerbrustschwimmen 100 m  
" 16 Altännerbrustschwimmen 50 m  
" 17 Wasserballspiele a) Männer, b) Frauen

## Zur Beachtung!

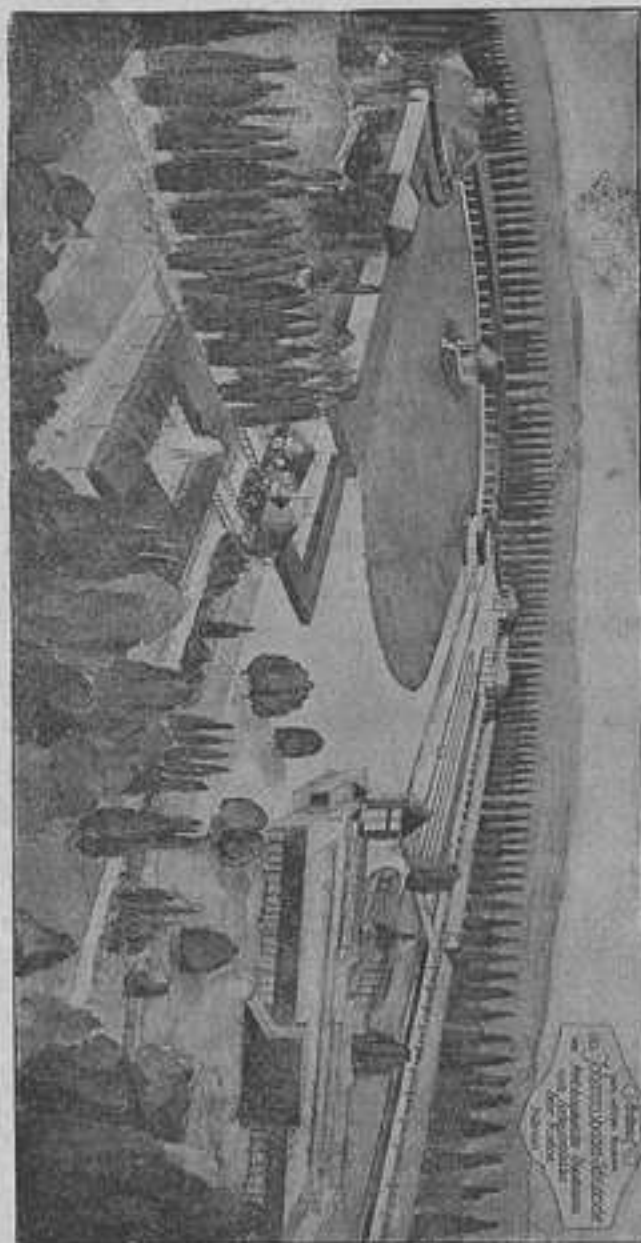
Die Wettkämpfe sind offen für alle Bundesvereine. Die Bahnlänge beträgt 100 m. Die Höhe der Bretter 3 m und 1 m. Für die Wettkämpfe gelten die Bestimmungen der A. W. O. Gestartet wird mit Startsprung. Für sämtliche Einzelwettkämpfe kommt nur eine Meldung in Frage. Jeder Startende hat zwei Programmnummern vor seinem Start beim Startordner zu melden, widrigenfalls er vom Start ausgeschlossen wird. Nachmeldungen werden nicht berücksichtigt. Falls sich an den Mannschaftswettkämpfen zu viele beteiligen, werden dieselben auch am Sonntag ausgetragen. Meldeschluß am 1. Juli. Meldeöffnung drei Sonntage vor dem Fest. Stoppuhren und Kampfrichter sind mit anzumelden. Sämtliche Meldungen haben namentlich zu erfolgen. Der Anzug zum Festzug ist wie folgt: Für Frauen weiße Kieler Bluse und blauen Kleider-Rock; für Männer lange weiße Hose, dunkel Jackett, blaue Mütze mit Abzeichen, oder ganz blauen Anzug. Es wird darum gebeten, einen einheitlichen Anzug anzuziehen, um ein gutes Bild wie in Leipzig zu bekommen. Meldungen sind zu richten an H. Wöltjen, Bremen, Teerhof 41.

---

---

Neht die Massenübungen!

Der geplante Stadion des Streikbundes in Schildesche



## Schwerathletik-Wettkämpfe.

Teilnahmeberechtigt: Alle Mitglieder der Nordwestdeutschen Kreise des Arbeiter-Athletenbundes.

1. Zweikampf im Stemmen. (Bestarmig Reißen, beidarmig Stoßen).
 

a) Jugendklasse	bis 110 Pfd.	Körpergewicht,	Pflicht:	16 Punkte.
b) "	über 110 "	"	"	18 "
c) Bantamgewicht	bis 115 "	"	"	19 "
d) Federgewicht	" 125 "	"	"	20 "
e) Leichtgewicht	" 135 "	"	"	22 "
f) Mittelgewicht	" 145 "	"	"	24 "
g) Schwermittelgewicht	" 155 "	"	"	27 "
h) Schwergewicht	über 155 "	"	"	30 "
i) Altersklasse (über 38 Jahre alt)			"	24 "

2. Ringen.  
 Dieselbe Klasseneinteilung wie beim Stemmen (Nr. 1)  
 Wertung nach Reglement des Bundes.  
 2 Niederlagen,  
 1 Niederlage und 2 Unentschieden,  
 3 Unentschieden scheiden aus.

3. Musterriegen. Wertung nach Reglement.

4. Tauziehen.

a) unter 900 Pfund, b) über 900 Pfund.

Die Ausscheidungskämpfe müssen bis zum 1. Juni in den Bezirken durchgeführt werden.

Kleidung für den Festzug: Schwarzer Obertrikot, kurze weiße Hose, schwarze Schnürstiefel (Rock mitnehmen).

Pflicht der Bezirke und Vereine ist es, Sonderaufführungen einzuüben.

Auskunft in allen Fragen erteilt: Wilh. Ströhl, Bielefeld, Gr.-Kurfürsten-Straße 16.

## Massenübungen der Kraftsportler.

Rundgewicht und Freiübungen.

Die Sportler stehen in Stirnreihe zu zweien, Nr. 1 mit Rundgewicht, Nr. 2 ohne Rundgewicht. Der Aufmarsch beginnt mit einem Kreuzzug; es entfleht dann eine Stirnreihe zu 4; ein nochmaliger Kreuzzug und es entfleht dann eine Kreuzreihe zu 8. Auf den Ruf „Halt“ tritt Nr. 2 einen Schritt rückwärts, Nr. 1 Abstellen des Gerätes und schnelles Aufrichten.

## Rundgewichtübungen.

### 1. Übung.

- Nr. 1 Auf Achtung Fassen der Gewichte rechts.  
Tempo 1 Schwingen zur Hochstreck-Haltung.  
" 2 Ausfall vorwärts links.  
" 3 Rückschreiten in die Grundstellung und rechten Arm bis zur Schulterhöhe senken.  
" 4 Abstellen der Gewichte.  
Tempo 5, 6, 7 und 8 die Übung umgekehrt, bei 8 zugleich aufrichten.

### 2. Übung.

- Nr. 1 Tempo 1 Gehen in tiefe Kniebeuge und Fassen des Gewichts rechts.  
" 2 Aufrichten und Anziehen des Gewichts zur Brustwarze (Ellenbogen hochheben).  
" 3 Aufwärtsdrücken des Gewichts.  
" 4 Abschwingen des Gewichts und schnelles Heruntergehen in tiefe Kniebeuge und aufrichten.  
Tempo 5, 6, 7 und 8 die Übung umgekehrt, bei 8 zugleich aufrichten.

### 3. Übung.

- Nr. 1 Tempo 1 Fassen der Gewichte rechts.  
" 2 Aufwärtsschwingen und zufassen der linken Hand an die Kugel mit Ausfall vorwärts links. (Das Gewicht steht in Stirnhöhe.) Die Arme sind gestreckt und stehen schräg zum Körper.  
" 3 Rückwärtsschreiten links und Hochheben des Gewichts schräg zum Hinterkopf wie zum Wurf.  
" 4 Abschwingen des Gewichts. (Die linke Hand verläßt das Gerät vor dem Körper.)

Tempo 5, 6, 7 und 8 die Übung umgekehrt, bei 8 zugleich aufrichten.

Die Übungen 4, 5, 6 werden dann von Nr. 1 ausgeführt, welche Nr. 2 gemacht hat.

Abmarsch wie Aufmarsch.

## Freiübungen.

### 1. Übung.

- Tempo 1 Vorfstellen des linken Beines mit vorbergehendem Spreizen. Vorhochheben der Arme (Hände einander zugekehrt). Arme schulterbreit von einander entfernt.  
" 2 Rückstellen des linken Beines zur Auslage links, rückwärts mit gleichzeitigem Niederknien links. Vorsinken der Arme bis zur Schulterhöhe.  
" 3 Rückbewegung zur Stellung 1.

Tempo 4 Grundstellung (auf kürzestem Wege Arme vortief schwingen).  
Tempo 5, 6, 7 und 8 die Übungen umgekehrt.

### 2. Übung.

- Tempo 1 Seitstellen des linken Beines mit vorbergehendem Spreizen. Vorhochheben und Seitwärts der Arme bis zur Schulterhöhe in Kammlage. Arme zurücknehmen.  
" 2 Füße in Grundstellung und tiefes Kniebeugen. Seithochheben der Arme und Vortiefsinken zum Stütz der Finger auf den Boden. Hochstellung, Blick geradeaus.  
" 3 Rückbewegung in Stellung 1.  
" 4 Grundstellung, Arme seitlich und vortiefsinken.  
Tempo 5, 6, 7 und 8 die Übungen umgekehrt.

### 3. Übung.

- Tempo 1 Rückstellen links mit vorbergehendem Spreizen. Seithochheben der Arme und Beugen über den Kopf (Hände zur Faust geballt). Die Knöchel der Zeigefinger berühren einander. Beim Öffnen der Hände würden die inneren Handflächen nach vorne zeigen. Ellenbogen zurücknehmen.  
" 2 Niederknien links, Seithochschlagen der Arme durch die Tiefhalte zur Vorhalte in Schulterhöhe. Hände zur Faust geballt.  
" 3 Rückbewegung zur Stellung 1.  
" 4 Grundstellung (Arme auf die Seithalte).  
Tempo 5, 6, 7 und 8 die Übungen umgekehrt.  
Die Übungen 4, 5, 6 werden dann von Nr. 2 ausgeführt, welche Nr. 1 gemacht hat.

Der Kreisübungswart.

## Wanderungen in die Umgebung.

Von C. Schred.

Die Tage der Befundung des sozialistischen Arbeitersportes verlangen von jedem größte Anstrengungen und die Einfügung in die wuchtige Geschlossenheit. Trotz der auch daraus sprudelnden Freude, sehnen sich die Sportler doch nach den Tagen in Bielefeld danach, in kleinen Horden neue Wandergebiete zu durchstreifen. Ragen auch bei uns die Berge nicht so gewaltig empor, so bieten doch die Höhenzüge und Täler des Teutoburger-Weserberglandes so viele Wanderfreuden, daß alle nur ungern von ihnen scheiden werden. Da die große Masse der „Ausflügler“ den poesievollen Wegen des weiten Naturreiches nicht zu folgen vermochte, ist es erklärlich, daß von ihm nicht in der überspannten Sprache der Moderreisenden gesprochen wird. Daher kommt es wohl auch, daß erst in neuester Zeit die Zahl der Wanderer wächst, die hier Neuland sucht und findet.





Auf weichem Moose wandert man durch dichten uralten Eichen- und Buchenwald; durch träumenden, dunklen Tann. Rot-, Dam- und Schwarzwild sowie zahlreiche gefiederte Säger nötigen uns Bewunderung und Freude ab. Die Höhen bieten prächtige Rundsichten. An den Berghängen, bewachsen mit Heidekraut, Waldbeeren und Wacholder, lagert es sich gut. In den Tälern findet man den lustig plätschernden Bach oder die trauliche Quelle. Saubere Städtchen und Dörfer laden zur bescheidenen Bleibe ein. Auf den Höfen wohnt ein ruhiges, etwas verträumtes aber meist markiges Geschlecht.

Der Teutoburger Wald ist vielen durch die Geschichte nur dadurch bekannt geworden, daß hier im Jahre 9 unserer Zeitrechnung die römischen Legionen durch die Cheruskerstämme vernichtet sein sollen. Es ist ein etwa 15 Kilometer breiter Höhenzug, der sich in einer Länge von 150 Kilometern von Südost, ab der Diemel, nach Nordost hinreckt bis in die Ebene des Münsterlandes. Westfalen, Lippe und Hannover teilen sich in den Besitz. Der Belmerstot, 468 Meter, der Barnacken, 398 Meter, und die Grottenburg, 386 Meter, sämtlich in der Nähe von Detmold, bilden die höchsten Erhebungen. Das Hauptgefüge der Erdschichten bilden Sand- und Kalkstein, der nordwestliche Teil weist auch Steinkohlen auf, die in der Gegend von Iburg bergmännisch ausgebeutet werden. Wohl nirgends findet man wieder so viel Sol- und Thermalbäder dicht beieinander wie gerade im Gebiete des Teutoburger Waldes, der sich geographisch in drei Teile gliedert. Der südöstliche Teil, die Egge, erstreckt sich von Scherfede bis zum Belmerstot; der mittlere Teil, der eigentliche Teutoburger Wald (bis Oerlinghausen auch Ippischer Wald genannt), zieht sich von hier bis zur Ravensburg, von wo dann der nordwestliche Teil, der Osning, seinen Ausgang bis in das Münsterland nimmt. Als Hauptanziehungspunkte gelten die Grottenburg, mit dem Hermannsdenkmal, der Donoper Teich, das Silberbachtal und die romantischen Externsteine.

Von den Höhen überhaut man die weite Ebene der steppenartigen Senne, die sich südwestlich am Teutoburger Walde hinzieht. Zwar wird sie wegen des weichen Sandes viel geläsert, doch wird jeder bei einem Streifzug merken, daß sie sehr viele stille Freuden bietet. Junge Birken umfäumen die dunkelgrünen Heideflächen, Kiefernbüsche und Wacholdersträucher spenden leichte Schatten und die Heideblumen sorgen für frohe Farben. Im Ausklang des Sommers aber lockt die blühende Heide mit all ihrem Zauber. Starke Wasserläufe, auch die Emsquellen sind hier, widerlegen die vielfach verbreitete Anschauung, als sei nur „trockener Sand“ anzutreffen. Die Urbarmachung wird jetzt stärker betrieben — vorab aber kann jeder seine Nerven dort beruhigen! Nacht kann er im warmen Sande der lieblichen Täler ruhen und niemand hindert ihn, in den klaren Bächen ein erfrischendes Sperlingsbad zu nehmen.

Der mittlere und schönste Teil des Teutoburger Waldes stößt unmittelbar mit dem Wesergebirge zusammen. Die Weserberge ziehen meist nordwestlich

als äußerster Vorsprung des deutschen Mittelgebirges bis in die norddeutsche Tiefebene. Zwar hängen die dicht bewaldeten Bergzüge miteinander zusammen, doch haben die massigen Wald Rücken ein scharf absteigendes Gepräge, wodurch der wichtige Gebirgscharakter des Ganzen erhöht wird. Das Nadelholz tritt vor der mächtigen Fülle des Buchen- und Eichenwaldes zurück. Die bedeutendsten Bergzüge, die bis zur Höhe von gut 500 Metern sich erheben, sind der Bramwald, der Solling, der Vogler, der Hils, der Ah, der Deister, das Weser- und Wiehengebirge mit der Porta Westfalica, die etwa südöstlich an das Hügelland des Teutoburger Waldes grenzen. Der geologische Aufbau ist sehr verschieden. Im Bramwaldgebiet sind Basaltkegel, sonst aber treten Massengesteine wenig hervor. Die Formationen von der Kohlengruppe bis zur Molasse sind vollständig vertreten, die Schichtengesteine bieten eine Mannigfaltigkeit wie wohl sonst in keinem deutschen Gebirge. Kohle wird u. a. gewonnen am Osterwald, am Deister, am Bückeburg und an den Rammer Klippen. Während bei Münden Eisenstein ausgebeutet wird, zeugen große Brüche an vielen anderen Stellen von der Ausnutzung der Kalk- und Sandsteine. Besonders zahlreich sind auch die Salzwerke und Mineralquellen.

Die Weser entsteht aus der Vereinigung der Werra mit der Fulda bei Hannoverisch-Münden. Von dort bis Hameln und bei der Porta Westfalica vor Preussisch-Minden werden landschaftlich besonders reizvolle Bilder geboten. Eine Schifffahrt auf der Oberweser steht einer Rheinfahrt kaum nach. Das wirtschaftliche Streben ward überall auf die nützbringende Verwertung der Wasserkräfte gerichtet. Neuerdings ist auch die Verbindung mit dem Rhein durch den Rhein-Ems-Weser-Leine-Kanal fertiggestellt, der bei Minden in einer gewaltigen Brücke über den Strom weitergeführt wird. In nicht zu ferner Zeit dürfte auch das letzte Stück des Mittellandkanals, das von der Leine bis zur Elbe reicht, fertiggestellt werden.

Die Eisenbahn stellt für das ganze Wandergebiet eine gute Verbindung her. Folgende bedeutenderen Stationen kommen als Anfangs- oder Ausgangspunkte in Betracht: Minden, Hameln, Hörter, Scherfede, Altenbeken, Detmold, Bielefeld, Osnabrück, Lübbecke. — Ueber Paderborn-Büren kann man von Bielefeld aus auch in das Sauerland kommen und von Minden läßt sich leicht ein Absteher zum Steinhuder Meer machen.

Die Beschaffung des Nachtlagers macht im Wandergebiet keine allzu großen Schwierigkeiten, da vielfach Jugendherbergen vorhanden sind. In den Ortschaften, wo Brudervereine ansässig sind, werden anlässlich des Festes Einzel- und Massenquartiere vorbereitet.

Einige Fahrten, von Bielefeld aus, sollen hier angedeutet werden:

1. Höhenwanderung über die Hünenburg, Schwedenschanze, Halle, Ravensburg, Bad Rothenfelde, Iburg nach Osnabrück (2-3 Tage).

2. Von der Sparenburg Höhenwanderung über Lämershagen, Oerlinghausen, Naturfreundehaus, an der Senne entlang, Rethlager Quellen, Dörenschlucht, Donoper Teich, Seidental, Hermannsdenkmal, Detmold (1—2 Tage).

3. Von Detmold weiter zu Berlebeder Quelle, Externsteine, Silberbachtal, Velmersloh, Egge, Altenbeken und gegebenenfalls über die Burg nach Bad Driburg (2—3 Tage). — Vom Hermannsdenkmal kann auch der Weg über Hangstein direkt nach den Berlebeder Quellen usw. eingeschlagen werden.

4. Von Bad Driburg kurze Strecke Bahnfahrt bis Höxter. Oberwesergebiet Solling, Vogler, Hils, Bih, Süntel durchstreifen; Schiffahrt ratsam bis zur alten Mattenfängerstadt Hameln (4—5 Tage).

5. Bahnfahrt Bielefeld bis Bad Oeynhausen (kurze Besichtigung), dann weiter bis Porta. Weserdurchbruch, Kanalanlagen bei Minden. Links des Flusses Wittekindsberg, Kapelle, Quellen, gegebenenfalls über das Wiehengebirge weiter bis Lübbecke. (Bahn nach Bremen.) Rechts des Flusses Jakobsberg, Pagenbrink, Lühden Klippen, Steinbergen, Arensburg, Pashenburg, Hohenstein, Süntelturm, Hameln (2—3 Tage).

6. Kurze Bahnfahrt von Bielefeld bis Herford (Wittekindsdenkmal); durch Stukenberg bis Bad Salzuflen, dann über den Vornstapel nach Blotho im Westertal, von dort Bahnfahrt bis Rinteln, aufwärts zu den Lühden Klippen und weiter wie unter 5. (2—3 Tage).

7. Fahrt bis Horn-Weinberg; zu den Externsteinen. Dann zurück über Bad Meinberg, Schieder, Schwalenberg (das lippische Rotenburg), über den Kötterberg (Lunaquellen) nach Höxter (2—3 Tage).

8. Von den Externsteinen über Schlangen, Lippspringe nach Paderborn. Auch die „Elektrische“ fährt durch den Wald (1 Tag). Weiter über Brilon ins Sauerland.

9. Von Bielefeld mit der Bahn bis Lemgo; später weiter bis Grieshem; einständiger Gang über den Berg nach Bad Pyrmont. Von dort kurze Entfernung ins Gebiet der Oberweser wie unter 4. (3—4 Tage).

10. Eisenbahnfahrt bis Kassel; von dort nach Hannoversch-Münden, Weserbergwanderungen durch Bram- oder Reinhardswald auf Carlshafen und Höxter zu und weiter wie unter 4. (6—8 Tage).

11. Fahrt bis Bückeburg, Bad Eilsen, Lühden Klippen, weiter wie unter 5. Dann vom Süntelturm durch den Deißler nach Lindhorst oder Wunstorf (kurz vor Hannover) zum Steinhuder Meer (3—4 Tage).

12. Unter Benutzung der Bahn über Lage—Lemgo direkt bis Hameln. Die Umgegend abstreifen; Weser aufwärts bis Bodenwerder und dort Münchhausiaden „erträumen“ (5—... Tage).

Selbstverständlich sollte jeder Plan an Hand guter Landkarten ausgearbeitet werden. Dann sind gesichert: Frohe Wanderfahrten!

Anfragen betr. Wanderungen sind zu richten an: H. Finkmann, Brackwede bei Bielefeld, Niederstraße 98.

Buchdruckerei Volkswacht



Wiesfeld 1924