

Leichtathletik in der

Fußspur

DJK
— Westen zu Berlin

1/2013



Das Titelbild zeigt Hartmut Braatz beim Silvesterlauf Zossen – Ludwigsfelde. Hartmut ist der Sieger der Supercup Wertung 2012. Ergebnisse in dieser Ausgabe..

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 832 28 831,
Fax: 832 28 832, E-Mail: hoffmannsued@arcor.de

Stellvertretende Abteilungsleiterin: Karin Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94
E-Mail: Karin.Paape@web.de

Kassierer: Jens Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94
E-Mail: Jens.Paape@web.de

Meldewesen für DJK Westen

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

Homepage: Wolfgang Zitzlaff, Stanzer Zeile 44-46, 12209 Berlin, T: 771 74 23
E-Mail: Zitzlaff@web.de

Leichtathletik der DJK- Westen im Internet: <http://www.djk-westen.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 –Leichtathletik- ; Konto-Nr.: 600 576 00 44 , PAX-Bank EG,
BLZ: 37060193

Für die eingegangenen Spenden von Jürgen Fehler (aus dem fernen Groß-Gerau) sowie Jürgen & Helga Plinke, Frank & Andrea Kiewiett und Petra Frank (alle aus der Donnerstags-Gruppe von Andrea) bedanken wir uns herzlichst !!

Als neues Mitglied begrüßen wir Doris Balke .
Die Abteilungsleitung

Fußspur: W. Zitzlaff

Berichte und/oder Fotos von Günter Diels, Jürgen Fehler, Achim Hoffmann, Peter Krzonkalla, Oliver Muth, Jens u. Karin Paape, Werner Richter und Wolfgang Zitzlaff

Trainingsplan Sommer 2013

Weibl. Jugend		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Donnerstag	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Schülerinnen		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Donnerstag	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Schülerinnen		Jahrgang 1997 und jünger
Trainerin :	Beatrice Renner	Tel. 72291086
Montag	17:30– 19:00	Stadion Lichterfelde
Männl. Jugend		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Donnerstag	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Schüler		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Donnerstag	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Schüler		Jahrgang 1997 und jünger
Trainerin :	Beatrice Renner	Tel. 72291086
Montag	17:30– 19:00	Stadion Lichterfelde
Fitness, Koordination und Kondition mit Spaß für alle über 40		
Trainerin :	Andrea Emele-Lesny	033701-57120
Donnerstag	19:30 – 21:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Grundlagen der Leichtathletik für Seniorinnen		
Ansprechpartnerin:	Karin Paape	711 08 94
Montag	17:30 – 19:00	Stadion Lichterfelde
Läufergruppe		
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	832 28 831
Montag	ab 17:30	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	ab 17:30	Stadion Lichterfelde
Sonntag	8:30	Großer Stern am Hüttenweg / Grunewald

Sportabzeichen-Treff		
Ansprechpartner :	Günter Diels	771 57 65
Montag	17:00 – 19:00	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	17:00 – 19:00	Stadion Lichterfelde
Senioren-Sport		
Ansprechpartner :	Jürgen Sorge	821 59 47
Montag	20:00 – 21:45	Fichtenberg-OS - Rothenburgstr. Halle auf dem Hof
Mittwoch	18:30 – 20:00	untere Halle Lauenburger Str. 110, 12169 Berlin, Eingang Steinstr.

**Einladung zur Abteilungsversammlung
der Leichtathleten
der DJK Westen zu Berlin e.V.**

Wann: am Mittwoch, den 15.05.2013 um 19.00 Uhr

Wo: Rotter-Casino Raum im 1. Stock, Stadion Lichterfelde, Ostpreußendamm 3-17,
12207 Berlin-Lichterfelde

Tagesordnung:

- Top 1 Begrüßung
- Top 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
- Top 3 Genehmigung der Tagesordnung
- Top 4 Protokoll der letzten Abteilungsversammlung und Genehmigung
- Top 5 Bericht der Abteilungsleitung, des Kassenwartes und der Kassenprüfer
- Top 6 Aussprache zu den Berichten
- Top 7 Vorschau 2013
- Top 8 Anträge
- Top 9 Bericht aus dem Gesamtverein
- Top 10 Verschiedenes

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der LA-Abteilung der DJK Westen zu Berlin sowie der Vorstand der DJK Westen zu Berlin; stimmberechtigt sind alle volljährigen Mitglieder.

Anträge zur Abteilungsversammlung sind bei der Abteilungsleitung bis 1 Woche vor dem Termin der Abteilungsversammlung schriftlich einzureichen.

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Die Abteilungsleitung

Sportvereinigung DJK Westen zu Berlin e.V.
Badminton • Leichtathletik • Volleyball



Mitglied im DJK Landesverband Berlin e.V., Landessportbund Berlin e.V. und BLV, VVB

An alle
Mitglieder der Sportvereinigung
DJK Westen Berlin e.V.

Postanschrift:
DJK Westen Berlin e.V.
c/o Günther Löscher
Krontalstr.82
12309 Berlin

☎ 030 745 99 57
☎ 030 7658 6471
✉ guenther.loescher@t-online.de
- www.djk-westen23.de

Berlin, den 29.03.2013

Einladung zur Mitgliederversammlung DJK Westen Berlin e.V.

Liebe Vereinsmitglieder,

hiermit lade ich euch im Namen des Vorstandes zur diesjährigen Mitgliederversammlung unserer Sportvereinigung ein. Diese Veranstaltung ist wichtig, weil turnusgemäß unsere Gemeinnützigkeit ausläuft und wir protokollarisch eine ordentliche Versammlung mit den fälligen Tätigkeitsberichten auch gegenüber dem Finanzamt nachweisen müssen. Insofern bitte ich um rege Teilnahme.

Datum und Uhrzeit: Mittwoch, 22. Mai 2013, 20:00 Uhr
Ort: Rotter Sportcasino im Stadion Lichterfelde
12207 Berlin, Ostpreußendamm 3-17, Konferenzraum

Vorgesehene Tagungsordnung:

1. Begrüßung, Einleitung
2. Tätigkeitsbericht des Vorstandes
3. Berichte aus den Abteilungen
4. Bericht des Kassenwartes und der Kassenprüfer
5. Aussprache zu den Berichten
6. Entlastung des Vorstandes
7. Neuwahl des Vorstandes
8. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung und zur Behandlung bei der Mitgliederversammlung müssen laut Satzung spätestens 4 Wochen vor der Veranstaltung beim Vorstand eingegangen sein.

Mit freundlichen Grüßen

Günther Löscher
1. Vorsitzender

**11. Barmer GEK City Night - 1. Halbmarathon Staffel
Potsdamer 5 x 4,2195 km - Staffellauf am
22. August 2012**

84. DJK 2 1:45:54

Petra Stüber 0:21:11; Christa Orlowski
0:29:29; Reinhard Stüber 0:19:03;
Philipp Richter 0:17:36; Dieter John 0:18:35

87. DJK 1 1:46:11

Norbert Herich 0:24:06; Alfons Wagner
0:18:44; Michael Hähnel 0:20:58;
Günther Langmann 0:20:45; Carl-Robert
David 0:21:38

95. DJK 3 1:48:01

Peter Krzonkalla 0:23:34; Gisela Herich
0:23:40; Birgit Wagner 0:20:59;
Gitta Knappe 0:19:26; Silvester Göbel 0:20:22



Paarlauf im Lichterfelder Stadion am 31.08.2012





1. Volvo Tierparklauf

Am 09. September fand im Tierpark Friedrichsfelde eine Laufpremiere statt, zu der Hartmut und ich auf 10 km antraten. Obwohl an diesem Tag im Rahmen des Tegeler Halbmarathons die BBM stattfanden, kamen doch an die 900 Laufbegeisterte nach Friedrichsfelde.

Im April 2012 hatte ich mit meiner Familie den Tierpark besucht. Wir lieben die Weitläufigkeit, die verschlungenen Pfade und das Schloss Friedrichsfelde, welches eine Oase in der sonst nicht so attraktiven Ecke Berlins ist. Da dachte ich noch: „Wäre schön, wenn hier mal ein Lauf durch ginge.“ Vier Wochen später beim Airport-Run sah ich dann die Ausschreibung und war sofort begeistert.

Nun war es dann soweit und Hartmut und ich konnten entspannt zum Start, da ich



Tag's zuvor die Startnummern geholt hatte. Ein wenig bedenklich stimmten uns die 26 °C, aber ansonsten waren wir guter Dinge. Pünktlich um 14:30 wurde der zweite 10 km Lauf gestartet. Dies war notwendig, da sich Läufer und Park-Besucher nicht gegenseitig über den Haufen laufen sollten. Nach 300 m war ich irgendwie irritiert, da ich noch auf dem zweiten Platz lag und hinter mir wenig Bewegung herrschte. 1 km = 3:25 min! Oh weia, viel zu schnell! Hartmut ging es ähnlich: 3:35 min! Nach einer kleinen Runde (2,5 km) und einer großen Runde (3,75 km) lag ich immer noch auf dem 7. Platz und auf Sub-38-Kurs. In der dritten Runde hätte ich

gerne ein Fliegenauge gehabt, zumal ich um Walker und Spaziergänger kurven und da zweimal fast eine Vollbremsung hinlegen musste. Na ja, letztlich lief alles gut und



ich kam nach 37:29 min ins Ziel. Auf Hartmut musste ich nicht lange warten: 39:01 min und 1. in seiner Altersklasse M 50! Mir gelang dies Kunststück übrigens auch in der M 40. Damit waren wie von 914 Starten auf Platz 12 und Platz 28.

Es ist schon witzig: Bei den letzten Läufen belegten Hartmut und ich regelmäßig die gleiche Platzierung in unseren jeweiligen Altersklassen.

Wem der Weg nach Friedrichsfelde nicht zu weit ist, findet einen interessanten Lauf, der auch nicht so voll ist wie die Asics-Grand-10 im Zoo. Beide Läufe werden ebenso wie die 25 km und der Airport-Run von „Berlin-läuft“ veranstaltet.

Oliver

Ergebnisse: 10km Gesamtwertung

2 Ergebnisse

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Ziel
28	1	M2587	» Braatz, Hartmut (GER)	M50	DjK Westen Berlin	00:39:01
12	1	M2968	» Muth, Oliver (GER)	M40	DjK Westen Berlin	00:37:29

[Zurück / Neue Suche](#) [Neu laden](#) [Druckansicht](#)

Ergebnisseim Überblick:

BM Jugend am 02.06.2012

Hammerwurf M15 2. Sean Güttler 42,67 m

Lichtenrader Meile über 7,5 km am 3.6.2012

9. Hartmut Braatz 2. M50 29:41

Potsdam Schlösserlauf über 10 km am 3.06.2012

Alfons 3. Platz AK, 92. Gesamt 00:44:47

Birgit 3. Platz AK, 295. Gesamt 00:52:37

23. Schönberger Deich und Salzwiesenlauf (Halbmarathon) am 24.6.2012

5. Hartmut Braatz 2. M50 1:27:51

13,7km Havellauf am 15.7.12

88. Philipp Richter 12. M30 1:02:34

111. Peter Ladwig 23. M45 1:04:56

577. Axel Knuth 4. M75 1:34:36

615. Christa Orłowski 2. W70 1:46:59

24.OLB Citynachtlauf in Norderney am 21.07.2012 über 10 km

291. Peter Krzonkalla 5.M70 u. ä. 58 :16,9

10km City Nacht Ku'damm am 4.8.12

756. Philipp Richter 115. M30 45:12

2280. Tessa Zöllner 31. W50 52:55

5537. Werner Richter 35. M70 1:10:40 (Walking)

5km City Nacht FUN RUN am 4.8.12

Alfons Wagner 21:20

Birgit Wagner 24:56

Gisela Richter 39:01



26.Straßenlaufnacht Berlin-Wittenau am 11.08.2012 über 10 KM

249. Peter Krzonkalla 2.M75 58:32

11. Barmer GEK City Night - 1. Halbmarathon Staffel

Potsdamer 5 x 4,2195 km - Staffellauf am 22. August 2012

84. DJK 2 1:45:54

Petra Stüber 0:21:11; Christa Orłowski 0:29:29; Reinhard Stüber 0:19:03; Philipp Richter 0:17:36; Dieter John 0:18:35

87. DJK 1 1:46:11

Norbert Herich 0:24:06; Alfons Wagner 0:18:44; Michael Hähnel 0:20:58; Günther Langmann 0:20:45; Carl-Robert David 0:21:38

95. DJK 3 1:48:01

Peter Krzonkalla 0:23:34; Gisela Herich 0:23:40; Birgit Wagner 0:20:59; Gitta Knappe 0:19:26; Silvester Göbel 0:20:22

4. Stadtlaf Berlin (Viertelmarathon) am 26.08.2012

326. Wolfgang Zitzlaff 3. M60 53:52

428. Karin Paape 6. W50 55:22

676. Michael Hähnel 13. M60 58:26

814. Petra Stüber 8. W55 1:00:00

1057. Cornelia Steinberg 71. W40 1:03:24

27. Kreuzberger Viertelmarathon am 26.08.2012

257. Peter Krzonkalla 2.M75 1:02:16

Paarlauf über 20 min am 31.8.2012 im Lichterfelder Stadion

1. Paula - Wolfgang 4266m
2. Gisela -Kilian 4263 m
3. Tessa - Jens 4260 m
4. Nora - Alfons 4200 m
5. Karin - Michael 4150 m
6. Conni - Silvester 4057 m
7. Petra - Carlo 3970 m
8. Birgit H. - Nicolas 3868 m
9. Birgit W. - Harald 3840 m
10. Christa - Norbert 3300 m

Stienitzsee/Open (Halbmarathon) am 1.9.2012

19. Hartmut Braatz 1. M50 1:30:39

Havelberg Triathlon 28.07.2012 Schwimmen 0,650, Rad 22, Laufen 6,6 km

80. Alfons Wagner 3. AK 01:34:27 Männer

21. Birgit Wagner 1. AK 01:45:40 Frauen

Kallinchen Triathlon 19.08.2012 Schwimmen 0,750, Rad 26, Laufen 6 km

159. Alfons Wagner 2. AK 01:46:04

212. Birgit Wagner 2. AK 01:55:39

Berlin Man Triathlon 08.09.2012 Schwimmen 0,750, Rad 24, Laufen 5 km

277. Alfons Wagner 2. AK 01:44:30 Männer

96. Birgit Wagner 1. AK 01:53.35 Frauen

14. Mercedes-Benz-Halbmarathon und 10-km-Lauf am 9.9.2012

BBM Halbmarathon

81. ZÖLLNER Tessa 5.W50 1:53:29

85. PAAPE Karin 6.W50 1:53:44

154. STÜBER Petra 3.W55 2:08:52

216. ORLOWSKI Christa 1.W70 u.ä. 2:54:15

431. GÖBEL Silvester 5.M65 1:47:23

609. PAAPE Jens 15.M50 1:55:54

794. KRZONKALLA Peter 2.M75 u.ä. 2:16:11

Mannschaft Seniorinnen W 50/55

1. Platz

Tessa Zöllner 1:53:29 Std.

Karin Paape 1:53:44 Std.

Petra Stüber 2:08:52 Std.

10-km-Lauf

11. KNAPPE Gitta 1. W50 48:01

42. RICHTER Philipp 3. M30 45:13

168. ZÖLLNER Carlo 3. MJ U16 57:41

222. RICHTER Werner 11. M70 1:04:54

1. Volvo Tierparklauf über 10 km am 9.9.2012

12. Oliver Muth 1.M40 37:29

28. Hartmut Braatz 1.M50 39:01



1. DJK Lauf auf dem Kronprinzessinnenweg über 5 km am 22.09.2012

1.	Reinhard Stüber	22:29,7
2.	Silvester Göbel	23:17,8
3.	Wolfgang Zitzlaff	23:35,6
4.	Jens Paape	25:04,6
5.	Karin Paape	25:09,4
6.	Michael Hähnel	25:25,6
7.	Petra Stüber	26:23,6
8.	Bernd-Ulrich Eberle	27:26,7
9.	Cornelia Steinberg	27:35,4
10.	Norbert Herich	28:56,4
11.	Harald Voss	32:22,6



39. Berlin-Marathon am 30.09.2012

3206.	Braatz, Hartmut	266. M50	03:15:33
2362.	Zöllner, Tessa	208.W50	04:03:00
6949.	Stüber, Petra	315.W55	05:13:54
7853.	Orlowski, Christa	22. W70	06:18:29
16738.	Wagner, Alfons		04:09:22

Asics Grand 10 am 14.10.2012

605.	Richter, Philipp	106.M30	44:21
968.	Dziedzic, Andreas	87. M50	46:54
1012.	Steinberg, Cornelia	175.W40	59:31
2858.	Zitzlaff, Wolfgang	82.M60	59:30
2908.	Herich, Norbert	28.M65	1:00:02
3264.	Voss, Harald	47.M65	1:08:18



35. Burgenlauf über 25 km am 14.10.2012

6.	Oliver Muth	1. M40	01:49:46
9.	Hartmut Braatz	2. M50	01:51:35
44.	Peter Ladwig	11. M45	02:11:07

8km

15.	Gitta Knappe	4. W50	00:39:58
-----	--------------	--------	----------

183.	Günther Langmann	10. M65	00:44:36
------	------------------	---------	----------

VIGOUR-Volks-Crosslauf (LG Süd) über 10 km am 20.10.2012

139.	Rainer Gaedtke	4. M 70	1 : 04 :38 h
145.	Peter Krzonkalla	1. M 75	1 :06 :13 h

9. Magdeburg-Marathon am 21.10.2012

257.	Silvester Göbel	3. M65	4:15:39
------	-----------------	--------	---------

6. Müggelsee- Halbmarathon am 21.10.2012

27.	Gitta Knappe	2. M50	1:49:30
-----	--------------	--------	---------

5km:

43.	Günther Langmann	1. M65	25:40
-----	------------------	--------	-------

34. Berliner Mannschafts-Halbmarathon des LC Stolpertruppe am 11.11.2012

Einzelwertung:

36. Hoffmann, Achim	1. M 70	2:12:52 h
37. Eberle, Bernd-Ulrich	2. M 60	2:14:12 h
38. Richter, Werner	2. M 70	2:23:42 h
39. Hähnel, Michael	3. M 60	2:28:15 h



Weißenseer Silvesterlauf (Viertelmarathon) am 31.12.2012

Peter Krzonkalla 2. M75 66:56 min

35. Silvesterlauf Zossen nach Ludwigsfelde 17.8 km

5. Gitta Knappe	2. W 50	1:37:46
4. Oliver Muth	2. M 40	1:13:41
10. Hartmut Braatz	1. M 50	1:17:47

40. Winterlaufserie BSV 92 2013

Hartmut Braatz	1. M 55	3:12:59 h
10 KM Lauf		39:50 min
15 KM Lauf		1:01:29 h
Halbmarathon		1:31:40 h

24. Lauf im Britzer Garten am 03. März 2013 über 10 km

74. Braatz, Hartmut	1958	4. M55	40:32
242. Göbel, Silvester	1945	6. M65	49:19
368. Langmann, Günther	1945	12. M65	54:53
380. Hoffmann, Achim	1941	6. M70	55:21
415. Krzonkalla, Peter	1937	3. M75	58:15

1. DJK Lauf auf dem Kronprinzessinnenweg über 5 km am 22.9.2012





Burgenlauf Belzig 14.10.2012

An einem sonnigen Sonntag im Oktober machten sich insgesamt fünf DJK-ler auf, um im Fläming den Burgenlauf in Belzig unter die Füße zu nehmen. Auf den 25 km waren Peter-René Ladwig, Hartmut Braatz und ich unterwegs und die 8 km Distanz war genau richtig für Gitta Knappe und Günther Langmann.

Die Anreise und die Abholung der Startnummer gestaltete sich entspannt und um Punkt 10 Uhr ging es vom Marktplatz los. Der Plan war, dass ich mit Hartmut gemeinsam laufen wollte, damit er ein Zugpferd hat und auf dem rechten Weg bleibt. Die ersten 5 km bewältigt man so ca. 90 Höhenmeter und Hartmut wäre gerne langsamer angegangen, zumal der Berlinmarathon noch ein wenig in den Knochen steckte. Nach 22:41 min passierten wir die 5 km Marke. So ab km 8 liefen wir auf eine Gruppe auf, die bis Wiesenburg (km 15) zusammenbleiben sollte. Dann bekam ich mit, dass ich auf Position 5 lief, und sah vor mir in der Ferne einen Läufer...Hartmut blieb bei der Gruppe und ich jagte hinterher. Ca. 2 km später stellte ich fest, dass das kein Wettkämpfer war und setzte einsam meinen Weg fort. Bei km 22 überholte mich plötzlich ein älterer Läufer, der auch meinem Angriff am letzten Berg standhielt und somit lief ich auf Platz 6 in 1:49:46 ein. Keine zwei Minuten später und auf Platz 9 lief schon Hartmut ein, was selbst dem Zielsprecher auffiel und zu einem Kurzinterview führte. Da wir beide auf dem Treppchen gelandet waren, mussten wir noch die Siegerehrung abwarten. Die AK-Sieger bekommen statt eines Pokals eine Salami, was deutlich praktischer ist.

Übrigens: Hartmut hatte gewettet, dass ich von dem zuvor beschriebenen Läufer nicht eingeholt werden würde und musste leider ein Bier ausgeben...

Oliver

Hawaii Dez.2012

Als wir im Jahre 1994 die Insel Oahu besuchten, fand in Honolulu der Marathon statt. Damals, unter den 26000 Finishern waren auch wir (Gisela und Werner) dabei. Die Schönheiten der Insel und die Erlebnisse veranlassten uns im letzten Teil des Jahres eine erneute Reise nach Hawaii, diesmal auf vier Inseln, zu unternehmen. Für die Marathonveranstaltung haben wir im Vorhinein für den Rahmenwettbewerb 10km Walking gemeldet. Aber dann kam es am Ort der Marathonmesse doch anders. Nach kurzer Überlegung hatte ich mich entschlossen für den Marathonlauf nach zu melden.

Die Durchschnittszeit aller ins Ziel gekommener Läufer beträgt hier über 6 Stunden, und das war's, ein Vorhaben, kaum vorbereitet und walkenderweise zu schaffen.

Der Tag des Marathonlaufs:

Aufstehen 02:45, Treffen vor dem Hotel 03:45. Hier versammeln sich über 50 Teilnehmer. Wir werden perfekt betreut von Ali Schneider und Crew (bekannt durch unsere N.Y.-Marathonreise 1995). Kaum verlassen wir das Hotel per Fußmarsch zum Startgelände, sind die Straßen von Honolulu nicht nur voll von Läufern, sondern auch von hunderten fröhlichen gutgelaunten Partybesuchern, die ihre Discothek verlassen, uns abklatschen und einen guten Lauf wünschen. Honolulu im Rausch dieser Veranstaltung. Wir werden weit nach vorn, fast bis zur Startlinie geführt.

Punkt 5:00 Uhr: Der erste gewaltige Böller eines großartigen Feuerwerks bedeutet den Startschuss. Die riesige Meute, überwiegend Japaner, macht sich offensichtlich wenig trainiert auf den beschwerlichen Weg.

Die ersten 10km in der Dunkelheit bei etwa 20 Grad gehen durch die City von Honolulu, vorbei an gigantischen Hotels. Nicht wenige Frühaufsteher und sehr viele Freunde der Läufer sind hier Augenzeuge des Spektakels und unterstützen lautstark das endlose Läuferfeld.

Kurz vor 7 Uhr geht die Sonne auf, und man kann endlich das Geschehen mit den Augen besser einfangen. Die Strecke geht teilweise über einen Highway, es herrscht heftiger Gegenwind. Plötzlich sieht man die ersten Läufer auf der Gegenseite Richtung Ziel laufen, die haben nun kräftigen Rückenwind. Ich werde mehrfach angesprochen, weil als „Hauptstädter“ erkennbar, nicht nur von Deutschen, auch von Amerikanern. Mit einer begeisterten Berlinerin, die mich gerade überholt, halte ich einen Smalltalk, wir klatschen uns ab, und das gibt wieder erneuten Auftrieb.

Ab km 25, so scheint es mir, werden die km-Abschnitte immer länger. Das Tempo in meinem Bereich entspricht flottem Volkswandern. Die letzten 10km sind die schwersten, jedoch die schöne Umgebung und die Villen wohlhabender Einwohner entschädigen dafür. Auf dem letzten km wird nochmal alles „ausgepackt“, hier ist es pickepacke voll von Zuschauern, und was für eine Stimmung!

Gisela ist zuvor 10km gewalked, und jetzt steht sie 300m vor dem Ziel mit einem Getränk. „Brauche ich nicht mehr“, unterwegs habe ich mich an jeder Verpflegungsstelle mit 2-3 Bechern Wasser oder Gatorade eingedeckt.

Das Ziel ist erreicht! Müde, erleichtert und guter Laune durchstreifen wir den Kapiolani Park. Das Finisherhemd und die Medaille werden in Empfang genommen, und dann genießen wir auf einer Bank Hawaiianische Bigband Music. Nachmittags um 17 Uhr versammelt sich am Hotelpool die gesamte Ali Schneider-Marathongruppe und feiert gebührend dieses Marathonabenteuer, alle kamen gesund ins Ziel!

Werner R.

1.	Kipsang (Kenia)	2:12:31 Std. (hat eine PB von 2:03:42)
11450.	Werner Richter	5:51:35 Std. (77. AK70 von 283)
24156	im Ziel	über 14 Std.



„Auslandskorrespondent“ berichtet Unglaubliches!!

nach langer langer Zeit, er hatte die Hoffnung schon fast aufgegeben, kam es im fernen Griesheim doch am Jahresende noch zum ultimativen “Show – Down: Der **Sylvesterlauf von Griesheim über 10 Km** wurde in Angriff genommen(!), nachdem der vorherige Trainingsaufbau es zuließ, sich wagemutig an dieser Strecke zu probieren. Nun, die Rahmenbedingungen stimmten: Trocken, kein Schnee, kein Frost, 10°C Wärme, Läuferherz - was willst du mehr. Kann es idealere Bedingungen

für den 31.12.2012 geben? Nein! Also die Laufsachen eingepackt und losgefahren in den Nachbarort. Hui, was für ein Gewusel, all über all die Läufer blitzen, die Mützen auf den Köpfen sitzen.

Und schon war ich angemeldet und durfte mit machen. Schon komisch, nach 8 Jahren Pause wieder an einem Wettkampf teilzunehmen. Da war doch noch was, ach ja, das Einlaufen, man ich war doch so schon nervös genug, mit entsprechenden Puls, na gut, dann aber nur ein bisschen einlaufen.

So, auf zum Start, sich aber ja weit hinten auf dem schmalen Waldweg einordnen, denn ich wollte ja über kommen. Was soll ich sagen, im hinteren Feld ging es gemächlich los, ganz so, wie ich es brauchte. Es dauerte so 3- 4 km bis ich mich eingelaufen, meinen Rhythmus gefunden hatte, bevor ich etwas mutiger wurde und das „Tempo“ vorsichtig anzog. Da ich fast immer allein trainiere, war es auch nun kein Problem, ebenfalls allein zu laufen. Die Abstände zwischen den einzelnen Läufern war schon recht angewachsen. Auch schön, dann konnte man sehen, wo man hin trat, und es kam kein Gedrängel auf. So ging es flott voran bis weit über die Hälfte. So gegen Ende wurde es schon schwer. Hier merkte man doch die wenigen km Trainingsumfang. Der letzte km war dann wirklich hart. Alte Kämpfer-Eigenschaften mussten reaktiviert werden, um es einigermaßen ins Ziel zu schaffen. Und, was war der Lohn für den Übermut und den Kampf: 56:03 min netto. 18. Platz in der AK und 271. von 329 Läufern. Na ja, früher, ja früher war das mal alles anders und besser.

Jufe

Außerdem: **31. Lindenseelauf in Rüsselsehim**: kalt, trocken, sonnig, Wald. in 54:54;4 min. Brutto, netto = 54:41:0 min. AK. Platz 22/32 und Gesamteinlauf 244/370.

Läufercup 2012-Endstand

Zum erhofften Finale kam es bedauerlicherweise nicht. Spannung bis zum letzten Lauf des Berliner Läufercups (Berlin-Cup) 2012 in der Altersklasse M 75. Das Feld der Mitstreiter ist kleiner geworden. Wir alle, die 2012 dabei waren, spürten mehr oder minder deutlich, das Alter fordert seinen Tribut. Der leistungsstärkste Teilnehmer in AK M 75 war zweifelsfrei Peter Hoffmann, Jg. 1933, TIB. Er lag nach dem Zugspitzlauf am 21.06. mit 139 Punkten realistisch betrachtet uneinholbar an

1.Stelle der Cupwertung. Danach jedoch laborierte er ca. 3 Monate an einer Verletzung. Ohne ihn als Gegner belegte ich in den folgenden 4 Cup-Läufen jeweils den 1.Platz und konnte in der Punktwertung aufschließen. Der letzte Wertungslauf (Crosslauf Friedrich-Ludwig-Jahn) am 04.11. sollte die Entscheidung bringen. Das wusste auch Peter Hoffmann, der nach langer Verletzungspause wieder ins Wettkampfgeschehen zurückkehren wollte. Wir wünschten uns beide beim Start einen guten Lauf. Den hatte nur ich, denn Peter musste bedauerlicherweise wegen einer Muskelzerrung nach 1 Km aufgeben. So wurde ich nach vielen Jahren (ca.8 - 10) der Teilnahme am Berlin-Cup 2012 erstmalig Sieger meiner Altersklasse.

s. [Berliner Läufercup 2012 - Endstand](#)

Krzonki

Trainingszeiten der DJK Westen

Winter 2012/2013

Berlin-Cup 2012 - M75

Platz		Name, Vorname		Verein		Wettkämpfe														Gesamt
						23. Lauf im Bizer Garten	26. BIKenwäldchenlauf	30. Panikover Frühjahrslauf	35. Jodemannlauf u. Wiking	Berliner Bengel	30. Wuhled-Lauf	17. Stagiizer Volkslauf	29. Lichteraber Meile	16. Hohenschönhauser Osterlauf	Zugspitzlauf	26. Plöckert-Nachlauf	27. Kreuzberger Meile	14. Meile am 1.10.2012	51. VIGOUR Volkslauf	
1	Krzonka, Peter	DJK Westen 1923		20	20				20	[18]				[15]	20	20	20	20	20	180
2	Schulze, Horst	Polizei SV	19	19		18	[18]	19			[18]	[17]	19	19			19	19	161	
3	Uebelgünne, Detlef-Rüdiger	LG Pegasus Berlin	18	18		19	19	18			[17]	18	18			19	[16]		147	
4	Hoffmann, Peter	TIB 1848	20			20	20		19	20	20	20							138	

Weitere 2 Läufer haben in dieser Altersklasse bereits Punkte im Berlin-Cup 2012 erzielt.

Silvesterlauf 2012 Zossen - Ludwigsfelde

Meine beiden jungen Damen reiten fast jeden Samstag in Schünow, einem Dorf südlich des Berliner Rings. Eines Samstags fuhren wir über Zossen nach Hause und mussten vor dem Bahnübergang warten. Da sah ich es: Ein Schild mit der Aufschrift „Start Silvesterlauf Zossen – Ludwigsfelde“. Das wäre doch mal eine Maßnahme...

Und so kam es, dass Hartmut und ich am Silvestermorgen um 8 Uhr im Zug nach Zossen saßen und mir siedend heiß einfiel: „Mist, wir sind nicht mehr in Tarifzone C und unser Ticket gilt nicht.“ Das erklärte mir auch die freundliche Schaffnerin und lies Gnade vor Recht ergehen und uns ohne erhöhtes Beförderungsentgelt in Zossen aussteigen. Ja, die Bahn kann auch freundlich sein!

In Zossen liefen wir zur Sporthalle in der Ortsmitte, holten die Startnummer und trafen Gitta und noch einen Sportler, dessen Name mir leider entfallen war (Sorry, man wird auch nicht jünger). Danach gaben wir unsere Tasche in einen Transporter und liefen frierend zum Rathaus. Dort hielt der 1. Vorsitzende und der Bürgermeister eine wärmende Ansprache und das Feld wurde mit einem Ehrenstart ab durch die Ortsmitte geschickt. Nach einem guten Kilometer traf man sich an dem oben erwähnten Schild wieder und der eigentliche Start konnte ca. 5 min später erfolgen. Die ersten 2,5 km liefen flott auf der Landstraße unter Polizeibegleitung bis Nächst Neuendorf und ab da ging es in den Wald und dann 10 km geradeaus auf märkischem Sandfeldwegen mit stetigem Gegenwind. Für mich bedeutete das, das ich 10 km auf dem dritten Platz laufend ständig darauf wartete, das von hinten mal einer aufschließt, doch das trat erst bei km 14 ein. Die letzten Kilometer dieses Distanzlaufes läuft man recht kurvig in Ludwigsfelde im Industriegebiet und so mancher Streckenposten war noch nicht so ganz wach. Nach guten 73 min war der Lauf auch schon wieder rum und ich konnte noch sicher einen Endspurtversuch abwehren und kam als Gesamt 4. von 133 Läufern an. Auf Hartmut musste ich nur ca. vier Minuten warten, dann konnten wir den Pfannkuchen genießen. Alterklassenmäßig waren das 2. M 40 und 1. M 50. Gitta kam in 1:37 h als 5. Frau und 2. in ihrer AK an, womit sie auch zufrieden gewesen sein dürfte.

Der traditionsreiche Silvesterlauf ist mal was anderes: Ein Distanzlauf und eine krumme Kilometerzahl (17,4 bzw. 17,8 km, je nach Vermessungsgrad) stellen das Laufen in den Vordergrund, die Zeit ist zweitrangig.

Oliver



Name	Netto-Zeit	Platz Gesamt	Platz AK
Gitta Knappe	1:37:44 h	73	2. W50
Hartmut Braatz	1:17:47 h	10	1. M50
Oliver Muth	1:13:41 h	4	2. M40



Ergebnisse vom Supercup 2012 Frauen

		Jhrg.	5 km	10 km	Halbmarathon	Su:
1.	Birgit Wagner	1956	00:24:56	00:51:46	01:52:56	03:09:38,0
	altersbereinigt:		00:20:23	00:42:19	01:32:19	02:35:01,0
2.	Gitta Knappe	1960	00:24:58	00:48:01	01:49:30	03:02:29,0
	altersbereinigt:		00:21:30	00:41:21	01:34:17	02:37:08,0
3.	Karin Paape	1958	00:25:09	00:52:08	01:53:44	03:11:01,4
	altersbereinigt:		00:21:06	00:43:45	01:35:27	02:40:18,0
4.	Tessa Zöllner	1960	00:27:12	00:52:15	01:51:42	03:11:09,0
	altersbereinigt:		00:22:51	00:44:37	01:36:10	02:43:38,0
5.	Petra Stüber	1956	00:26:24	00:53:54	02:08:52	03:29:09,6
	altersbereinigt:		00:21:35	00:44:03	01:45:20	02:50:58,0
6.	Christa Orlowski	1941	00:35:20	01:12:00	02:46:00	04:33:20,0
	altersbereinigt:		00:23:01	00:47:05	01:48:33	02:58:39,0
7.	Cornelia Steinberg	1968	00:27:35	00:59:31	02:22:14	03:49:20,4
	altersbereinigt:		00:25:56	00:55:57	02:13:44	03:35:37,0

Läufermehrkampf 2012

1.	Norbert Herich	1946	100	200	400	800
			16,8	37,75	1:34,4	3:56,8
	altersbereinigt:		12,91	28,61	1:13,29	2:59,93
			3.000	5.000	10.000	HM
			17:30,1	28:56	1:00:02	2:36:29
	altersbereinigt:		13:20,0	22:03	45:45	01:59:30

Ergebnisse vom Supercup 2012 Männer

1.	Hartmut Braatz	1958	00:19:06	00:39:01	01:27:51	02:25:58
	altersbereinigt:		00:16:10	00:33:02	01:15:02	02:04:14
2.	Oliver Muth	1968	00:18:24	00:37:29	01:24:10	02:20:03
	altersbereinigt:		00:16:52	00:34:22	01:18:15	02:09:29
3.	Alfons Wagner	1949	00:21:20	00:44:47	01:40:55	02:47:02
	altersbereinigt:		00:16:42	00:35:04	01:19:21	02:11:07
4.	Silvester Goebel	1945	00:23:18	00:56:10	01:47:23	03:06:52
	altersbereinigt:		00:17:35	00:42:24	01:21:12	02:21:11
5.	Wolfgang Zitzlaff	1949	00:23:36	00:51:10	01:59:22	03:14:08
	altersbereinigt:		00:18:29	00:40:04	01:33:51	02:32:24
6.	Achim Hoffmann	1941	00:25:46	00:52:03	02:12:52	03:30:41
	altersbereinigt:		00:18:38	00:37:38	01:36:22	02:32:38
7.	Peter Krzonkalla	1937	00:28:51	00:58:17	02:16:11	03:43:19
	altersbereinigt:		00:19:38	00:39:40	01:33:25	02:32:43
8.	Peter-Rene Ladwig	1964	00:23:42	00:46:26	01:41:52	02:52:00
	altersbereinigt:		00:21:04	00:41:16	01:31:38	02:33:58
9.	Werner Richter	1938	00:32:18	01:04:54	02:23:42	04:00:54
	altersbereinigt:		00:22:22	00:44:56	01:40:09	02:47:27
10.	Jens Paape	1960	00:25:05	00:56:27	01:55:54	03:17:26
	altersbereinigt:		00:21:34	00:48:35	01:40:45	02:50:54
11.	Bernd-Ulrich Eberle	1950	27:26,7	01:01:57	02:14:12	03:43:36
	altersbereinigt:		00:21:41	00:48:57	01:46:32	02:57:10
12.	Michael Hähnel	1948	00:25:26	00:55:30	02:28:15	03:49:11
	altersbereinigt:		00:19:44	00:43:04	01:55:27	02:58:15
13.	Norbert Herich	1946	00:28:56	01:00:02	02:36:29	04:05:27
	altersbereinigt:		00:22:03	00:45:45	01:59:30	03:07:18
14.	Harald Voss	1945	32:22,6	01:08:18	02:41:22	04:22:03
	altersbereinigt:		00:24:26	00:51:34	02:02:01	03:18:01

Wie erhalte ich eine altersbereinigte Zeit:

<http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/wmalookup06.html>

Sieger der Stadionpokalwertung 2012: Peter Krzonkalla





Beim Supercup 2012 siegte Birgit Wagner bei den Frauen, Hartmut Braatz bei den Männern.

Dachdeckerei Polster GmbH
Lipaer Str. 1
12203 Berlin

Tel. : 030 - 834 30 15
Fax : 030 - 834 79 69
Email: info@firmapolster.de
Web: <http://www.firmapolster.de>

Liebe Kundschaft,

früher oder später steht jeder Hausbesitzer oder Bauherr vor dem Problem, dass er sein Dach neu decken bzw. reparieren lassen muss. Rechtzeitig erkannt, ersparen Sie sich in einigen Jahren viel Ärger und Kosten. Wir beraten objektiv, ausführlich und sachlich.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit unseren erfahrenen Mitarbeitern.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihre Dachdeckerei Polster

Dachdeckermeister GmbH
Hans-Jürgen Polster
Ausführung sämtlicher Dachdeckungs- und Schornsteinarbeiten sowie Dachklampenerei

Lipaer Straße 1, 12203 Berlin
Telefon: (030) 834 30 15
Telefax: (030) 834 79 69
Funk: (0172) 310 16 14

Über 75 Jahre

Berlin-Brandenburger Straßenlaufmeisterschaften am 17.03.2013

24. Lauf der Sympathie von Falkensee nach Spandau

Platz	Name	Pl. AK	Zeit (Br.)	Zeit (Ne.)
103.	Richter, Philipp	4. M35	0:43:57	0:43:43
62.	Muth, Oliver	9. M45	0:37:58	0:37:45
115.	Ladwig, Peter-Rene	21. M45	0:45:44	0:45:26
86.	Braatz, Hartmut	4. M55	0:40:22	0:40:09
129.	Wagner, Alfons	9. M60	0:48:27	0:48:08
153.	Eberle, Bernd-Ulrich	14. M60	0:56:04	0:55:58
128.	Göbel, Silvester	7. M65	0:47:59	0:47:46
163.	Herich, Norbert	12. M65	1:00:51	1:00:43
147.	Hoffmann, Achim	6. M70	0:53:42	0:53:35
170.	Gaedtke, Rainer	13. M70	1:06:28	1:06:21
154.	Krzonkalla, Peter	1. M75	0:56:25	0:56:18
172.	Richter, Werner	6. M75	1:07:34	1:06:52
173.	Knuth, Axel	7. M75	1:08:16	1:08:11
43.	Becker, Marion	6. W50	0:51:16	0:51:08
47.	Zöllner, Tessa	7. W50	0:53:42	0:53:26
45.	Wagner, Birgit	5. W55	0:52:56	0:52:41
59.	Herich, Gisela	2. W70	1:00:35	1:00:27
63.	Orlowski, Christa	3. W70	1:06:39	1:06:31
903.	Carlo Zöllner (VL)	48.mJ	1:00:10	0:59:56

Mannschaftswertung:

Wettbewerb: 9,6 km Straßenlauf - Senioren M 60 / M 65

4. Platz	2:32:30	
Göbel, Silvester	1945	0:47:59
Wagner, Alfons	1949	0:48:27
Eberle, Bernd-Ulrich	1950	0:56:04

Wettbewerb: 9,6 km Straßenlauf - Senioren M 70 u. ä.

3. Platz	2:56:35	
Hoffmann, Achim	1941	0:53:42
Krzonkalla, Peter	1937	0:56:25
Gaedtke, Rainer	1940	1:06:28

Wettbewerb: 9,6 km Straßenlauf - Seniorinnen W 50 / W 55

2. Platz	2:37:54	
Becker, Marion	1961	0:51:16
Wagner, Birgit	1956	0:52:56
Zöllner, Tessa	1960	0:53:42





Lauftermine Brandenburg und Berlin 2013

Datum	Zeit	Ort	Lauf	Strecke
07.04.2013	10:15	Berlin	Berliner Halbmarathon	HM
07.04.2013	09:30	Potsdam	Haveluferlauf	10-4,2km
13.04.2013	09:30	Berlin	Pankower Frühlingslauf	12,5-5km
14.04.2013	09:00	Berlin	SCB Grunewald Marathon	M-HM
14.04.2013	10:00	Ützdorf	Liepnitzseelauf	25-15-8km
14.04.2013	10:00	Berlin	Köpenicker Altstadtlauf	10km
19.04.2013	20:00	Lübbenau	Spreewaldmarathon	5km
20.04.2013	09:30	Lübbenau	Spreewaldmarathon	HM-5km
27.04.2013		Berlin-Schönefeld	Airport Run	HM-10km
27.04.2013	10:00	Lychen	Lychener Seen Lauf	30,5-15,5-8,5km
28.04.2013	10:00	Berlin	Straßenlauf durch Frohnau	10km
28.04.2013	10:00	Potsdam	rbb-Lauf	14,065km
01.05.2013	10:30	Ludwigsfelde	Stundenlauf	60-30-15min
01.05.2013	10:00	Oranienburg	Sachsenhausen Gedenklauf	15-7,5km
04.05.2013	10:00	Altenhof	Werbellinseelauf	27-10-4km
04.05.2013	14:00	Berlin	Avon-Frauenlauf	10-5km
05.05.2013	10:00	Berlin	Big 25	25-HM-10km
12.05.2013	10:00	Neuglobsow	Stechlinseelauf	HM-15-8km
15.05.2013		Stadion Lichterfelde	DJK Gefühlsstaffel	
24.05.2013		Berlin	Firmenlauf Straße des 17. Juni	
29.05.2013	19:00	Berlin	Steglitzer Volkslauf	6km
02.06.2013	08:30	Berlin	Lichtenrader Meile	15-7,5-2km
02.06.2013	09:00	Potsdam	Schlösserlauf	HM-10km
02.06.2013	08:30	Berlin	Lichtenrader Meile	15-7,5-2km
06.06.2013		Entenstaffel im Steglitzer Stadtpark (Helfer gesucht!)		
07.06.2013	17:30	Potsdam	Preußische Meile	7,5-3km
08.06.2013	16:00	Luckenwalde	Turmfestlauf	10-4km
09.06.2013		Skoda-Garmin Velothon (Helfer gesucht!)		
15.06.2013	10:00	Berlin	Lichtenauer Wasserlauf	10-5km
19.06.2013		DJK Gefühlsstaffel	Alternativtermin!	
20.06.2013	16:30	Berlin	NSF Läuferabend	10-3-2-1km
30.06.2013	10:00	Berlin	Grunewaldlauf	10km
05.07.2013	17:30	Forst	Rosen-Pokal-Lauf	10-5km
13.07.2013	17:00	Senftenberg	Lausitzer Seenland	M-HM-10km
21.07.2013	09:00	Berlin	Havellauf	13,7km
27.07.2013	19:30	Berlin	City-Nacht	10-5km
25.08.2013	10:00	Berlin	Kreuzberger Viertelmarathon	10km
28.08.2013	19:00	Potsdam	City Night	HM-Staffel
30.08.2013		Stadion Lichterfelde	DJK Paarlauf	
01.09.2013	09:00	Berlin	Mercedes-Benz-Halbmarathon	HM-10km
29.09.2013	08:35	Berlin	Berlin-Marathon	M
12.10.2013	10:00	Diedersdorf	Schloss-Wiesen-Lauf	15-10-3,3km
13.10.2013	10:00	Belzig	Burgenlauf	25-8km
13.10.2013	10:00	Berlin	asics Grand 10	10km
19.10.2013	10:30	Berlin	Volks-Crosslauf	10-5km
20.10.2013	10:00	Berlin	Müggelsee Halbmarathon	HM-10-5km
09.11.2013	09:00	Berlin	Crosslauf	20-10-5,1km
10.11.2013	10:30	Teltow	Teltowkanal HM	HM-14km
31.12.2013	10:00	Berlin	Weissenseer Silvesterlauf	10,3-4,7km
31.12.2013	09:00	Zossen	Silvesterlauf Zossen-Ludwigsf.	17,8-2,6km



Neujahrslauf 2013