



DJK WESTEN 23 BERLIN

Fußspur

Leichtathletik in der LG Süd

2003 / 2



„Es sage niemand, wir könnten den Läufern nicht das Wasser reichen!“

Das Titelbild von Reinhard Stüber zeigt das Helferteam am Verpflegungsstand der LG Süd beim diesjährigen Marathon am neuen Standort in der Rheinbabenallee hinter dem Wilden Eber.

Klaus Scherbel zeichnete wieder für eine mustergültige Organisation des Standes verantwortlich. Allen Beteiligten hat es großen Spaß bereitet, die dürstenden Läuferinnen und Läufer mit Wasser und Beifall zu unterstützen. Weitere Photos von Micha und Reinhard in dieser *Fußspur*-Ausgabe.

Abteilungsleitung

Abtgsleiter: Wolfgang Zitzlaff, Stanzer Zeile 44-46, 12209 Bln, T: 771 74 23
E-Mail: W.Zitzlaff@t-online.de

Sportwart: Michael Hähnel, Eresburgstr. 34, 12103 Bln, T: 75 70 28 63, Fax:75 702 864
E-Mail: mhaehnel@onlinehome.de

Kassierer: Günther Langmann, Lichterfelder Ring 159 c, 12209 Bln, T: 711 69 13

Meldewesen für LG Süd

Sportwart: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 832 28 831,
Fax:832 28 832, E-Mail: HoffmannA@t-online.de

Mitgliedsbeitrag

E 1 Erwachsene	92,00
E 2 Jugendliche bis 18 J., Erwachsene ohne eig. Einkommen, Rentner, Sozialfälle	46,00
F 1 Ehepaare	122,00
F 2 Erwachsener m. Kind	107,00
F 3 Familienbeitrag	122,00

Aufschlag für Nichtzahlung im 1.Quartal: **5,00**

Bankkonto: DJK Westen 23, LA-Abt., Kto.Nr. 42 15 66-100, Postbank Berlin, BLZ 100 100 10

In eigener Sache:

Fußspur-Team: W. Zitzlaff und Günther Langmann (Vertrieb)

Diese Ausgabe unterstützten mit ihren Beiträgen: Michael Hähnel (Photos), Peter Krzonkalla, Oliver Muth, Reinhard Stüber (Text und Photos) u. Gastkorrespondent Norbert Weiß

Einladung zur Weihnachtsfeier der LG Süd Berlin

"80 Jahre DJK Westen 23"



am Sonnabend, dem 22. November 2003

im Casino STERNSTUNDE

Kreuznacher Str. 29-45

Nähe U-Bahnhof Breitenbachplatz

Mit Ehrungen, Tanz und Büffet

Eintrittskarten 10,- € bei Abteilungs- und
Spartenleitern



Abteilungsversammlung der Leichtathleten der DJK Westen am Mittwoch, dem 2. Juli 2003

Ort: Bahnhofsgaststätte am S-Bahnhof Lichterfelde Ost

Beginn: 20⁰⁰ Uhr, Ende: ca. 22:00 Uhr

Anwesend: 18 stimmberechtigte Mitglieder

Zu Beginn kritisiert Hans-Georg Stark die Tatsache, dass der Punkt Anträge unter Verschiedenes auftaucht und nicht wie üblich als eigener Punkt in der Tagesordnung.

1. Bericht der Abteilungsleitung: Der Abteilungsleiter Wolfgang Zitzlaff begrüßt die Anwesenden und dankt dem Kassenwart Günther Langmann, den Sportwarten Michael Hähnel (DJK) und Achim Hoffmann (LG Süd) für die vertrauensvolle und erfolgreiche Zusammenarbeit. Er äußert seine Zufriedenheit über die gute Kooperation mit Tusli und bekräftigt erneut die Absicht, weiterhin mit den DJK-Mitgliedern die Kinder- und Jugendarbeit der Tusli-Leichtathleten unterstützend zu fördern. Er betont auf der anderen Seite die besondere Bedeutung der Seniorenarbeit in der Leichtathletikabteilung der DJK Westen. Die Veränderung des Neujahrslaufes und die Einführung der eigenen Teamstaffel (s. Bericht in dieser Fußspur) sind Beleg für den Wunsch, den vielen älteren Mitgliedern alternative, altersgemäße Wettkampfformen zu bieten.

Der Kassenwart Günther Langmann berichtet von einer überaus positiven Bilanz des letzten Jahres, mit zum Jahreswechsel 109 Mitgliedern und mit, im Vergleich zum Vorjahr, leicht gesenktem Altersdurchschnitt.

Der Sportwart Michael Hähnel verweist auf die gute Zusammenarbeit mit dem Sportwart Achim Hoffmann, der den Großteil der Aufgaben übernimmt. Beide Sportwarte ziehen eine positive Bilanz, was die sportlichen Erfolge der noch aktiven Mitglieder betrifft.

2. Im Bericht der Kassenprüfer legt Peter Krzonkalla dar, dass es von Seiten der Kassenprüfer keinen Grund zur Beanstandung gibt.
3. Aussprache zu den Berichten: H.G. Stark übt scharfe Kritik an dem Bericht des Abteilungsleiters, der mit keinem Wort auf die am 26. Juni stattgefundene Jahreshauptversammlung der DJK Westen eingegangen ist. Er bemängelt die Tatsache, dass die DJK Westen seit Jahren wegen Versäumnissen des Vorsitzenden Günther Löscher in der Leitung des Vereins die Gemeinnützigkeit verloren hat. Er äußert sein Unverständnis, dass unter diesen Umständen die große Mehrheit der Anwesenden bei der Jahreshauptversammlung Günther Löscher wieder zum Vorsitzenden gewählt hat. Er weist nachdrücklich auf die Gefahr hin, dass die Mitglieder des Vorstandes bei fehlender Gemeinnützigkeit mit ihrem Privatvermögen haften würden. Es wird der Antrag gestellt, dass der Vorsitzende der DJK für den durch seine Versäumnisse entstandenen finanziellen Schaden persönlich aufkommen soll. (Abstimmung: 16:2 für den Antrag)
4. Die Entlastung der Abteilungsleitung wird beantragt, Bei einer Gegenstimme wird dem Abteilungsleiter die Entlastung ausgesprochen. Die Entlastung des Kassenwartes wird ohne Gegenstimmen ausgesprochen.
5. Neuwahl des Abteilungsvorstandes: W. Zitzlaff als Abteilungsleiter, G. Langmann als Kassenwart, M. Hähnel als Sportwart, P.Krzonkalla und E.Gast als Kassenprüfer werden jeweils ohne Gegenstimme oder Enthaltungen gewählt.
6. Unter Verschiedenes erinnert J. Bauer die aktiven Mitglieder an die Notwendigkeit, wieder stärkere Präsenz im Lichterfelder Stadion zu zeigen. (z.B. bei den 5.000m am Mittwoch um 18.30 im Sommerhalbjahr).
Es wird vorgeschlagen, den Ehrenpreis für besondere Leistungen (Schwertkämpfer) wieder zu einem würdigen Anlass wie der LG Süd Weihnachtsfeier zu verleihen.

Protokoll: Wolfgang Zitzlaff

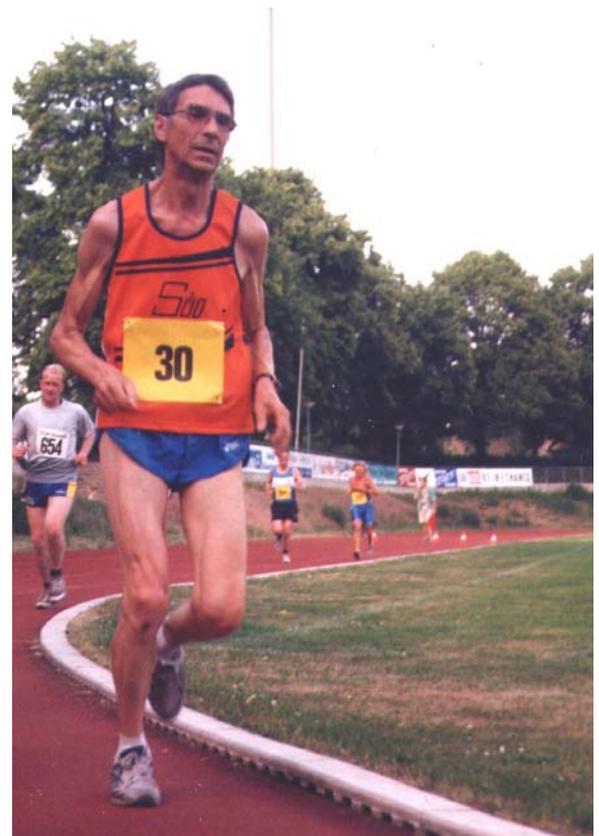
Steglitzer Volkslauf am 4. Juni 2003 über 6km



11./3.	M35	53 Muth, Oliver	68	21:36
29./6.	M45	146 Rämisch BC, B	58	23:22
39./6.	M40	94 Desrossiers, Joel	63	24:11
43./4.	M50	48 Landes, Heinz-Michae	52	24:21
57./2.	M55	49 Langmann, Günter	45	25:10
67./1.	M14	636 Karbe, Johannes	89	25:57
73./5.	M60	30 Hoffmann, Achim	41	26:16
76./1.	W50	172 Rook, Maria	50	26:20
79./1.	M65	102 Ludwig, Peter Ren,	35	26:39
80./1.	M10	116 Böhme, Marc	93	26:40
83./2.	M10	124 Gärtner, Niklas	93	26:46
84./7.	M	61 Richter, Philipp	78	26:46
89./3.	M10	115 Schudoma, Marek	93	27:22
92./18.	M35	131 Böhme, Thorsten	64	27:38
96./9.	M	127 Wiese, Stefan	83	27:49
105./17.	M40	14 Eberle, Bernd-Ulrich	50	28:30
110./3.	W45	111 Stichow-Bach, Gudrun	58	29:16
112./2.	M12	44 Kühne, Leo	91	29:32
122./10.	M60	197 Kollstedt, Hans-Jürg	41	30:02
124./20.	M40	128 Schudoma, Dieter	60	30:05
129./5.	M65	62 Richter, Werner	38	30:43
136./1.	M11	72 Spengler, Marcel	92	31:20
138./20.	M35	174 Richter, Ernst-Georg	65	31:40
145./11.	M60	33 Jähmig, Bernhart	41	32:05
147./3.	W60	55 Orłowski BC, C	41	32:16
148./7.	M65	42 Krzonkalla BC, P	37	32:22
166./3.	F	145 Gruhn BC, T	75	34:03
167./10.	M55	23 Hähnel, Michael	48	34:04
169./4.	W60	27 Herich, Gisela	39	34:07
170./1.	W12	51 Maßbaum, Carmen	91	34:10
171./1.	W10	118 Ratzko, Katharina	93	34:10
175./2.	MJB	130 Ratzko, Dennis	87	34:32
176./6.	M10	114 Strahl, Maximilian	93	34:34
177./2.	W65	11 Dau BC, B	35	34:39
178./14.	M60	6 Bozdech, Georg	39	34:43
180./1.	W13	7 Brackmann, Miriam	90	34:50
185./5.	W45	78 Stüber, Petra	56	35:24
187./26.	M40	97 Dabel, Wolfgang	62	35:35
188./2.	W12	22 Groß, Larissa	91	35:39

189./19.	M45	129 Ratzko, Harry	58	35:41
198./2.	W55	643 Langmann, Renate	45	36:22
199./9.	M65	103 Sorge, Jürgen	35	36:30
201./15.	M60	34 Jost, Peter	39	36:49
202./3.	W13	113 Käs, Antonia	90	36:57
203./10.	M50	29 Hoehle, Jan	52	37:04
204./3.	M70	84 Wichmann, Jürgen	32	37:05
205./2.	W10	123 Röhm, Clara Marie	93	37:27
206./5.	W40	71 Spengler, Janina	62	37:28
213./3.	W12	81 Varchim, Annika	91	38:35
215./22.	M35	135 Wesely, Sven	68	38:46
216./23.	M35	136 Nehl, Rainer	64	38:59
218./3.	W55	603 Dannehl, Helga	45	39:16
220./16.	M60	91 Diels, Günter	41	39:30
227./6.	W50	63 Richter, Gisela	49	42:25
228./7.	W40	1000 Groß, Ilse	59	42:26
234./9.	W45	43 Kühne, Bettina	58	44:46
235./21.	M45	149 Kühne, Detlef	57	44:46
241./9.	W50	92 Sebert, Helga	50	48:34

Walking:



1./1.	W35	805 Böhme, Karen	64	37:53
2./1.	W50	802 Deubel, Heidrun	53	43:59
3./1.	M55	809 Höhne, Hans-Jürgen	44	48:34
5./2.	W50	807 Schulze, Annette	51	51:12
6./1.	W45	806 Kurz, Silvia	56	51:35

STEGLITZER VOLKSIAUF - WIR WAREN DABEI !

Am Mittwoch, den 4. Juni 2003, war es wieder einmal soweit, der 8. Steglitzer Volkslauf sollte stattfinden, direkt bei uns im Stadion Lichtenfelde. Da ich bereits im letzten Jahr mit vier Kindern zwischen acht und elf Jahren dabei war, wollte ich auch in diesem Jahr wieder mit einigen Kindern an den Start über die Strecke von 6000m gehen. Allerdings wurden meine Erwartungen bezüglich der Teilnahme bei weitem übertroffen. Wir waren letztendlich mit ca. 25 Kindern, Müttern und Vätern an den Start gegangen. An dieser Stelle meinen herzlichen Dank an alle Eltern und Geschwister, dass ihr mitgemacht habt. Ich fand's Spitze! Dem einen oder anderen machten die 6 km schon zu scharfen, aber im großen und ganzen sind wir doch alle gesund und munter ins Ziel gekommen und nur das zählt.

Herzlichen Glückwunsch an euch alle und speziell an die Kinder, denn wer 6 km rennt und das bei annähernd 26 Grad und staubigen Boden am Kanal, der hat ein dickes Lob verdient: Ihr seid die Besten.

Bis zum nächsten (Familien-) Lauf alles Gute.

Anmerkung: Ich finde es sehr schade, dass ich mich ,wie im letzten Jahr auch, rechtfertigen muss, warum „meine Kinder“ in der ersten Reihe stehen. Auch LG-Südler sollten mal darüber nachdenken, ob sie sich gegenüber den Kindern fair verhalten, denn der Sport braucht auch einen Nachwuchs. Und wenn ihr eure Weltbestzeit rennen wollt, stellt euch im nächsten Jahr doch früher an den Start, denn ich wüsste nicht, warum Erwachsene (bei so einer Veranstaltung) andere Rechte hätten als „meine Kinder“. Zumal einige Kids nicht viel langsamer sind als manch ein Nörgler. In diesem Sinne hoffe ich im nächsten Jahr auf mehr Verständnis.

Danke.
Torsten



P.S. Das Bild zeigt stolze und zufriedene Läufer, die das Ziel erreicht haben, sowie Fans, die uns lautstark anfeuerten.

20. LICHTENRADER MEILE

Oh ja , da quält man sich an einem wunderschönen Sonntagmorgen (1. Juni) um 6:30 Uhr aus dem Bett und denkt sich, das wird ein guter Tag. Du bist früh wach, demzufolge pünktlich am Treffpunkt, und dann ?????? Na prima, die LG Süd ist nicht gemeldet. Das konnte ich natürlich leicht beweisen, denn ich hatte einen Ausdruck meiner Mail gemacht, die ich zeitgerecht abschickte.

Dumm war nur, dass ich die Ausschreibung für die 19. Meile hatte, aber datiert für das Jahr 2003. Dies fiel natürlich erst auf, nachdem Detlef und ich alle Kinder manuell nachgemeldet hatten und meine Frau Karen, die auch später noch walken sollte, mich höflicherweise darauf aufmerksam machte, dass dann ja wohl auch eventuell die Klasseneinteilung nicht mehr stimmen könnte. ???!! Stimmt, wie recht sie doch hatte! Viele Kinder mussten nun mehr rennen als ursprünglich geplant. Also kurzum, alle Nachmeldungen in den Papierkorb und erneutes Nachmelden für die richtige Altersklasseneinteilung. Das Aufwärmen konnte getrost gestrichen werden, denn ich jedenfalls war schon mehr aufgewärmt als nötig. Doch irgendwann, und zwar rechtzeitig zum ersten Startschuss für Lara (1997) über 500m, hatten alle Startnummern und es konnte losgehen. Der Startschuss fiel pünktlich um 8.30 Uhr für die Bambini I, d.h. 1997 und jünger. Es setzten sich 112 Beinchen unter großem Applaus der Eltern und Zuschauer an diesem schönen Sonntagmorgen in Bewegung. Am Wendepunkt (250m) sahen wir Lara noch im guten Mittelfeld, doch dann muss sie der Ehrgeiz doch sehr getrieben haben, denn sie überholte souverän ein Beinchenpaar nach dem anderen und konnte sich im Ziel mit einer Zeit von 2:30 min. den insgesamt 6. Platz von 56 Bambini sichern. In ihrer Altersklasse wurde sie sogar Dritte. Herzlichen Glückwunsch zu dieser großartigen Leistung. Da hatte es Jannik (1996) schon etwas schwieriger, denn er wiederum war der Jüngste bei den Bambini II (Jahrgang 94 - 96), die 1000 m rennen mussten. Aber das sollte ihn nun überhaupt nicht stören, denn er hat ja einen großen Bruder, genau wie Lara, Und diese Brüder zeigten, wie man's macht. Jannik rannte, was die Turnschuhe hergaben und wurde belohnt. Platz 25 (in einer Zeit von 4.43 min.) in der Gesamtwertung von insgesamt 53 Teilnehmern, das nenne ich eine Superleistung. Glückwunsch!

Nun wurde es noch mal richtig spannend: Katharina, Laura-Marie, Marc, Marek und Alexander stellten sich (wohin auch sonst) in die erste Reihe für den Startschuss um 8.50 Uhr für die Strecke von 2000 Metern (sie waren um 8.00 Uhr noch, wie ich auch, im guten Glauben, 1000 m rennen zu müssen). In dieser Klasse rannten die Klassen Schü/Schi C, B, A sowie die weibliche Jugend B + A, also 1984 -1993, d.h. unsere waren eindeutig mit Jahrgang 93+92 die Jüngsten.

Der Startschuss fiel und die beiden bereits erwähnten großen Brüder, nämlich Marc und Marek, dachten sich wahrscheinlich: je schneller wir rennen, umso schneller kommen wir wieder in den Schatten. Ein Start, den ich evtl. zum 50 Meter Spurt nehmen würde, aber keinesfalls für 2 km. Ich glaube, sie waren beim Start irgendwie unter den ersten 10, die schnell das Tempo angaben. Nach ca. 200 Metern konnten wir jedoch nicht mehr sehen, wie sich das Geschehen weiter entwickelte, denn die Strecke der 54 Teilnehmer dieser Klasse führte in den Wald. Im Zielbereich waren wir doch alle extrem gespannt, ob sie das durchhalten würden. Die ersten beiden, die das Ziel erreichten, waren Jahrgang 90 + 91. Dann geschah eine ½ Minute nichts, dann schrie irgendjemand:

„Marc und Marek“ Und ich habe gedacht, dass kann eigentlich nicht sein, doch es war so, Marc erreichte als Gesamtdritter und Sieger seiner Altersklasse nach nur 8:23,17 min das Ziel, im Schatten rannte Marek als Gesamtvierter und 2. seiner Altersklasse mit 8:26,87 min. Es dauerte nicht sehr lange, da kam auch schon Alexander als 17. in der Gesamtwertung und 8. seiner Altersklasse mit 09:19,41 min.

Katharina (Gesamtwertung 39 und Altersklassengewinnerin) und Laura-Marie (6. ihrer Altersklasse und 53. in der Gesamtwertung) kamen wohlbehalten mit sehr guten Leistungen nach 10:16, 54 bzw. 13:54,26 ins Ziel. Also, wenn ich mir überlege, wie dieser Tag begann, dann muss ich feststellen, dass am Ende doch alles wieder supergut war. (Also wozu eigentlich die Aufregung?) Die Kinder werden es schon richten. Danke euch 7 Superkids, ihr ward alle (!!) wirklich sehr, sehr gut, und der Verein kann stolz auf euch sein. Detlef und ich sind es auf jeden Fall, denn ihr sorgt dafür, dass die LG Süd bei den Kleinsten des Sports im Rampenlicht steht und bleibt. Es darf hier noch erwähnt werden, dass Karen, wie eingangs erwähnt sich mit 57 Walkerinnen und Walkern auf die 7,5 km lange Strecke machte und diesen Lauf als Erste mit einer Zeit von 47:19 min. für sich entschied. Das nenne ich powerwalking! Glückwunsch.

Fazit; Ende gut, alles gut. Ich freue mich schon auf die nächste Meile.

Torsten

Auch Computer können sich irren

Eine kleine Lehre zu Kallis Bemerkungen in seinen „Ergebnisseiten“ in der „Fußspur“ 2003/1 über meinen Start beim Falkensee - Spandau 10 Km - Straßenlauf

Kalli kolportiert in seinen Anmerkungen, ich sei angeblich ohne Chip zum Meisterschafts - Straßenlauf angetreten, und nimmt diese Fehlinformation zum Anlass zu behaupten, keiner hätte an die „Ausstattung“ gedacht, verbunden mit einem oberlehrerhaften Appell, daraus „eine Lehre“ zu ziehen. In Kallis Ergebnisübersicht und im LG Süd - Schaukasten wird dementsprechend mein Wettkampf - Ergebnis dem Leser vorenthalten.

Leider zeigt sich der Präsident völlig falsch informiert.

Ich bin ordnungsgemäß mit Chip gestartet und Achim Hoffmann hat vorbildlich für alles Weitere gesorgt. (Bei genauerem Hinsehen kann man auf dem Foto den Chip an meinem rechten Schuh sogar erkennen.)

Der Fehler lag eindeutig beim Veranstalter, der bei der Bearbeitung der Meldung einen Buchstaben meiner Chip - Nummer nicht registriert hat. Dieser Buchstabe fehlte auch auf meiner Startnummer. Dadurch ist mein Name anfangs in der Ergebnis - Liste nicht erschienen. Für mich war der Fehler von Anfang an klar und ich sprach mit Achim darüber. Auf Achims Einspruch beim Veranstalter wurde der Fehler ordnungsgemäß rückgängig gemacht, meine Platzierung anerkannt und unsere Mannschaft auf den 2. Platz gesetzt.

Mit einigem Erstaunen - höflich formuliert - habe ich Kallis Bemerkungen zur Kenntnis genommen, dass er offensichtlich den Fehler beim Läufer sucht und unpassende Ratschläge gibt, ohne auf den Gedanken zu kommen, dass sich Computer irren können: Steckt dahinter eine „Computer - Hörigkeit“ des Präsidenten, der behauptet, hinter „einem Chip sei die gesamte Persönlichkeit“ verankert? Bis heute hat es Kalli nicht für nötig erachtet, sich mit mir über diese Angelegenheit zu unterhalten, aber vielleicht kann der Präsident „eine Lehre, die bei den nächsten Meisterschaften nicht mehr vorkommen dürfte“ (Original - Zitat von Kalli), daraus ziehen.

Martin Petsch



HANS - JURGEN POLSTER

Dachdeckermeister GmbH

**Ausführung sämtlicher Dachdeckungs-
und Schornsteinarbeiten
Eigene Stahlrohr-Rüstung**

12203 Berlin · Lipaer Straße 1

☎ 834 30 15

Prokurist Wolfgang Hoffmann

Der Sportverein - ein Dienstleistungsbetrieb?

Klingt doch ganz gut! Oder? Benno B. aus Z. meint dazu: „Klare Sache! Ich zahle meinen Mitgliedsbeitrag und für gutes Geld möchte ich auch guten Sport. Weiter nichts! Oder glauben Sie, ich hätte nach acht Stunden Arbeit noch Lust, irgendwelche Verpflichtungen im Sportverein einzugehen?“

Das konsumorientierte Denken macht selbst nicht vor dem Sportverein halt. Hohe Ansprüche werden an den „modernen Sportverein“ gestellt.

Darüber vergisst man leicht, dass der Sportverein in der Regel von ehrenamtlichen Mitgliedern getragen wird. Diese sind es, die den Mitgliedern in ihrer Freizeit einen fachlich qualifizierten Sport und über den Sport hinaus auch gesellige und gemeinschaftliche Angebote unterbreiten. Was die Mitglieder nach „außen hin sehen“, ist in der Regel nur die „Spitze des Eisbergs“ der Tätigkeiten, die eine ehrenamtliche Führungskraft das ganze Jahr über bewältigt. „Hinter den Kulissen“ leisten Übungsleiterinnen und -leiter, Vorstandsmitglieder, Abteilungsleiterinnen und -leiter, Geschäftsführerin oder Geschäftsführer, Jugendleiter, Kassiererinnen oder Kassierer, Jugendausschussmitglieder, Arbeitskreise und nicht zuletzt die oder der Vorsitzende eine Vielfalt von Arbeiten, die das Vereinsleben, so wie es die Mitglieder erleben, erst ermöglichen. Hinter manch übernommener Aufgabe steckt vielfach mehr Arbeit als zunächst vermutet.

Oft sind es auch nur „Kleinigkeiten“, aber auch diese wollen ernstgenommen werden und nehmen Zeit in Anspruch. Dass viele Mitglieder die zumeist im Hintergrund geleistete Arbeit ihrer „Ehrenamtlichen“ nicht sehen bzw. nicht wertschätzen und nicht selten mit ihnen „hart ins Gericht gehen“, hatte wohl schon Wilhelm Busch im Blick, als er vor langer Zeit dichtete:

Ehrenamtlich

Willst Du froh und glücklich leben,
laß kein Ehrenamt Dir geben!
Willst Du nicht zu früh ins Grab,
lehne jedes Amt gleich ab!
So ein Amt bringt niemals Ehre,
denn der Klatschsucht scharfe Schere
schneidet Dir, schnipp-schnapp,
Deine Ehre vielfach ab.
Wieviel Mühe, Sorgen, Plagen,
wieviel Ärger mußt Du tragen;
gibst viel Geld aus, opferst Zeit -
und der Lohn? Undankbarkeit!
Selbst Dein Ruf geht dir verloren,
wirst beschmutzt vor Tür und Toren,
und es macht ihn oberfaul

jedes ungewasch'ne Maul!
Ohne Amt lebst du so friedlich
und so ruhig und gemütlich.
Du sparst Kraft und Geld und Zeit,
wirst geachtet weit und breit.
Drum, so rat' ich Dir im Treuen:
Willst Du Weib und Kind erfreuen,
soll dein Kopf Dir nicht mehr brummen,
laß das Amt doch andren Dummen!

Gerade deshalb ist es schön, wenn Mitglieder ihren „Ehrenamtlern“ helfend zur Seite stehen - und je nach Bedarf und Interessenlage - von sich aus anbieten, kleinere Aufgaben zu übernehmen. So entsteht nicht zuletzt eine Gemeinschaft, die zu schaffen sich der Sportverein als Ziel gesetzt hat. Diese Gemeinschaft, welche in der Regel erst durch das Sich-einbringen, das Mithelfen und das Miteinander entsteht, ist es letztlich auch, was den Unterschied eines Sportvereins zu einem Dienstleistungsbetrieb ausmacht. Ein Sportverein, in dem der Sport nicht das „ein und alles“ ist.

W. Friedsam



Klaus Böhm
Hans Hofmann
Gemeinschaftspraxis
Alle Kassen

Bundesallee 117
12161 Berlin
Tel. 030/851 60 42
Fax 030/852 60 87
Termine nach Vereinbarung

Altius, Citius, Fortius ...? Subtilius!!!

Am Mittwoch, dem 25. Juni 2003 fand der erste Teamstaffellauf der LG Süd statt über 5 x 3 km auf dem Gelände des Lichterfelder Stadions. Das Besondere an diesem Lauf war, dass nicht die schnellste Staffel gewann, sondern die Staffel mit dem besten Tempogefühl. Alle Teilnehmer/innen, ob jung oder alt, langsam oder schnell, mussten vor dem



Start ihre anvisierte Zielzeit angeben. Jede Abweichung, - schneller oder langsamer -, sollte sich negativ zu Buche schlagen. Anschließend wurden die Staffeln so zusammengelost, dass in etwa die gleiche Endzeit (ca. 80 – 85 min.) erreicht werden konnte.



Der alleinige Grund war der Wunsch, anschließend ohne lange Wartezeit ein gemeinsames Picknick durchführen zu können, bei dem, wie beim großen, aber inzwischen viel zu teuren Vorbild im Berliner Tiergarten den Staffeln gut gefüllte Picknickkörbe überreicht wurden.

Im Vorfeld unserer Veranstaltung hatten sich ca. 20 Teilnehmer/innen angemeldet, so dass mit fünf bis sechs Staffeln zu rechnen war. Dank der Spontaneität einiger Sportkameraden fanden sich dann aber neun Staffeln (45 Teilnehmer) am Start ein.

Die von Achim und Günther besorgten Picknickkörbe reichten dadurch nicht ganz, aber der Inhalt wurde redlich geteilt unter allen, die nach dem Lauf die Abendstimmung auf der Werferwiese genossen.

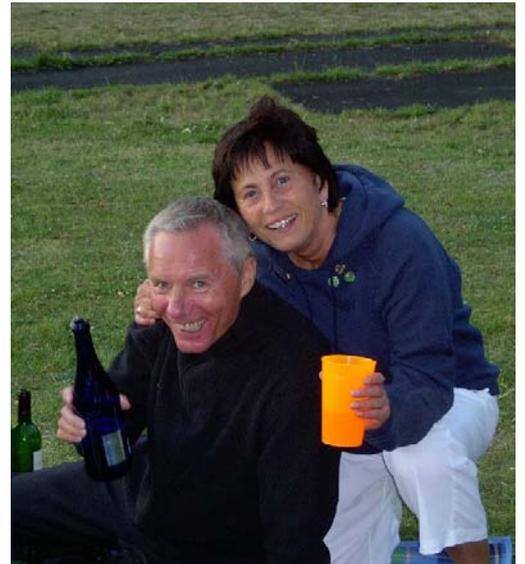
Schon bei den ersten Läufern zeigte sich, dass das Tempogefühl sehr unterschiedlich entwickelt war. Der Blick auf die große Digitaluhr in der Wechselzone im Startzielbereich bot eine gewisse Kontrolle, aber bei einigen waren erhebliche Abweichungen von der angegebenen Zeit festzustellen. Andere, wie Peter Ladwig und Ernst Richter, verfehlten ihre angegebene Endzeit nur um eine bzw. zwei Sekunden. Nicht schlecht, wenn man bedenkt, dass die Runde etwas mehr als 1000 Meter lang ist.

Mit der neuen Form des Wettkampfes, bei der nicht notwendigerweise Schnelligkeit gefordert ist sondern Genauigkeit, waren, - so denke ich -, alle Teilnehmer/innen zufrieden. Also, auf ein Neues im nächsten Jahr!

Endzeit Abweichung

			Endzeit	Abweichung
1.	Staffel C	Peter Caternberg, Christa Gast, Norbert Herich, Ernst Richter, Joel Desrosiers	1:19:28	1:08
2.	Staffel H	Petra Stüber, H.-D. Stellmacher, Werner Richter, Peter Krzonkalla, Carsten Boenisch	1:24:30	1:45
3.	Staffel K	Achim Doll, Günter Diels, Jan Hoehle, Wolfgang Zitzlaff, Günther Langmann	1:22:06	2:28
4.	Staffel F	Birgit Hähnel, Beatrix Niedack, Gitta Knappe, Bernhart Jähmig, Achim Hoffmann	1:23:20	2:44
5.	Staffel D	Martin Petsch, Jürgen Sorge, Hans Höhne, Klaus Scherbel, Ingo Sor	1:19:00	3:26
6.	Staffel A	Renate Jost, Annemarie Doll, Helmer Weidner, Wolfgang Dabel, Peter Ladwig	1:21:08	3:30
7.	Staffel I	Brigitte Dau, Verena Dieckhoff, Robert Richter, Gudrun Stichow-Bach Michael Hähnel	1:23:20	3:31
8.	Staffel B	Peter Jost, Helga Dannehl, Paul Blabl, Vincent Dabel, Andrea Emele Geyer	1:25:36	4:10
9.	Staffel E	Nora Bäcker, Gisela Herich, H.-J. Kollstedt, Christa Orłowski, Philipp Richter	1:19:56	4:50





Impressionen von Laufveranstaltungen in Sachsen von Peter Krzonkalla

Als „Ruheständler“ war ich auch in diesem Jahr wieder häufiger läuferisch „auf Tour“:

3. Stauseelauf (17,5 km): Rund um die Talsperre Quitzdorf, am 24.05. 2003

Quitzdorf, Kreis Niesky, liegt im Niederschlesischen Oberlausitzkreis. Dort habe ich meine Jugendzeit verlebt und mein Abitur gemacht. Was lag näher, als meine freundschaftlichen Verbindungen dorthin diesmal mit einer läuferischen Herausforderung zu verbinden. Die war es dann auch, bei 26°C, strahlender Sonne und nur vereinzelten Abschnitten im Schatten bzw. Halbschatten. Die Strecke ist flach und führt durch reizvolle Wald-, Heide- und Gewässerlandschaft. Als ältester und am weitesten gereister Teilnehmer gewann ich ein kostenloses Wochenende für 2 Personen in der am Stausee gelegenen Bungalowanlage und war der Sächsischen Zeitung ein Interview wert. Die Veranstalter, die den Lauf im Rahmen eines 3-tägigen Stauseefests lobenswert organisierten, haben sich für das nächste Jahr eine stärkere Teilnahme (wie wäre es mit einer Aktivengruppe der LG Süd?) durchaus verdient.

Meine Platzierung: Platz 23, 1. M 65, Zeit 1:42:33. Starter 28, Finisher 25.

1. Müglitztallauf (25,6 km), Heidenau, am 10.08. 2003

Dieser Lauf wurde zum Gedenken an die Jahrhundertflut vom 12./13. 08. 2002 veranstaltet. Die Einnahmen (Startgeld 15 Euro) wurden zur Erneuerung des Gartens von Schloss Weesenstein gespendet. In der Ausschreibung hieß es zwar „abwechslungsreicher Landschaftslauf (290 Höhenmeter Differenz)“, ich hatte jedoch den tatsächlichen Schwierigkeitsgrad dieser Strecke total unterschätzt. Der Anstieg zum Ausblick Meusegast (Serpentinen mit bis zu 40% Steigung bei ca. km 17) wurde für mich zum mythischen Berg. Spätestens hier hatte ich mein Pulver restlos verschossen, zumal bei tropischer Temperatur und sengender Sonne (Start 11 Uhr). Im Schlepptau einer auf dem letzten Kilometer dann stärkeren Läuferin W 50, gemeinsam legten wir noch viele Gehpausen ein, quälte ich mich über das letzte Streckendrittel und musste mich schließlich mit dem ungewohnten letzten Platz (34.)/ 2. M 65, Zeit 3:01:16 begnügen.

Erfreulicherweise hatte ich mich jedoch schnell wieder erholt und verspürte gesteigerte Lust, meinen Trip bis ins Elbsandsteingebirge auszudehnen. In Königstein, an der Elbterrasse, beim Aufstieg auf die Festung und abschließender Einkehr in zünftigen Gasthof kam ich dann doch noch – obwohl allein – auf meine Kosten.

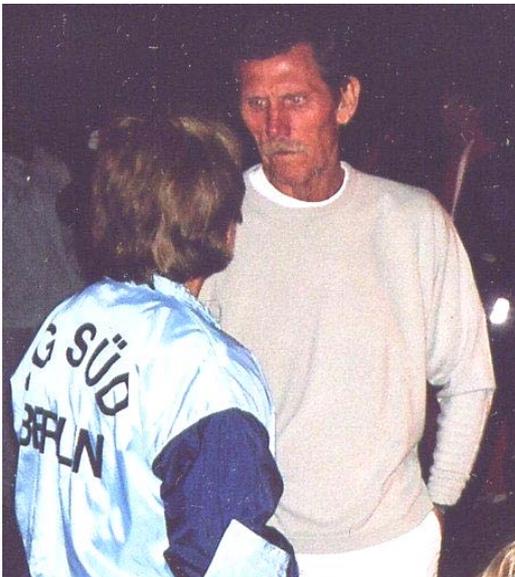
„Von Händel zu Bach“: Halbmarathon Halle – Leipzig im Rahmen des 2. Mitteldeutschen Marathons, am 31.08. 2003

Ein Freund, der für den gleichzeitig veranstalteten Skating-Wettbewerb gemeldet war, hatte mich für diesen Lauf animiert. Unsere Frauen begleiteten uns. Nach fröhlichem Wochenende und mit jeweils sportlichem Erfolg kamen wir wieder zurück.

Die Strecke, mit Start am Flughafen und Ziel am Sportforum Leipzig, hat mehrere Steigungen, ist ansonsten jedoch gut zu laufen. Organisatorisch hatte die Veranstaltung jedoch erhebliche Schwächen (in der Berichterstattung der Leipziger Volkszeitung unterschlagen): Startverschiebung wegen enormer Anzahl von Nachmeldungen um 1 Stunde, Wartezeit für Empfang des Kleiderbeutels ca. 45 Minuten. Entscheidend für mich war das sportliche Ergebnis, mit dem ich mehr als zufrieden sein durfte: Platz 575 (1037 Finisher), 8. M 65, Zeit 1:54:08. Nicht ganz so glücklich schien Kurt Sperling zu sein, der mir nach dem Lauf unverhofft in Begleitung seiner Frau über den Weg lief. Er benötigte für die Marathondistanz ca. 3:53.



Hochstimmung nach dem Nachtstaffellauf beim Potsdamer LC



LG Süd Berlin: 3. Platz bei den gemischten Staffeln, 46. Platz insgesamt in 1:57:41 über 5 x5 km.

Georg Bozdech (23:22), Brigitte Dau (25:33), Hans-Jürgen Kollstedt (22:03), Petra Stüber (26:15), Reinhard Stüber (20:27)

Sommerzeit = Sportfestzeit
(Läuferabend Neukölln, Abendsportfeste VFV-Spandau)

Wenn die Tage im Sommer nicht nur warm, sondern heiß werden und in den Medien *vor starker körperlicher Anstrengung* gewarnt wird, dann bieten sich kürzere Distanzen auf den Sportfesten an. Glücklicherweise gibt es in Berlin dann mindesten ein-, eher sogar zweimal die Woche Gelegenheit, die Sportplätze dieser Stadt zu erkunden. So machten sich am 24.07. zwei LG Südläufer zum Stadion Britz Süd auf die Socken oder besser gesagt, Spikes: Martin Petsch wollte 3.000 m laufen und ich mich erstmals über 1.000 m versuchen. Mich reizte die Strecke besonders, da mich meine 800er Zeit von den BBM-Seniorenmeisterschaften auf einen flotten Kilometer hoffen ließ. Nebenbei konnte ich noch etwas für die 10er-Wertung tun, da seit 2002 ja auch die 1.000 m mit gewertet werden.

Ich hatte das Glück, wieder mit Stefan Borst von Z88 zu laufen, welcher sich diesen Sommer als gleichstarker Gegner erwies und welcher für manche Saison-Bestzeit verantwortlich war. So auch diesmal: Nach 100 m war ich ihm zu langsam und er setzte sich vor mich. Die 200 m passierten wir in 33s, um uns danach mit einer 72er Runde auszuruhen. In der letzten Runde versuchte er von mir wegzukommen, was aber nicht gelang. Somit konnte ich meinen "geliebten" Endspurt anziehen und in 2:55,0 min eine passable Zeit einfahren. Stefan war mit seiner 2:55,8 min ebenfalls sehr zufrieden.

Martin Petsch wollte die 3.000 m eigentlich unter 10:30 min laufen, mußte aber einsehen, daß das Wetter nicht 3.000-tauglich war. Mit seiner 10:36,6 war er dennoch sichtlich zufrieden.

Die nächsten Termine waren die Abendsportfeste des VFV-Spandau am 30.07. und 13.08. Am ersten Termin wollte ich meine 5.000er Zeit von den BBM-Seniorenmeisterschaften bestätigt sehen und beim zweiten endlich die 1.500 m laufen. Am ersten Termin erlebte ich, wie mangels Masse nur drei Leute ein Sportfest organisieren und auch durchführen mussten. So kam es zu Verzögerungen, die aber die wenigsten Teilnehmer störten. Als die 5.000 m gestartet wurden, kam ich mir ein wenig lustlos vor. Dieses Gefühl steigerte sich abrupt bei 1.000 m (3:27), so daß ich eigentlich aussteigen wollte. Nach hin- und herüberlegen richtete ich mich innerlich darauf ein, wenigstens durchzulaufen, egal, welche Endzeit. Die 18:10,45 min zeigten mir dann auch, daß die bisherige Saisonbestzeit auch für den Rest des Jahres Bestand haben sollte.

Am zweiten Termin waren die 1.500 m dran. Dieser Tag (13.08.) sollte im Nachhinein der heißeste Tag des Jahres sein. Ozonwarnungen, 30° Celsius selbst um 18:00 Uhr und eine böiger Wind machten von vorneherein klar: Hier geht es um die Distanz und nebenbei um die Zeit. Leider hatte ich entweder zu starke Gegner, die dann noch ausstiegen oder zu schwache Gegner, denen ich auf der Zielgraden relativ leicht Paroli bieten konnte. Die 4:41,18 min lösten daher auch nur verhaltenen Jubel aus.

Nach den Sportfesten ließ ich es ruhiger angehen, um mich auf den Spiridon 10.000er am 22.10.2003 vorzubereiten. Nach dem schnellen Sommer freue ich mich mal wieder auf etwas längere Distanzen.

Oliver Muth

betrifft: Neumitglied

Die *Fußspur* gratuliert herzlichst Viola, Oliver und Saskia zur Geburt von Annika, hier mit der



großen Schwester Saskia. In absehbarer Zeit gibt es sicherlich eine schnelle gemischte Staffel aus dem Hause Muth.



betrifft: Kleine Impression vom letzten Sommerfest in der *Sternstunde*
(von Hans-Dietrich Stellmacher)



Ein Halbmarathon wird wahr!

Es war einmal ein böser Prinz. Der hatte eine schöne, junge, sportliche Prinzessin und eine superblöde Idee: Halbmarathon.

"So ein Blödsinn, lauft ihr mal alleine. Ich stehe lieber am Straßenrand und jubel euch zu", so die Reaktion der Prinzessin. Aber wozu gibt es böse Prinzen? Na klar, der Mann wurde als Erster von Gott erschaffen und hat somit eine gewisse Fürsorgepflicht den Frauen gegenüber. Im Grunde seines Herzens wollte er seiner Prinzessin (Rippe) nur den rechten Weg weisen.

Und somit nahm das Läufergeschick seinen Lauf:

Beim ersten gemeinsamen hoheitlichen Traininglauf waren 10 km angedacht. Aber bei dem schönen Wetter und der Orientierungslosigkeit seiner Prinzessin, kann man sich ja auch mal verlaufen, dachte sich der Prinz. "Ups" und so wurden es 13 km. Aber die Prinzessin bemerkte die Hinterlist, denn sie ist zwar blond, aber nicht blöd. Der Prinz aber beteuerte seine Unschuld: "Liebes, der Weg sah letztes Mal ganz anders aus. Jetzt haben wir schon 13 km geschafft und bis zum Halbmarathon ist es nicht mehr weit".

An den folgenden Trainingstagen verlegte das Prinzenpaar die Trainingsstrecke an den Schlachtensee und die Krumme Lanke, um einer ungewollten Streckenverlängerung entgegen zu wirken. Insgesamt wurde die Trainingsstrecke pro Woche um ein bis zwei Kilometer erweitert, bis eine Distanz von ca. 20 km erreicht war. Begleitet wurde das Prinzenpaar auch gelegentlich von Leuten aus dem Volke, z.B. Berti.

Auch eine Tempoeinheit von 10 km wurde in Angriff genommen, also einmal um Schlachtensee und Krumme Lanke. Der Prinz lief 45 min und wartete auf seine Prinzessin, die nach ca 58 min eintreffen sollte, aber nicht erschien. Verlaufen, war sein erster Gedanke. Einmal um beide Seen, das kann nicht sein. Aber wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt ein neuer Weg daher. Neben dieser Prinzessin soll es noch eine Frau aus dem Volke geben, die am Teltowkanal einen **Fehler** gemacht hat.

Anfang April musste der Prinz aus gesundheitlichen Gründen (das Alter ?!) seine Prinzessin

allein ihrem Läuferchicksal überlassen. Ohne gut gemeinte Ratschläge und Tipps des Liebsten (Blabla) musste sie sich nun durch das Training kämpfen.

Am Tag des Halbmarathons wartete die Prinzessin gemeinsam mit über 2000 Läuferinnen und Läufern bei 28°C im Schatten auf den Startschuß. Versorgt mit allen guten Tipps und Ratschlägen vom Prinzen konnte es nun losgehen.

Nach dem gemeinsamen Start der Marathonis und Halbmarathonis trennten sich deren Wege nach 4,5 km. Auf der Hauptstrecke gabs dann nach 5 km den ersten Getränkestand, während die Halbmarathonis erst bei KM 9 erstmalig versorgt wurden. Die Prinzessin lief bereits bei KM 8 so "trocken", dass eine Gehpause eingelegt werden musste. Nach der Wasserversorgung ging es allmählich wieder aufwärts und mit einer persönlichen Jahresbestzeit von 2:19.10 wurde aus einer blöden Idee ein glücklicher Zieldurchlauf.



Und wenn sie nicht verletzt sind, dann laufen sie noch heute.

11. Senioren-Paarlauf (weibl. u. männl.) über 20 Minuten bei Z 88 am 9. Mai 2003		
	Teilnehmer	Meter
1	Petra Kopera / Günter Langmann	4740
2	Andrea Emmele / Michael Hähnel	4692
3	Christa Orłowski / Wolfgang Zitzlaff	4318
4	Gisela Herich / Helmer Weidner	4255
5	Nora Bäcker / Georg Bozdech	4254
6	Beatrix Niedack / Achim Hoffmann	4141
7	Heidi Radau / Peter Jost	4093
8	Helga Dannehl / Erwin Gast	4075
9	Christa Gast / H.J.Kollstedt	3991
10	Birgit Hähnel / Norbert Herich	3922
11	Dieter Stellmacher / Günter Diels	3781



11. Preußische Meile (7.532,48 m) Internationaler Sparkassenlauf - Potsdam, 27.06.2003			
313.	Krzonkalla, Peter	8./M65	37:57
381.	Orłowski, Christa	2./W60	40:53
401.	Dau, Brigitte	1./W65	41:41
418.	Stellmacher, Hans-Dietrich	11./M65	43:39

Triathlon: Quelle Challenge Roth am 6. Juli 2003

BLUHM, Michael

Totalzeit: 11:47:58 (714. Platz); 169./ M30

SWIM_TIME	1:18:42	2,9 km/h	713.
TRANSITION_1	0:07:57		
BIKE_TIME	6:00:51	29,9 km/h	779.
TRANSITION_2	0:05:38		
RUN_1 (12km)	8:37:29		
RUN_2 (21km)	9:31:01		
RUN_3 (25km)	9:58:19		
RUN_4 (30km)	10:29:26		
RUN_5 (35km)	10:59:38		
RUN_6 (38km)	11:25:43		
RUN_TIME	4:14:53	9,9 km/h	625.
TOTALTIME	11:47:58		
PLACE_TOTAL	714		
PLACE_AGE	169		

⇐ Michael Bluhm holt sich letzte, fachmännische Tipps von Monika und Hans-Jürgen Kollstedt und Georg Bozdech anlässlich der Teamstaffel der LG Süd am 25.6.03

Bewag City-Nacht (10 km) des SCC 9.08.2003			
219.	Hempel, Stephan	32./M40	39:56
253.	Rämisch, Berthold	21./M45	40:28
429.	Landes, Heinz Michael	15./M50	42:40
497.	Richter, Philipp	85./MHK	43:11
2217.	Kühne, Irene	4./W60	53:59

Berliner Straßenlauf (HM) des SCC am 24.08.2003			
181.	Bluhm, Michael	30./M30	1:32:27
417.	Stampfus, Ronald	88./M40	1:40:24

15. Real- Minimarathon am 28.9.2003

6.	Engler, Jonas	4. MJB	13:37
----	---------------	--------	-------

1. Sommersportfest der LG Süd am 5.7.2003		
Jähmig, Bernhart	200 m Sen. 1. M60	32,19
Muth, Oliver	400 m Sen. 1. M30	60,03
Hempel, Stephan	800 m Sen. 1. M40	2:25,82
Jähmig, Bernhart	800 m Sen. 1. M60	3:03,96
Muth, Oliver	3000 m Sen. 1. M30	9:58,65
Petsch, Martin	3000 m Sen. 1. M50	10:30,62
Hempel, Stephan	3000 m Sen. 2. M40	10:55,20
Lüttgert, Katja	400 m 1. WJB	66,07
Paape, Natalie	400 m 2. WJB	70,20
Orłowski, Christa	400 m Sen. 1. W60	1:41,77
Dau, Brigitte	400 m Sen. 1. W65	1:42,06
Dau, Brigitte	1500 m Sen. 1. W65	7:45,34
Orłowski, Christa	3000 m Sen. 1. W60	15:04,76

2. Sommersportfest der LG Süd am 16.8.2003		
Herich, Gisela	200 m Sen. 1. W60	33,21
Langmann, Günther	1500 m Sen. 1. M55	5:09,61
Knappe, Gitta	5000 m Sen. 1. W40	22:31,27
Karbe, Johannes	5000 m SchüA 1. M14	21:10,42
Engler, Jonas	5000 m 1. mJA	16:58,23

9. Jedermannzehnkampf LG Nord- / Süd-Berlin

Am 13. & 14. September versammelten sich 44 Jedermannzehnkämpfer im Stadion Rehberge, um sich über 10 Disziplinen hinweg zu prüfen und zu messen. Ich durfte die Veranstaltung als Sprecher moderieren und kam Samstag morgen frohen Mut(h)es an. Zuerst dachte ich, am falschen Ort zu sein, tummelten sich neben ein paar Leichtathleten doch zwei Fußballmannschaften auf dem Rasenplatz. Aber nein, alles hat seine Richtigkeit, wenn König Fußball regiert. Die Jedermannzehnkämpfer zeigten sich unbeeindruckt und absolvierten erfolgreich ihre 100m-Läufe, ohne daß es zu Unfällen kam. Für mich ergab die Mischung der Sportarten ein merkwürdiges Bild, zumal bis 14:00 noch insgesamt drei Fußballspiele im Inneren stattfanden und der Stellplatz um Norbert Herich seine liebe Not hat, die Leichtathletenverpflegung zu sichern. Gott-sei-Dank findet das Speerwerfen erst am zweiten Tag statt. Der erste Tag ging für die zwei Riegen, routiniert begleitet durch Andrea, Thomas, Gisela und Physiotherapeutin Katja ohne weitere Zwischenfälle zu Ende.

Am Sonntag allerdings sollte es noch dicker kommen: Die Zehnkämpfer teilten sich das Stadion mit 200 Volksläufern (Volkslauf des Nordens) und ich mir das Mikro mit dessen Organisator Michael Janßen. Da fragt man sich doch ernsthaft, was auf BLV-Terminbörsen eigentlich so beredet wird. Besonders ärgerlich ist, daß die Zehnkämpfer ein Jahr im voraus planen und dann ein Lauf mit krummen Strecken, der garantiert in keiner Bestenliste zu finden ist, noch reingequetscht werden muß... Die Zehnkämpfer zeigten sich auch diesmal sehr diszipliniert und absolvierten die 110m Hürden mit einer Fehlstartrate, die die Veranstalter der Leichtathletik-WM in Paris gerne gehabt hätten.

Am Sonntag fand zudem traditionsgemäß der sogenannte Kid's-Cup statt. In fünf geschickt kombinierten Disziplinen können dabei Minis (8 & 9 Jahre), Midis (10 & 11 Jahre) und Maxis (12 & 13 Jahre) Mehrkampf-Luft schnuppern. Für den Nachwuchs bietet sich so die Möglichkeit, in weniger als 3 h die Sportart Leichtathletik mit ihren Facetten kennenzulernen. Dieses Jahr fanden sich leider überwiegend Mädchen (Jungs = Fußball?) ein, was der Stimmung keinen Abbruch tat.

Am Sonntag bildeten die 1.500m, die Tombola und die Siegerehrung inklusive Grillen den harmonischen Abschluß des Wettbewerbs. Statt einer Glücksfee diente Herbert Jirschak als "Glückswichtel" und fast keiner ging mit leeren Händen nach Hause. Bei diesem Zehnkampf war auch diesmal die Harmonie in den Riegen zu beobachten. Dies ist nicht verwunderlich, da man über zwei Tage verteilt automatisch zum Team wird, auch wenn man prinzipiell gegeneinander antritt. Mir persönlich hat es viel Spaß gemacht, meinen "Senf" dazuzugeben, obwohl ich in meinem "Kommentardrang", insbesondere bei den 1.500 m, durch das Mikro-Kabel gebremst wurde.

Unten noch ein Auszug aus der Ergebnistabelle sowie die weiteren Veranstaltungshinweise:

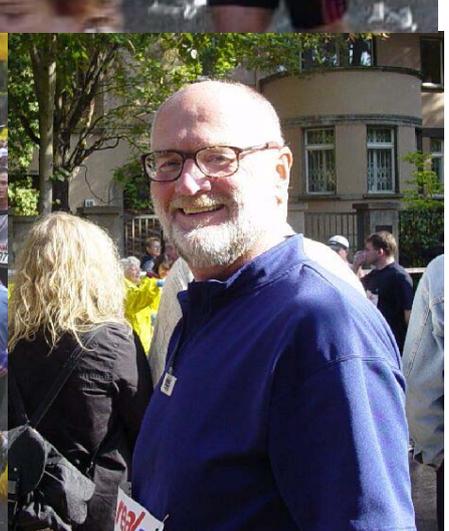
- 14. / 15. Februar 2004, RHH, 11. Jedermannsiebenkampf
- 8. / 9. August 2004, St. Lichterfelde, 10. Jedermannzehnkampf

Name	Punkte	Platz Gesamt	Platz AK
Oliver Meeden	5558	1.	1. M
Christian Machnacki	5556	2.	1. MJ
Klaus-Peter Neuendorf	4562	7.	1. SM
Lutz Ihrke	3282	22.	1. L
Stefanie Venner	2695	27.	1. F
Dietrich Hoffmann	2347	29.	7. SM, Jg. 1938!
Julia Neuendorf	1519	39.	1. WJ

Oliver Muth

Berlin-Marathon 2003

Pl.	(AK)	Nr.	Name	AK	Zeit
11224	(911)	3859	Eberle, Bernd-Ulrich	50	3:53:26
1444	(126)	T6544	Fehler, Jürgen (Skater)	45	1:27:45
1570	(330)	18768	Hempel, Stephan	40	3:04:27
8709	(102)	1085	Knacke, Hans-Jürgen	60	3:44:08
18680	(452)	F2364	Knappe, Gitta	40	4:14:04
16977	(16)	F1809	Kühne, Irene	60	4:16:21
1637	(17)	5797	Langmann, Günther	55	3:05:05
16512	(287)	5799	Meißner, Manfred	60	4:13:58
28755	(63)	F1533	Orlowski, Christa	60	5:07:22
125	(2)	F1444	Rook, Maria	50	3:16:50
10342	(1424)	639	Rämisch, Berthold	45	3:50:15
7815	(1742)	338	Stampfus, Ronald	40	3:40:18
16374	(98)	2625	Weiß, Norbert	65	4:13:22
21973	(971)	516	Voss, Harald	55	4:46:40
19692	(2732)	33170	Wroblewicz, Hardy	45	4:29:54



am Verpflegungsstand der LG Süd



Notizen aus dem Mittelfeld

von Norbert Weiß / Hamburg

Den vierwöchigen Griechenlandurlaub beendet und in laufender Vorbereitung für den Dublin-Marathon am 27.10.03 stellte sich mir die Frage: „Na, Norbert, alles richtig gemacht?“ Ein Testlauf muss her – warum nicht Berlin? Marathon? Ja und?

Als alter LG Südler (im Herzen immer dabei) einen kurzfristigen Startplatz zu bekommen, ist nicht schwer: Man ruft bei Günni (in Hamburg Paddel-Günther genannt) an und fragt nach. Ausfälle von vorgemeldeten Teilnehmern gibt es immer.

Per Bus ging es am Freitag nach Berlin. Günni hat uns (Kumpel Didi ist dabei) vom ZOB abgeholt. Leckeres gab es in der Punta Ala – Gitta und Wolfgang schmeckte es auch.

Mich reizte auch die neue Streckenführung – das Brandenburger Tor ein paar Meter vor dem Ziel zu durchlaufen, muss das Highlight sein. – So war es auch!

Der Start- und Zielbereich ist sehr großzügig angelegt. Es sind einige Meter zurückzulegen, um vom Platz der Republik den Start zu erreichen; aber irgendwo müssen nun mal 35.000 Aktive untergebracht werden.

Freudentränen kullerten über meine Wangen, als der Startschuss fiel. Da ich aus dem vorletzten Block startete, dauerte es neun Minuten, bis mein persönlicher Startschuss erfolgte: PENG!

Einmal quer durch Moabit, dann hinterm Reichstag rein in die Mitte, am Friedrichstadtpalast vorbei, den Alex rechts liegen lassen – am Moritzplatz Kreuzberg betreten – Hermannplatz – Gneisenaustraße – Yorkbrücken unterlaufen – Rathaus Schöneberg („Ich bin ein Berliner.“) - an der Kaisereiche rechts abbiegen – Breitenbachplatz

Der wilde Eber wurde diesmal bereits bei Kilometer 27 erreicht. Sambarhythmen und leicht geschürzte Püschelmädchen ließen das Herz höher schlagen. Kurz danach ein weiterer Höhepunkt: Die sonore Stimme von Kalli Flucke kündigte den Erfrischungspunkt der LG Süd an. Die verstärkte Scherbeltruppe sorgte im gelben Leibchen dafür, dass kein Läufer verdursten musste.

Bin ich bis dahin langsam gelaufen, gab es jetzt kein Halten mehr: ab Hohenzollern-damm habe ich mir meine vorher verlorenen Platzierungen zurückgeholt. Die Konstanzer Straße, Kudamm, Kranzler, Gedächtniskirche, KaDeWe – das alles flog geradezu vorbei. Nollendorfplatz, Potsdamer Straße, Nationalgalerie waren im Nu passiert. Was? Schon der Bundesrat? Gendarmenmarkt, Rotes Rathaus, Nuttenbrotsche, Dom waren die weiteren Stationen.

Dann kam der Knaller ins Blickfeld. Unter den Linden entlang rückte das Brandenburger Tor näher (Für mich das Symbol der Teilung und der Wiedervereinigung unseres Landes).

Locker habe ich den Lauf mit dem Ziel vor dem sowjetischen Ehrenmal beendet. Was für ein Erlebnis!!!

Gesamtlaufzeit: 4:13:24 Std. (1. Hälfte 2:13:35, 2. Hälfte 1:59:49)

Der Tag wurde mit einem rustikalen Essen in einem sehr rustikalen Restaurant am Olympiastadion beendet. Am Montag sind wir um 13 Uhr zurückgefahren.

Ich danke Euch allen für dieses tolle Wochenende.

DUBLIN ich komme!

Neujahrslauf am 4. Januar 2004

Wie am 5. Januar 2003 findet auch der kommende Neujahrslauf auf der leichten und flachen Strecke um das Dahlemer Feld im Grunewald statt, die je nach Kondition und aktuellem Befinden ein-, zwei- oder dreimal gelaufen werden kann. Weniger der Wettkampf als der Spaß am Laufen oder Walken zum gemeinsamen Jahresbeginn sollte im Vordergrund stehen.



Zeitmessung:

Für Zeitbewusste steht eine große Digitalanzeige im Ziel!

Strecken:

1 Runde (ca. 2200m) für Mittelstreckler sowie Walker und Spaziergänger

2 Runden für Vergnügungssüchtige

3 Runden für Ausdauerfreaks

Zu guter Letzt:

Teilnehmerurkunden für alle, außerdem Tee und Glühwein sowie Tombola