

Leichtathletik in der
Fußspur

DJK

— Westen zu Berlin

1/2014



Das Titelbild zeigt Karin Paape bei den BBM im Halbmarathon in Reinickendorf. Weitere Ergebnisse in dieser Ausgabe.. s. auch Karins Bericht von ihrem ersten Berlin-Marathon.

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 832 28 831,
Fax: 843 19 043, 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: 843 19 043, 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

Fußspur: W. Zitzlaff

Berichte und/oder Fotos von Achim Hoffmann, Christa Orlowski, Peter Krzonkalla, Oliver Muth, Jens u. Karin Paape, Werner Richter, Reinhard Stüber und Wolfgang Zitzlaff

Protokoll der Abteilungsversammlung der Leichtathleten des SV DJK Westen zu Berlin e.V.

Termin: 15.05.2013

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde

Beginn: 19.00 Uhr

Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

TOP 1

Begrüßung durch Achim Hoffmann. Schweigeminute zum Gedenken an Ingrid Stanienda, die im Juli 2012 verstarb.

TOP 2

Die ordnungsgemäße Einberufung und Beschlussfähigkeit wird festgestellt.

TOP 3

Die Tagesordnung wird genehmigt

TOP 4

Das Protokoll der letzten Abteilungsversammlung wird genehmigt.

TOP 5

Bericht der Abteilungsleitung

Das Jahr 2012 hatte für uns Athleten wieder einige läuferische Höhepunkte zu bieten. So starteten wir gemeinsam bei den BBM Straßenlauf-Meisterschaften, einige Athleten reisten zum Rennsteig-Halbmarathon bzw. nach Dresden, im Juni hat uns Peter Krzonkalla anlässlich seines Geburtstages zur Preußischen Meile in Potsdam eingeladen – und viele von uns folgten seinem Aufruf. Im Herbst standen dann der Stadtlauf, die BBM Halbmarathon in Tegel sowie für einige der ganze Marathon auf dem Programm. Und Achim hatte überall seine Helfer wieder eingesetzt.

Die Schülergruppe um Bea ist stabil. Seit Januar 2013 ist auch Paula als Übungsleiterin mit eingesetzt. Die Jugendgruppe von Karin verlor einige Mitglieder nach dem Abi wegen Ausbildung und Studium außerhalb von Berlin. Die Montags-Damen sind trainingsfleißig und feierfreudig. Die Donnerstags-Gruppe von Andrea trainiert regelmäßig, um fit zu bleiben. Unsere abteilungsinternen Veranstaltungen (Neujahrslauf, Staffellauf in Potsdam, Tempo-Gefühl-Staffel im Stadion Lichterfelde, Weihnachtsfeier, Eisbein Essen) erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit und tragen zum gemeinsamen Vereinsleben bei. In 2012 wurde der Paarlauf erstmals bei uns ausgetragen und wir konnten auch den Vereinsnachwuchs mit einbeziehen. Für die Läufer hatten wir erstmalig einen 5000 m Lauf auf dem Kronprinzessinnenweg im Angebot, was von einigen gerne angenommen wurde.

Unsere sportlichen Erfolge:

Wolfgang Baack, 2. Platz bei den BBM Senioren im Kugelstoßen mit 10,92 m

2. Platz bei den BBM Senioren im Diskuswurf mit 29,86 m

Christa Orlowski, 1. Platz bei den BBM in der Altersklasse W 70 im Halbmarathon in 2:54:15Std.

1. Platz bei den BBM im Halbmarathon Mannschaft Seniorinnen W50/55 mit Tessa Zöllner, Petra Stüber und Karin Paape

Sonstiges:

Nach wie vor stellen wir immer wieder Helfer/innen bei diversen Straßenläufen oder sonstigen Veranstaltungen im Bezirk. Achim ist dabei sehr aktiv.

Unser Auftritt im Internet ist immer sehr aktuell. Dank an Wolfgang Zitzlaff, der sowohl die homepage als auch die Fußspur betreut. Er bittet darum, dass sich die Athleten/innen einheitlich unter „DJK Westen Berlin“ bei Sportfesten anmelden. Dies erleichtert seine Suche in den Ergebnislisten.

Bericht des Kassenwartes

Mitglieder

Zum 1.5.2013 können wir 111 Mitglieder (63 M, 47 W) verzeichnen; in 2012 konnten wir nur 5 Eintritte verzeichnen, mussten aber 10 Austritte registrieren (inkl. bereinigte Mitgliedschaften wegen Nichtzahlung Beitrag). In diesem Jahr bisher 2 Zugänge.

	Alter	bis 6	bis 14	bis 18	bis 26	bis 40	bis 50	bis 60	über 60	Gesamt
01.01.2013	M		3	1	1	1	9	7	41	63
	W		8	4	7	1	6	11	9	46
	Summe	0	11	5	8	2	15	18	50	109
01.01.2012	M		2		1	4	9	7	40	63
	W		8	7	6	1	6	11	11	50
	Summe	0	10	7	7	5	15	18	51	113
Delta	M		1	1		-3			1	0
	W			-3	1				-2	-3
	Summe	0	1	-2	1	-3	0	0	-1	-4

Mitgliedschaft 2012/2013 per 12.5.2013

5	10	15	20	25	30	35	40	50	60	65
35	24	10	12	3	4	2	9	0	7	1

Mitglied mit der längsten Mitgliedschaft : Christa Hoffmann

Überschussrechnung / Beiträge

Die Überschussrechnung 2012 hat ein Plus von **29,74 €** ergeben; größte Positionen sind wie üblich die Ausgaben für Übungsleiterhonorare & Veranstaltungen inkl. Weihnachtsfeier. Ausgaben für Sportkleidung stehen nur noch in geringen Umfang an (Neueintritte), Startgelder im üblichen Rahmen.

Auf der Einnahmenseite fehlten Beitragszahlungen bis 2012 von knapp 1.200 EUR.

Es wird der Antrag auf Bildung von Rücklagen zum Ersatz der Zeitmess-Anlage gestellt und einstimmig angenommen.

Bericht der Kassenprüfer

Petra Stüber trug den Bericht der Kassenprüfer vor. Die Kasse ist sehr geordnet, die Belege sind schlüssig und nachvollziehbar, der Kassenbericht ist übersichtlich aufbereitet worden.

TOP 6

Es folgten keine Fragen.

Antrag auf Entlastung des Kassenwartes einstimmig angenommen.

TOP 7

Termine 2013:

22.05. Mitgliederversammlung des Hauptvereins

30.08. Paarlauf im Stadion Lichterfelde

07.12. Weihnachtsfeier im Multi-Kulti

Der Termin für die 5.000m auf dem Kronprinzessinnenweg wird noch bekannt gegeben.

TOP 8

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 9

Günther Löscher berichtet aus dem Gesamtverein:

Es gibt 4.700 DJK Vereine in Deutschland.

Die Gemeinnützigkeit muss verlängert werden, da sie dieses Jahr abläuft.

Günther bittet um rege Teilnahme an unserer o.g. Mitgliederversammlung.

Er informiert uns, dass Schul- und Sportamt zusammengelegt wurden. Durch Renovierungsmaßnahmen sind immer wieder Hallen gesperrt, was uns im letzten Winter auch betraf. Der Bezirkssportbund lässt durch Ein-Euro-Jobber die Hallennutzung der Vereine prüfen. Die Kassenwartin ist nach Eheschließung nicht mehr im Verein erschienen.

Am 08.06. findet das Bezirkssportfest im Stadion Lichterfelde statt. Günther wird dort die DJK werbend vertreten.

TOP 10

Es gibt verschiedene Wortmeldungen:

Günther Diels weist auf seine wöchentlichen Termine zur Sportabzeichen-Abnahme hin und bemängelt die fehlende Akzeptanz. Jens schlägt dazu einen Tag des Sportabzeichens für den Gesamt-Verein vor. Im Hinblick auf die Anlaufplanung erst in 2014.

Jürgen Sorge ruft zur Ausbildung zum Kampfrichter auf.

Jens erläutert die Ausgaben für die Cosa-Lizenz. Da wir derzeit keine offiziellen Sportveranstaltungen planen können aufgrund der fehlenden Zeitmess-Anlage und die Werfertage auch ohne das Cosa-Programm durchgeführt werden können, wird nach Diskussion entschieden, die Lizenz zum Jahresende auslaufen zu lassen.

Ende: 20.00 Uhr

Protokoll: Karin Paape



Hammerwurf:

Wir gratulieren unserem Werfernachwuchs **Sean Güttler** zu folgenden Ergebnissen:

U 20 3. Platz BBM am 01.06.2013 im Jahnstadion mit 36,51 m

U18 3. Platz Norddeutsche Meisterschaften am 14.07.2013 im Stadion Lichterfelde mit 44,12 m

Herzlichen Glückwunsch

Die Ableitungsleitung



Es war ein kleiner Lauf.

Wir holten zufällig im Willkommens Center in Dahlonega die neueste Stadtzeitung. Dort las ich eine Anzeige über einen 5 Km Lauf am 18. Mai. Diesen veranstaltete die „ Forsyth Central High School“ in Cumming bei Atlanta.

Da mir immer die 5 Km - Läufe fehlen, beschloss ich gleich mitzulaufen.

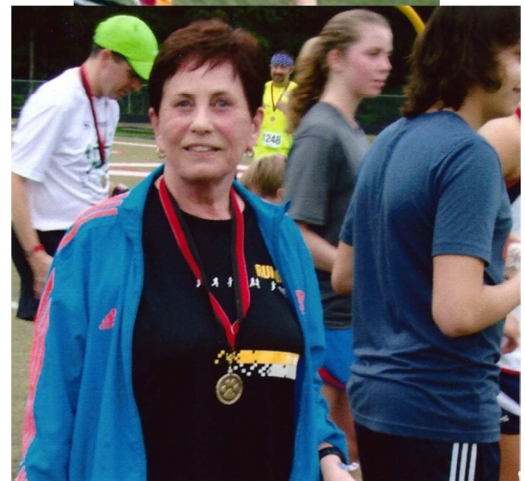
So fuhren Werner, seine Schwester und ich nach Cumming. Auf dem Sportplatz war dann die Anmeldung, sowie Start und Ziel.

Es waren überwiegend junge Läufer am Start. Die Nationalhymne wurde gespielt und 19 Uhr ging es los. Die Strecke war bergig und es waren noch 28 °C. So war ich froh, als ich nach 34 Minuten im Ziel war.

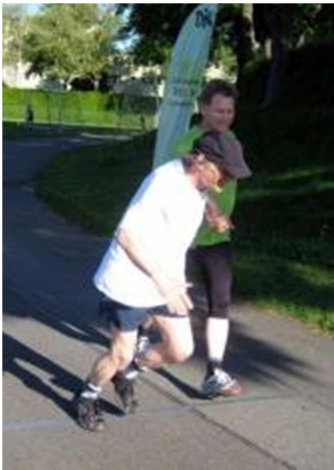
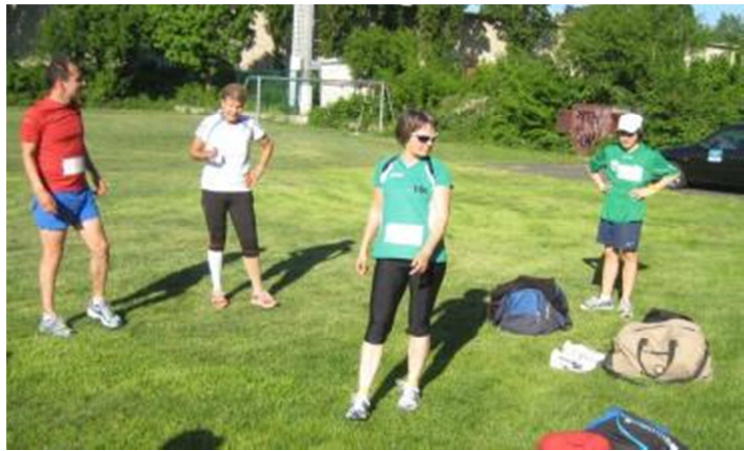
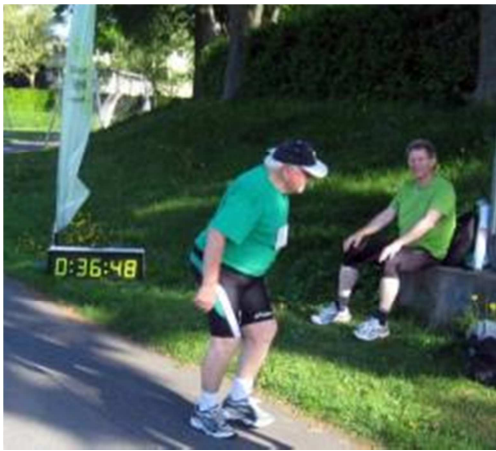
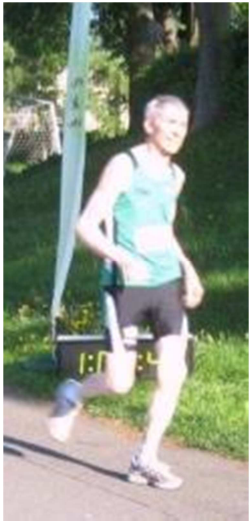
Dort gab es zu essen und jede Menge Getränke und Speiseeis. Jeder bekam ein T-Shirt, auch Werner.

Anschließend war Siegerehrung. Da bekam ich noch eine Medaille für den 1. Platz über 55 Jahre. Es war ein schönes Erlebnis für uns alle.

Eure Lauffreundin Christa



Tempogefühlsstaffel 2013



Über sieben Brücken musst Du gehen!?

Die Musiker von Karat und später auch Peter Maffay haben wahrscheinlich nie den Biosphärenreservatslauf im Spreewald mitgemacht, sonst wären wohl in dem Klassiker moderner Volksmusik sicherlich einige Brücken mehr besungen worden.

Aber zurück zum Anfang: In der Ausschreibung heißt es: „21,1 km Halbmarathon – Lübbenau. Der Halbmarathon erfolgt auf einer sehr schönen Strecke durch das Zentrum des Biosphärenreservates Spreewald. Gewürzt mit vielen kleinen Brücken und Bänken ist hier die Ursprünglichkeit des Spreewaldes sichtbar. Start und Ziel ist der Marktplatz in Lübbenau. Die Strecke führt über die Orte Lehde, Leipe und Burg-Kauper hinein ins Zentrum des Spreewaldes, vorbei an der romantisch gelegenen Spreewaldgaststätte Wotschofska, wieder zurück zum Marktplatz. Die Strecke führt über wechselnde Wegebeläge“.

Nach problemloser Anreise am Freitag nach Lübbenau-Zerkwitz fuhren wir am Samstagmorgen mit unseren Fahrrädern zum Start nach Lübbenau. Die Bedingungen waren bestens, kühl und sonnig, gut 650 Teilnehmer fanden sich zum Start auf dem Marktplatz ein. Nach wenigen hundert Metern galt es die ersten zwei, drei Holzbrücken zu überqueren – 10 bis 14 Stufen hoch, vier, fünf Schritten über die Brücke und die gleiche Anzahl von Stufen wieder hinab – und wir befanden uns mitten im wunderschönen lichten Frühlingswald des Biosphärenreservats. Anhand seiner Garminuhr konnte Sylvester uns immer die aktuelle Entfernung und Geschwindigkeit mitteilen, so dass die mitunter etwas nachlässig platzierten Kilometerschilder uns nicht weiter störten. Bis ca. km 13 liefen Sylvester, Reinhard und ich zusammen, dann wechselte – wie in der Ausschreibung versprochen – leider der „Wegebelag“. 20-30 cm-breite Betonschwellen, die sich im Laufe der Jahre zum Teil abgesenkt oder verschoben hatten, bildeten nun den Untergrund und ich konnte dem Tempo der beiden nicht mehr folgen. Das Laufen auf diesem Untergrund war mühselig und erforderte volle Konzentration, so dass die Schönheit der Landschaft nur eingeschränkt zu genießen war. Auffällig erschien mir dabei die Zahl der Sanitäter, die entlang dieses ca. 6 km langen Abschnitt am Feldrand saßen.

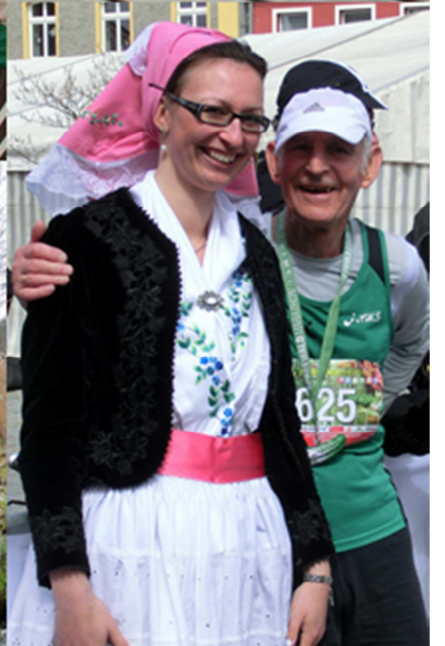
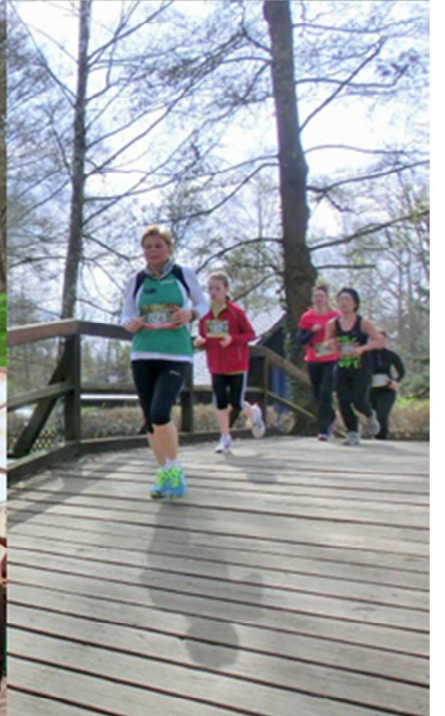
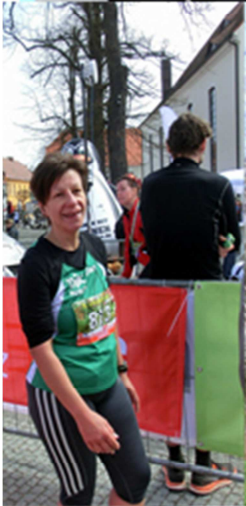
Nach der letzten Verpflegungsstelle beim Wirtshaus Wotschofska galt es mit inzwischen müden Beinen auf den letzten zweieinhalb Kilometern immerhin noch fünf Holzbrücken zu überqueren. Nach dem Kilometerschild 20 kam nichts mehr und der letzte Kilometer schien endlos. Die Erklärung fand ich auf der Ergebnisseite von Lausitz-Timing.de, wo aus dem 21,1 HM ein 21,5 km Lauf wurde. Silvesters Garminuhr zeigte sogar 21,7 km an.

Fazit: Bei gutem Wetter ein toller Lauf, den wir Rennsteigläufer total unterschätzt hatten. Aufgrund der Brücken und der wechselnden „Wegebeläge“ stellt die Strecke eine echte Herausforderung dar.

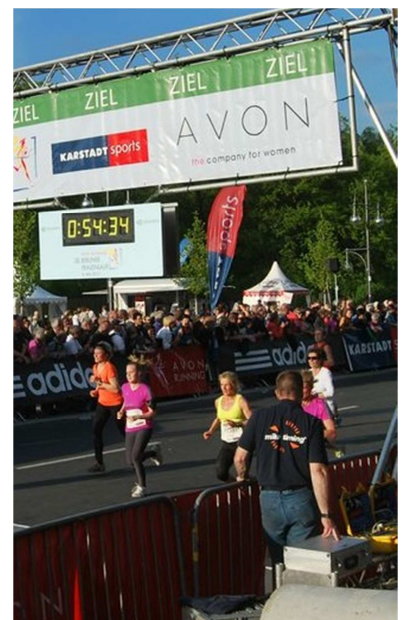
Ansonsten war das Drumherum großartig, es war schön mal wieder mit einer ganzen Gruppe unseres Vereins ein gemeinsames Wochenende zu genießen.

WoZi

Ergebnisse auf den Ergebnisseiten
Fotos von Evi und Sylvester Goebel



Avon-Frauenlauf 2013 Fotos von Jens Paape



Velothon 2013

Es war mal wieder so weit, Velothon 2013.

Wie Ihr alle sicherlich schon erfahren habt, habe ich aus verletzungsbedingten Gründen das Laufen stark reduziert.

Damit keine Langeweile aufkommt, habe ich mich dem Radsport zugewandt und versuche bei einigen Jedermann-Radrennen, wie zum Beispiel dem Velothon in Berlin oder den Hamburg Classics, meine Leistungen im Wettkampf unter Beweis zu stellen. 2012 hatte ich mein erstes Radrennen, den Velothon in Berlin, und bin, weil ich noch keine Platzierung hatte, aus dem Starblock F (letzter Startblock) gestartet und habe von über 6000 Fahrern den 54. Platz in meiner AK und im Gesamtklassament den 509. Platz eingefahren. Mit dieser Platzierung hatte ich mir beim Velothon 2013 einen Startplatz im Block A gesichert.

Am Sonntag den 09.06.2013, Start um 7:50 Uhr war es soweit: Velothon 2013.

Nach dem Startschuss fuhren wir mit ca. 56 km/h in Richtung Spandauer Damm und dann nach links in Richtung Wannsee auf die Havelchaussee. Bis dahin hatten sich zwei große Fahrerfelder gebildet und das erste Feld hatte bereits einen Vorsprung von 2 Minuten herausgefahren. Dann ging es mit ca. 35 km/h über den Willi (Anhöhe am Kaiser Wilhelmturm), die Havelchaussee entlang, über den Kronprinzessinnenweg in Richtung Dahlem und von dort über den Tempelhofer Flughafen, den wir mit 46 km/h überquerten und anschließend über Berlin Mitte zur Siegestsäule. Bei allen Ausreißversuchen der Feldspitze konnte ich dank meiner guten Kondition mithalten. Das erste Fahrerfeld war bereits im Ziel, als wir die Siegestsäule erreichten. Von dort bis zum Ziel waren es genau noch 1000 Meter und ab hier wurde an der Spitze taktiert durch kurze Sprints, die ich problemlos mitgehen konnte. Da ich noch Reserven hatte, brachte ich mich in eine günstige



Position im Feld. 200 Meter vor dem Ziel habe ich zum Sprint angesetzt und konnte mit einem Überraschungsangriff ca. 40 Plätze gutmachen, so dass ich als Dritter aus unserem Feld durchs Ziel gefahren bin. Bei einer Gesamtplatzierung von 261 stehe ich in meiner Altersklasse auf Platz 25.

Mein nächstes Ziel sind die Hamburg Classics. Mit 103 km und einigen Steigungen etwas anspruchsvoller als Berlin.

Reinhard Stüber



Bornholm 2013: Soft-Ice-Løb und Bakka-Løb

Den Sommerurlaub 2013 verbrachte Familie Muth auf...Bornholm. Mit dem Wissen vom letzten Jahr ausgestattet freute ich mich darauf, wieder Laufwettbewerbe in Bornholm zu machen und die Farben der DJK zu repräsentieren.

Am 03. Juli konnte ich nach einem schönen Strandwandertag entspannt mit der Familie über die Insel nach Gudhjem fahren und mich zum Soft-Ice-Løb begeben. Ich hatte mir im Vorfeld an der Eisdielen die Startnummer besorgt und brauchte nur noch den Chip für die Zeitmessung zu holen. Meine Damen fanden ein etwas windiges aber zum Zuschauen gutes Plätzchen und ich lief mich ein. Vor der Eisdielen war Start und Ziel aufgebaut und ich reihte mich in die erste Startreihe ein. Statt Startschuss ein Countdown „tre-to-id-Løb“ und los ging es.

Der erste Kilometer geht durch den Ort an der Råucherei vorbei, die Serpentine

hinauf auf den Kyst-sti. 3:22 min bei Kilometer eins?...das konnte ich gar nicht glauben. Weiter ging es an den *Heste-steenen*, den Pferdesteinen vorbei. In alter Vorzeit wurden an dieser Stelle Pferdeopfer gebracht, und senkrechte Granitsäulen erinnern daran. Bei Kilometer zwei (8:01 min?) verließ man den Kyst-sti und es ging hinauf zur Reichsstraße, welches die erste „Bergprüfung“ wurde. Danach folgte man für 3,5 Kilometer der Straße entlang und es ging auf und ab sowie durch Gudhjem hindurch hinunter nach Melsted. Zurück über den Campingplatz (km 6) kam dann für mich der persönliche „Heartbreak-Hill“, eine 200 m lange Rampe mit 15 % Steigung. Die freundlichen Veranstalter hatten an dieser Stelle ein Softeis auf die Straße gemalt und geschrieben: „800m, Saet Spurten ind“ oder „800m, Setz den Endspurt an“. Danach waren die letzten Meter bergab noch aufmerksam zu laufen und schon war ich im Ziel. Jeder Teilnehmer bekam einen Gutschein für ein Softeis und einen Schaumkuss, der im Vergleich zur deutschen Variante sehr

gehaltvoll war. Meine Zeit? 28:16 min für 6,9 km, aber durch das auf und ab mit



nichts in Berlin zu vergleichen. Der Sieger nahm mir sieben Minuten ab und gewann 5.000 Kronen, umgerechnet 670 Euro! Am anderen Tage kaufte ich mir die Bornholmer Zeitung, um die Ergebnisse zu erfahren und siehe da: Ich war schnellster Deutscher und schnellster Berliner sowieso. In Zahlen: Platz 28 von 436 TeilnehmerInnen und lediglich zwei flotte Damen musste ich vorlassen.

Zwei Tage später meldete ich mich für den Bakka-Løb in Sømarnen, unserem Ferienhausgebiet im Süden der Insel. Diesmal lag unser Haus nur 200 m entfernt an der Strecke und da ich hier öfter unterwegs war, kannte ich das Gebiet schon sehr gut. Am Start traf ich natürlich Berliner und ich durchlief die Strecke wie im Traum, da ich ein Jahr zuvor hier unterwegs gewesen war. Kurz nach Kilometer drei erwarteten

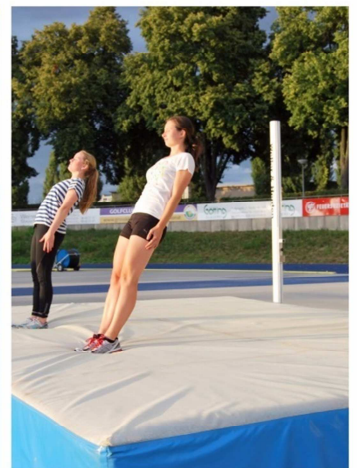


mich meine drei Damen in den Dünen und feuerten mich an. Nach 5,6 km und 21:06 min war es auch schon wieder vorbei. Dies bedeutete exakt die gleiche Zeit wie ein Jahr zuvor und Platz 15 von 136 TeilnehmerInnen.

Die drei Bilder zeigen mich vor dem Start des Soft-Ice-Løb, die steilste Stelle in Gudhjem und wiederum mich in den Dünen beim Bakka-Løb.

In Bornholm findet man das ganze Jahr irgendeine Laufveranstaltung und auch hochkarätige Konkurrenz.

Oliver



Weitere Ergebnisse

33. Berliner Halbmarathon am 7. April 2013

590. Braatz, Hartmut	8. M55	1:27:44
5589. Göbel, Silvester	39. M65	1:49:59
3602. Ladwig, Peter	614. M45	1:43:57
405. Muth, Oliver	48. M45	1:25:13
7454. Orłowski, Christa	19. W70	2:41:22
3005. Richter, Philipp	437. M35	1:41:25
14114. Richter, Werner	25. M75	2:42:00
1328. Zöllner, Tessa	125. W50	1:54:42

Biosphärenreservatslauf über 21,5 km in Lübbenau am 20.04.2013

161. Reinhard Stüber	8. M55	1:55:13,1
162. Silvester Göbel	1. M65	1:55:13,6
201. Wolfgang Zitzlaff	8. M60	1:58:58,5
415. Cornelia Steinberg	37. W45	2:20:38,5
451. Peter Krzonkalla	2. M75	2:24:40,2
485. Norbert Herich	4. M65	2:29:51,8

5km-Lauf in Lübbenau am 20.04.2013

31. Petra Stüber	1. W55	29:21,2
58. Gisela Herich	1. W70	31:18,9

16. Oberelbe-Marathon am 28.04.2013

80. Tessa Zöllner	15. W50	4:11:48
-------------------	---------	---------

Lichtenauer Halbmarathon am 28.04.2013

174. Wagner, Birgit	5. W 55	1:57:12
409. Wagner, Alfons	7. M 60	1:41:25
608. Orłowski, Christa	2. W 70	2:38:52

10. RBB-Lauf Potsdamer Drittelmarathon am 28.04.13

496. Peter Ladwig	110. M 45	1:09:16
-------------------	-----------	---------

30. Avon-Frauenlauf über 10 km am 4.5.2013

460. Karin Paape	17. W55	53:37
536. Theresa Paape	11. WU20	54:15

Mutter / Tochter 2013

14. Paape 1:47:50,7

5 km Wertung:

Gisela Richter	W 60	39:41
----------------	------	-------

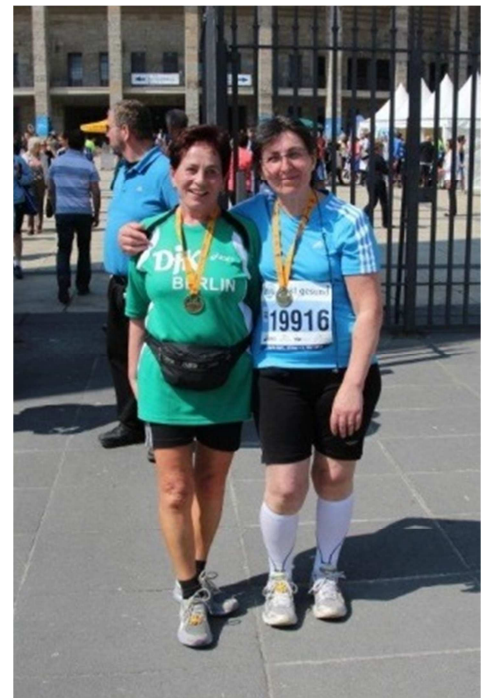
Big 25 Berlin am 5.5.2013

10 km

204. Stüber, Reinhard	20. M50	00:49:04
943. Orłowski, Christa	4. W70	01:16:05
107. Wagner, Birgit	5.W55	00:54:25

Halbmarathon

680. Eberle, Bernd-Ulrich	25. M60	03:08:29
31. Knappe, Gitta	2. W50	01:51:39



25 km

49.	Muth, Oliver	10.M45	01:41:41
1419.	Göbel, Silvester	16.M65	02:17:56
755.	Ladwig, Peter-Rene	185.M45	02:05:28
556.	Wagner, Alfons	9. M60	02:01:50

10. Tempogefühlsstaffel über 3 x 3 km am 15.05.2013

			Abweichung
1.	Staffel D	Karin Paape, Tessa Zöllner, Peter Krzonkalla	72 sec.
2.	Staffel C	Herbert Jirsak, Petra Stüber, Carlo Zöllner	117 sec.
3.	Staffel B	Gisela Richter, Silvester Goebel, Wolfgang Zitzlaff	148 sec.
4.	Staffel A	Jürgen Bauer, Philipp Richter, Achim Hoffmann	152 sec.
	außer Konkurrenz: Jens Paape und Bernhard Jähmig		145 sec.



Müsiad Lauf auf dem Tempelhofer Feld am 26.05.2013



18. Steglitzer Volkslauf über 6km am 29.05.2013

87.	Wagner, Alfons	2. M 60 2	28:01 min
227.	Krzonkalla, Peter	4. M 75	36:41 min

Mazda IGA Lauf am 2.6.2013 über 5,4 km

9.	Zoellner, Tessa	1. W50	00:26:48
74.	Zoellner, Carlo	7. U16	00:29:52

Potsdamer Schlösserlauf 2.6.2013

10km Lauf:

183.	Philipp Richter	24. M35	48:40
------	-----------------	---------	-------

10km Walking:

4.	Werner Richter	1. M75	1:08:20
----	----------------	--------	---------

Halbmarathon:

2507.	Peter Strauch	4. M75	3:32:46
-------	---------------	--------	---------

Garmin Velothon über 60 km am 9.6.2013

261. Reinhard Stüber	25. MSEN3 (AK)	1:35:06
Kilometerschnitt: 39,12		
4712. Arnulf Zöllner	337. MSEN4 (AK)	2:30:08
Kilometerschnitt: 24,78		

18. Vattenfall Cycclassics am 25.08.2013 in Hamburg über 102,7 km

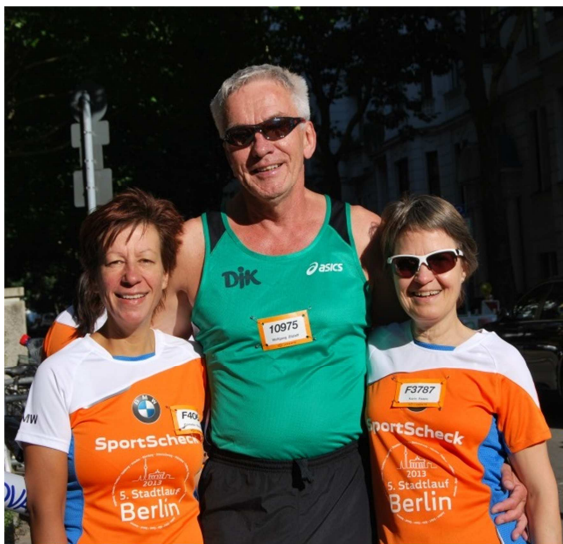
787. Reinhard Stüber	112.AK Sen.3	02:40:46
Kilometerschnitt:38,33		

28. Kreuzberger Viertelmarathon am 25.08.2013

38. Hartmut Braatz	2. M55	41:05
15. Gitta Knappe	1. W50	49:27

5. Stadtlauf Berlin (SportScheck) am 25.08.2013 über 10,5 km Viertelmarathon

296. Wolfgang Zitzlaff	3. M60	52:40
348. Karin Paape	5. W55	53:40
1021. Cornelia Steinberg	83. W45	1:03:29



15. Mercedes-Benz Halbmarathon am 1.9.2013

Männer:

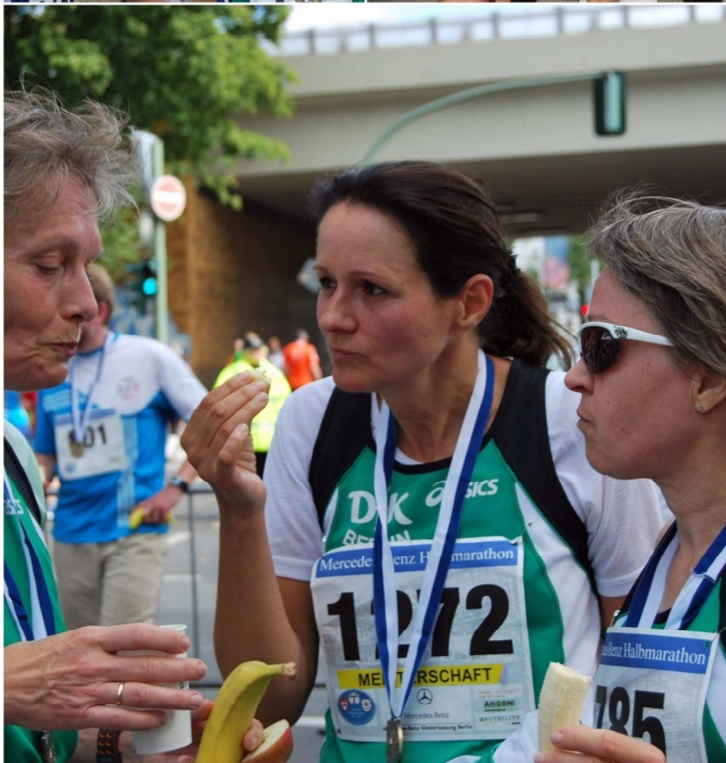
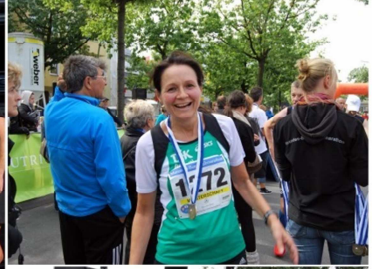
110. Hartmut Braatz	2. M55	1:27:57
568. Silvester Göbel	7. M65	1:50:30

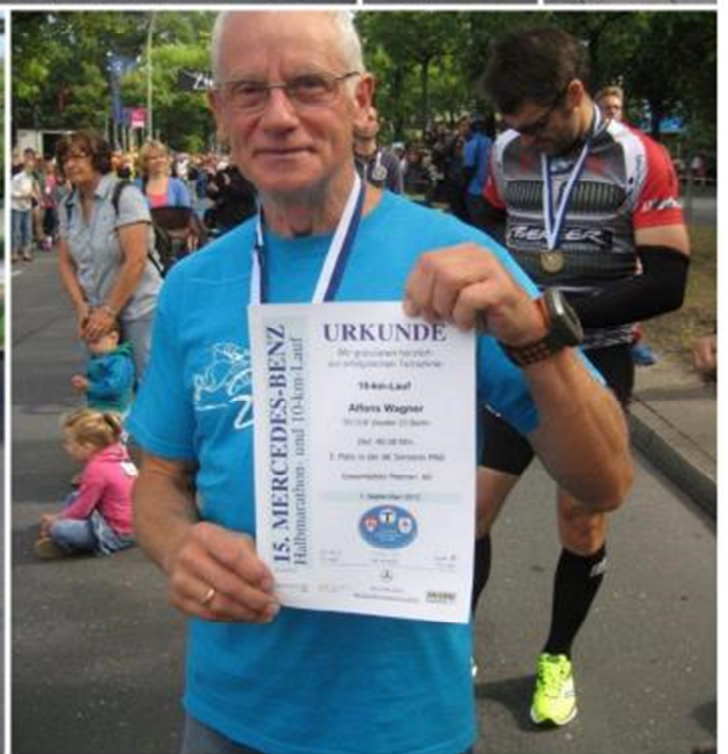
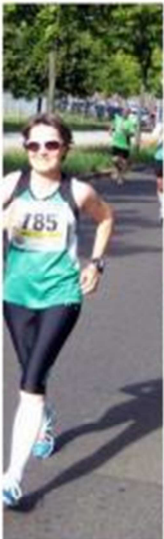
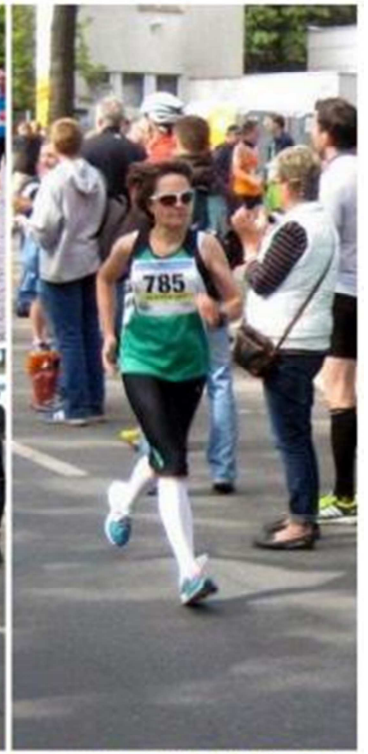
Frauen:

111. Karin Paape	6. W55	1:53:41
113. Tessa Zöllner	14. W50	1:54:03
134. Birgit Wagner	10. W55	1:56:54
271. Christa Orlowski	2. W70	2:41:28

10-Kilometer-Lauf:

49. Philipp Richter	8. M35	46:00
60. Alfons Wagner	3. M60	46:58
224. Werner Richter	2. M75	1:03:53





Offene Berlin-Brandenburgische Meisterschaften Halbmarathon

15. Mercedes-Benz-Halbmarathon

Berlin Reinickendorf, 01.09.2013

Einzelwertung Senioren M 55

1. Hartmut Braatz 1:27:57

Mannschaftwertung Seniorinnen W50/55

1 SV DJK Westen 23 Berlin 5:44:38

Paape Karin 1958 1:53:41

Zöllner Tessa 1960 1:54:03

Wagner Birgit 1956 1:56:54

Entsprechend den "Allgemeinen Ausschreibungsbedingungen für 2013" des BLV erfolgt eine Meisterschaftswertung in den Altersklassen Männer/Frauen/Jugend/Kinder nur, wenn mindestens zwei Mannschaften/Staffeln in den jeweils ausgeschriebenen Klassen an den Start gehen. Starten bei den Senioren weniger als zwei Mannschaften in der Wertungsklasse, werden die Leistungsstandards angewandt. Für W50/55 ist jedoch ein Leistungsstandard definiert (7:00:00). Diese Leistung wird erreicht. Deshalb wird der Titel "Berlin-Brandenburgischer Meisterinnen" auch vergeben.



35. 100 km Berlin Staffel am 09. Mai 2013

Die Horst-Schuller-Staffel mit der Mannschaft u.a. Alfons Wagner belegte in der Klasse HK mit einer Gesamtzeit von 07:50:43 den 1. Platz

Alfons Wagner 5. Läufer 10 km in 45:48

21. Safadi Werbellinsee Triathlon am 10.08.2013

Schwimmen 400 m, Rad 16 km, Laufen 4 km

188. Alfons Wagner 2. AK Gesamt 1:09:34

273. Birgit Wagner 11. AK Gesamt 1:21:04

23. Kallinchen Triathlon am 25.08.2013

Schwimmen 750 m, Rad 26 km, Laufen 5 km

156. Alfons Wagner 1. AK Gesamt 01:38:42

249. Birgit Wagner 2. AK Gesamt 01:56:24



Maare-Mosel-Lauf am 31.08.2013 (Bericht von Peter Krzonkalla)

Zu unserer Ferienwoche in der Vulkaneifel zählte auch meine Teilnahme an o.g. Laufveranstaltung (HM, 10,7, Schülerlauf, Walking) Ziel jeweils in Gillenfeld. Laufstrecke ist nach anspruchsvoller ca. 2 Km Maar-Schleife der landschaftlich reizvolle Maare-Mosel-Radweg zwischen Daun und Wittlich (ehemaliger Bahndamm).

Aus der Ergebnisliste :

217. Steffny *,Manfred 4.M 70 56 : 36 Min

271. Krzonkalla,Peter 1.M 75 1: 03 : 59 h

284. Both,Hans 1.M 80 1: 07 :22 h

Finisher : 296

Ergebnisliste: www.maaremosellauf.de/10Km

* Steffny, Manfred, geb.14.08.1941 in Trier, Marathon Olympiateilnehmer 1968 und '72 PBZ 2:16:45h, Sportjournalist, Hrsg. von "SPIRIDON Laufmagazin", Buchautor, u.a.: Marathon Training, 15.Aufl.2001. Sportlich erfolgreicher war sein jüngerer Bruder Herbert, PBZ 2:11:17 h

40. BMW Berlin Marathon am 29.09.2013

3328. Tessa Zöllner	375. W50	4:09:32
3533. Hartmut Braatz	76. M55	3:15:47
3878. Karin Paape	147. W55	4:15:48
8868. Christa Orłowski	20. W70	6:01:28
11969. Peter Ladwig	2350. M45	3:38:51

Inlineskater am 28.09.2013:

1313. Jürgen Fehler	355. M50	1:36:51
---------------------	----------	---------

Asics Grand 10 am 13.10.2013

212. Braatz, Hartmut	4. M55	00:39:51
509. Dziedzic, Andreas	43. M50	00:43:41
705. Wagner, Alfons	8. M60	00:45:14
1814. Ladwig, Peter-Rene	33. M45	00:52:54

Halbmarathon Leipzig am 13.10.2013

277. Orłowski, Christa	1. W70	02:45:11
------------------------	--------	----------

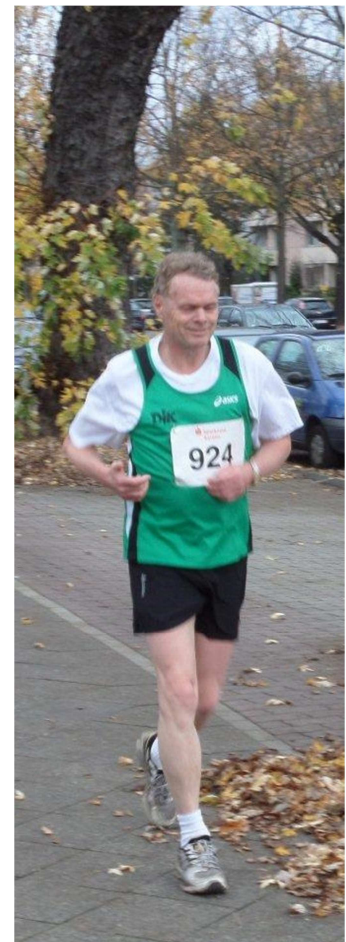
35. Berliner Mannschafts-Halbmarathon LC Stolpertruppe Berlin am 10.11.2013

Viertelmarathon

9. Braatz, Hartmut	1. M 55	42:21 min
44. Richter, Werner	2. M 75	1:06:45 h

Halbmarathon

25. Hoffmann, Achim	2. M 70	2:06:13 h
32. Eberle, Bernd-Ulrich	3. M 60	2:21:00 h



Mein härtester Lauf:

37.KERNBERGLAUF in JENA am 19.10.2013.

In früheren Jahren hatte ich bereits Erfahrungen bei mehreren Bergläufen gesammelt und traute mir auch diesmal noch zu, einen Höhenunterschied von ca.240 m (15 km Lauf) altersgemäß zu bewältigen. Dass es so schwer werden sollte wie von mir erfahren, damit hatte ich nicht gerechnet. Der höchste Punkt (370 m ü.N.N.) war nach 8,9 km erreicht. Dann ging es ca.3 km abwärts, bei unterschiedlichem Gefälle: Ein enger Wanderweg, teils über Wurzeln und Felsgestein(Muschelkalk), mehrfach steilem Abhang rechts neben mir.

Meine Geschwindigkeit wurde kontinuierlich langsamer, nicht nur weil die Kräfte nachließen sondern vor allem aus Angst vor einem Sturz. Nach ca.12 km ging es endlich wieder auf eine asphaltierte Straße. Für einen Moment kam bei mir sogar die Hoffnung auf, unter 2 h zu bleiben. Jedoch allein auf weiter Flur, mit keinem anderen Läufer vor mir, ging mein Kampfeswille mehr und mehr in den Wunsch über, ohne fremde Hilfe überhaupt ins Ziel zu kommen. Nach einer Stadionrunde war es dann endlich erreicht. Nun wusste ich wahrhaftig, was Kernberglauf bedeutet.

Ergebnisse s.www.kernberglauf.de

Meine Platzierung: 691. Peter Krzonkalla 4.M 75 Zeit: 02:02:40 h

Finisher:707.

Neben dem Hauptlauf 1 (15 km) gab es weitere Wettbewerbe, u.a. über 25 und 5 km (Jedermannslauf). Im Rahmen des 15 km Laufs wurde die Mitteldt. Hochschulmeisterschaft ausgetragen.

Veranstalter des Kernberglaufs ist der Universitätssportverein Jena e.V.

Krzonki

13. Röntgenlauf am 22.10.2013

Tief im Westen Deutschlands liegt Remscheid und rund um Remscheid verläuft der Röntgenrundwanderweg. Wilhelm Conrad Röntgen, der Entdecker der X-Strahlen (im Deutschen Röntgen-Strahlen), wurde in Lennep, heute ein Stadtteil von Remscheid, geboren. Da ich dort Verwandtschaft habe und seit meiner Kindheit immer mal wieder in Lennep war, kannte ich den Röntgenlauf schon recht lange. Aber nur vom Namen her, denn zum Laufen hatte ich keine Zeit und der Anfahrtsweg von 530 km war auch eine Hürde. Nun gut, dieses Jahr war es soweit und Hartmut und ich fuhren gen Westen zu meinem Vetter Jan und seiner Frau Agathe. Jan ist ein Ultraläufer und hat den kompletten Röntgenlauf von 63 km schon absolviert. Für ihn sind wir zumindest „Unterdistanzler“, da wir von den angebotenen Distanzen auch nicht den Ultra (63 km), nicht den Marathon, sondern „nur“ den Halbmarathon laufen wollten.

Der Röntgenlauf hat sich wie so viele Veranstaltungen von einem kleinen Rennen zu dem bekanntesten Lauf in NRW und Umgebung gemausert, was sich einerseits an den Startpreisen aber auch an der professionellen Abwicklung und tollen Unterstützung durch viele Helfer bemerkbar macht. Das Sportzentrum Hackenberg in Lennep wartet mit Startnummernausgabe, Laufmesse, Pastaparty und Logistikzentrum auf und als erfahrener Läufer findet man sich sofort zurecht.

Nachdem wir am Samstag unsere Startnummern geholt hatten gab es eine private Pasta-Party und viel Läufer- und Autoschrauber-Latein. Am Sonntag fuhren wir als

„Gemeindeschwester getarnt“ in unmittelbare Nähe des Starts, gaben die Kleiderbeutel ab und machten uns warm. Da sah man die Unterschiede zwischen Ultras und Normal-Läufern: Jan relativ entspannt und Hartmut und ich tigerten wie nervöse Araberhengste zum Start. Das hatte ich auch noch nicht erlebt, dass bei einer Veranstaltung mit insgesamt 3000 Läufern auf alle Distanzen 15 Minuten vor Start keiner an der Startlinie stand! Gut für uns, so konnten wir uns vorne aufstellen. Punkt 08:30 fiel der Starschuss und nach 200 m gab es den ersten von vielen Anstiegen. Lenep liegt im Bergischen Land und da kriegt man in einem Lauf mehr Höhenmeter zusammen als in Berlin in einem ganzen Monat. Nach einer Schleife durch die Altstadt vorbei am Röntgenhaus ging es wieder zurück zum Sportzentrum und spätestens jetzt war klar: Zeiten sind Nebensache. Ich hatte auf den ersten 5 km



Kilometerabschnitte zwischen 3:40 min und 4:50 min und so konzentrierte ich mich auf die Strecke, die anfangs bei Sonnenschein durch eine abwechslungsreiche Landschaft ging. Man läuft auch ständig aus Remscheid rein und raus und ich bin bestimmt mindestens 5 mal an einem Ortschild vorbeigelaufen. Bei km 17 hatte ich ein interessantes Erlebnis, welches ich im folgenden Dialog aufleben lasse:

„Wo geht's denn lang?“

„Rechts“

„Rechts die Straße hoch?“

„Ja, aber nur kurz und dann links in den Wald“

„In den Wald, da wo die Lautsprecherbox ist? Da ist ja kein Weg“

„Doch, neben der Box geht es hoch“

„Oh Ha, was ist das denn? Senkrecht zu den Höhenlinien!“

„Ich geh' mal vor“

Nach 200 m und kleinen Schritten kam mir dann doch zugute, dass ich in hessischen Mittelgebirgen groß geworden bin und ich ging wieder voran. Hartmut ging es nicht so gut: Er musste hochwandern, um nicht vollends zu übersäuern. Danach verlief die Strecke fast nur noch bergab und ich musste mich ganz schön ranhalten, um wenigstens noch unter 1:30 h zu bleiben. 1:29:44 h lautet meine Zeit und das war Platz 14 von knapp 1000 Starten im Halbmarathon. Hartmut lief 1:36:12 h und kam als 28. ins Ziel. Dreimal, liebe Leser, dürft ihr raten, was unsere AK-Platzierung war. Richtig: Wir waren beide zweite in unserer Altersklasse! Irgendwie kriegen wir das immer hin.

Im Umkleide-Zelt bekam ich beim Schuhe-Aufbinden einen fiesen Krampf in der hinteren Oberschenkelmuskulatur, so dass mir Hartmut die Schnürsenkel lösen musste.

Agathe hatte im Regen auf uns gewartet und nach einer Bratwurst warteten wir den Durchgang von Jan (2:20 h) ab, bevor sie uns in unsere Gastwohnung zum Duschen fuhr. Nach einer Kaffee und Kuchenstärkung gingen wir zu km 43, um Jan ein zweites Mal anzufeuern, bevor wir uns auf den Heimweg machten. So etwa nach knapp 5 Stunden kam er auch lächelnd vorbei und freute sich auf sein letztes Drittel. Nach 7:30 h (wir waren da kurz vor Braunschweig) hatte er in persönlicher Bestzeit seinen Ultra absolviert und unseren Respekt erlangt.

Wer keine Angst vor Höhenmetern hat und mal was anderes erleben will, der sollte sich in die Geburtsstadt des Wilhelm Conrad Röntgen begeben.

Oliver

Mein erster Marathon – und dann in BERLIN !!!

Vor zwei Jahren beim Joggen im Grunewald eröffnete mir Petra, dass sie den Berlin-Marathon in 2012 mitlaufen möchte. Es dauerte dann einige Wochen, bis ich mich entschlossen hatte, dann gemeinsam mit ihr zu trainieren und auch daran teilzunehmen. Das mit dem Trainieren haben wir hinbekommen, auf die Teilnahme musste ich dann kurzfristig wegen einer heftigen Erkältung verzichten. So blieb mir nur die Zuschauer-Rolle an der Strecke.

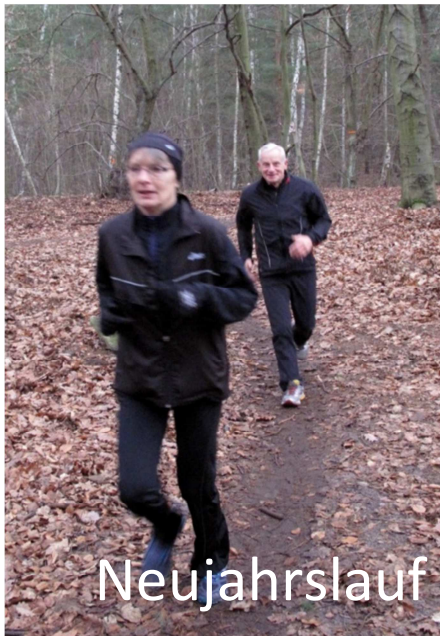
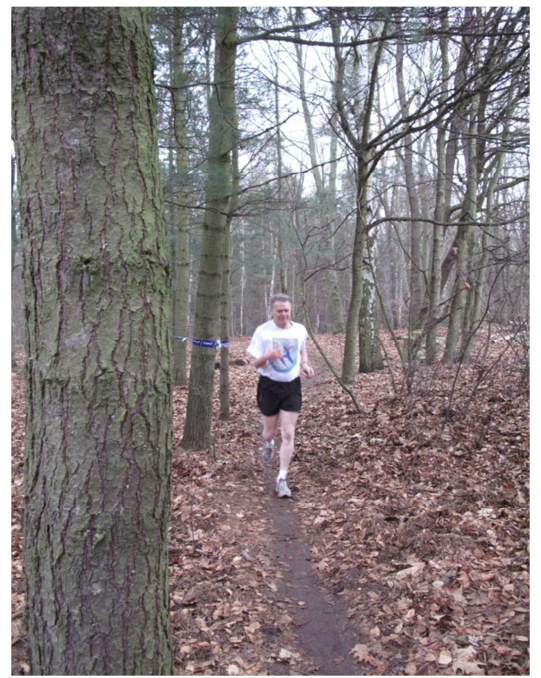
Zum Jahreswechsel 2012/2013 habe ich dann nochmal intensiv nachgedacht und mich mit meinem Gutschein für den Marathon 2013 angemeldet. Naja, mit dem Gedanken an den hohen Trainingsaufwand musste ich mich erst mal abfinden.

Im Juni bin ich mit Jens ins idyllisch gelegene Kaunertal gereist und habe mir dort die Grundkondition bei den vielen Bergauf-Läufen geholt. Zurück in Berlin habe ich mit Unterstützung von Jens am Wochenende dann die langen Läufe absolviert, mit Tessa im Stadion die Tempo-Läufe gemeistert und dann endlich am letzten Sonntag im September bei strahlend schönem Wetter, aber sehr kalten Morgen-Temperaturen am Start gestanden. Tessa hatte mich gut eingewiesen, Jens und Theresa standen überall an der Strecke und feuerten mich an, Conny überreichte mir meine frischen Getränke am Innsbrucker Platz, diesmal feuerte mich Petra an, meine Cousine stand am Wilden Eber und munterte mich ebenfalls auf und auf dem Hohenzollerndamm reichte mir eine weitere Freundin frisches Wasser. So bin ich nach 4 Stunden und 15 Minuten glücklich ins Ziel gelaufen. Es war ein tolles Erlebnis – den Muskelkater konnte ich dann viele Tage pflegen.

Ich danke Petra, dass sie mich auf diese Idee gebracht hat. Ich danke Tessa für die vielen Tipps rund um die Anreise und den Ablauf. Ich danke Conny für die Verpflegung. Und ich danke Jens für die Unterstützung beim Training und Theresa für die Anfeuerung beim Lauf.

Karin





Neujahrslauf

2014 um das Dahlemer Feld





Trainingszeiten der DJK Westen

Winter 2013/2014

Weibl. Jugend		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	17:45 – 19:15	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	auf Anfrage	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Schülerinnen		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin:	Beatrice Renner	Tel. 72291086
Dienstag	17:45 - 19:15	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Männl. Jugend und Schüler		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	17:45 - 19:15	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	auf Anfrage	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Schüler		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin:	Beatrice Renner	Tel. 72291086
Dienstag	17:45 - 19:15	Stadion Lichterfelde
Freizeitsport und Jedermann-Zehnkampf		
Trainerin :	Andrea Emele-Lesny	033701-57120
Donnerstag	20:00 - 21:30	untere Sporthalle Ostpreußendamm 108-114
Grundlagen der Leichtathletik für Seniorinnen		
Ansprechpartnerin:	Karin Paape	711 08 94
Montag	17:30 – 18:30	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 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.