

# Leichtathletik in der Fußspur

**DJK**  
— Westen zu Berlin  
1/2012



Das Titelbild, aufgenommen von Werner Richter, zeigt eine Läufergruppe der DJK Westen bei der letzten Auflage des Volkslaufes der LG Süd. Dank an Klaus Scherbel u. seinen treuen Helferinnen und Helfern.

**Abteilungsleiter:** Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 832 28 831,  
Fax: 832 28 832, E-Mail: [hoffmannsued@arcor.de](mailto:hoffmannsued@arcor.de)

**Stellvertretende Abteilungsleiterin:** Karin Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94  
E-Mail: [Karin.Paape@web.de](mailto:Karin.Paape@web.de)

**Kassierer:** Jens Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94  
E-Mail: [Jens.Paape@web.de](mailto: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](mailto:hoffmannsued@arcor.de)

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

Als neue Mitglieder begrüßen wir seit Erscheinen der letzten Fußspur (in alphabetischer Reihenfolge):  
Hans-Henning Abel - Marion Becker - Jonas Mayer - Gabriele Ratzko - Katharina Ratzko -  
Sara Salih - Alfons Wagner - Hannah Wyrwal - Arnulf Zöllner - Carlo Zöllner -

Für die eingegangenen Spenden von Frank und Andrea Kiewiett und Petra Frank ( alle aus der aus der  
Donnerstags-Gruppe) bedanken wir uns herzlichst !

Die Abteilungsleitung

Fußspur: W. Zitzlaff

Berichte und/oder Fotos von Karin Paape, Peter Krzonkalla, Christa Orlowski, Michael Hähnel, Alfons  
Wagner, Werner Richter, Achim Hoffmann und Wolfgang Zitzlaff

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

Termin: 08.06.2011

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde

Beginn: 19.00 Uhr

Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

### TOP 1

Begrüßung durch Achim Hoffmann

Totengedenken an die Kampfrichterin Renate Brauer, die immer gemeinsam mit Karl-Heinz Radel unsere Sportfeste betreute

### 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**

Im Jahr 2010 konnten wir erst sehr spät in die Saison starten, da das Stadion Lichterfelde lange Zeit wegen Eis und Schnee gesperrt war. Im April war dann unsere sportliche Saison-Eröffnung mit Veranstaltung eines kleinen Sportfestes.

### **Sportliche Erfolge 2010:**

Bei den BBM 10 km Straße am 21.03. war unser Verein mit 12 Athleten/innen sehr stark vertreten und konnte mit der Mannschaft (Rainer Gaedtke, Axel Knuth und Peter Krzonkalla) den ersten Platz der Altersklasse M 70 belegen. Außerdem erreichte Axel Knuth zusätzlich noch in seiner Altersklasse den 3. Platz. Eine weitere gute Platzierung erreichte Oliver Muth mit einem 12. Platz in der Altersklasse M 40, die immer stark vertreten ist. Oliver muss eben noch einige Jahre warten, bis er endlich vordere Medaillenränge erreichen kann.

Bei den BBM im Halbmarathon am 05.09. startete nur eine Handvoll Athleten der DJK Westen, aber die Ergebnisse waren dafür recht gut. Christa Orłowski erreichte in ihrer Altersklasse (W 65) den ersten Platz, Axel Knuth in seiner Altersklasse (M 75) den zweiten Platz, Karin Paape den 5. und Petra Stüber den 8. Platz in der Altersklasse W 50 sowie Achim Hoffmann den 8. Platz bei den M65.

Erwähnenswert ist noch die Teilnahme von Beatrice Renner und Aline Schmitz bei dem von uns ausgerichteten Hallenmehrkampf. Im Sommer trotzte nur Beatrice Renner den Hitzegraden und absolvierte bei unglaublichen Temperaturen alle 10 Disziplinen !

### **Vereinsleben:**

Ein stimmungsvolles Fest zur Tempo-Gefühl-Staffel, eine gemeinsame Teilnahme am abendlichen Potsdamer Staffel-Lauf, eine Weihnachtsfeier mit ca. 65 Teilnehmern im Multi-Kulti Cafe, eine kleine Runde zum Neujahrslauf 2011 und ein arbeitsintensiver

Hallenmehrkampf in Zusammenarbeit mit der LG Nord und ca. 120 teilnehmenden Athleten im Februar 2010 und im Sommer 2010 bei Rekord-Hitzegraden liegen hinter uns.

Natalie und Karin Paape haben mit drei Athletinnen ein Trainingslager in Kienbaum durchgeführt, um dort in aller Ruhe die technischen Disziplinen zu verbessern und die im Winter verlorene Sprintfähigkeit neu zu entwickeln.

### **Mitglieder:**

Wir haben auch in 2010 unsere Bemühungen um neue Mitglieder verstärkt und können im Schülerbereich (bei Beatrice Renner) Neuzugänge verzeichnen, ebenso bei der Montags-Damen-Gruppe unter der Leitung von Karin Paape. Zur Zeit haben wir 106 Mitglieder.

### **Sonstige Aktivitäten:**

Achim Hoffmann scharft immer viele Helfer um sich, die bei Berliner Straßenläufen als Streckenposten helfen oder bei der Entenstaffel der Steglitzer und Zehlendorfer Schulen im Stadtpark Steglitz bei der Ausrichtung der Veranstaltung helfen.

### **Bericht des Kassenwartes**

Die Einnahmen und Ausgaben für 2010 bewegten sich im erwarteten Rahmen. Besondere Ausgaben waren die beiden Beach-Flags und die Reparatur für die Zeitmessanlage, bei der die Kamera ausgefallen ist. Selbst die Ersatzbeschaffung einer vermeintlich baugleichen Kamera hat nicht geholfen, sodass jetzt mit einer normalen Video-Kamera die Aufzeichnung durchgeführt wird. Die Anlage ist dadurch nicht mehr meisterschaftstauglich; dieses ist im Anbetracht der selten gelaufenen Rekorde vertretbar (eine neue Anlage kosten mindestens 10.000 EUR!). Dafür steht die Zeitmessanlage wieder zur Verfügung!

Die Einnahmenseite wird durch die Anzahlungen der Teilnehmer für den in 2011 stattfindenden Hallen-7-Kampf besser dargestellt als sie tatsächlich ist; dadurch wurde ein Plus von knapp 2.000 EUR ausgewiesen, was ohne die Einnahmen etwa ein Minus von 2.000 EUR dargestellt hätte. Regulär - so sieht es die Planung für 2011 auch vor - ergibt sich am Jahresende jeweils ein Minus von 1.500 EUR; wegen der vorhandenen Rücklagen jedoch kein Problem und der Beitragssatz wird beibehalten.

Schwerpunkt der Ausgaben in 2010 werden wiederum Sportgeräte (neben den Hauptpositionen Weihnachtfeier und Honorare) sein. Die Planungen für Erlöse aus Veranstaltungen (z.B. Saisonstart & Ende) sind in 2011 erneut reduziert worden.

### **Bericht der Kassenprüfer**

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

TOP 6

Es gab keine Nachfragen.

Antrag auf Entlastung des Kassenwartes: 12 Ja, 1 Enthaltung

TOP 7

Tempo-Gefühl-Staffel am Mittwoch, den 22.06.

Bea Renner wird am Montag, den 27.06. einen kleinen Wettkampf für ihre Gruppe durchführen.

Terminverlegung unseres Sportfestes auf den Mittwoch, 31.08. Markus Güttler bittet um Aufnahme von Wurfdisziplinen. Wir sind gerne bereit und bitten ihn, uns mitzuteilen, welche Disziplin wir mit aufnehmen sollen. Flyer erstellen wir dann kurzfristig und noch vor den Ferien.

Weihnachtsfeier am 10.12.2011 im Cafe Multi-Kulti

Eine Wochenendfreizeit von Beatrice Gruppe wird im Herbst stattfinden.

TOP 8

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 9

Karin Paape gibt eine kurze Zusammenfassung der DJK-Mitgliederversammlung vom 06.04.2011 wieder. Nachzulesen im Protokoll des Hauptvereins.

TOP 10

Jürgen Sorge teilt mit, dass in seiner Hallenzeit montags von 20 – 21.30 Uhr Fichtenberg-OS noch Platz ist.

Markus Güttler fragt nach den Trainingsmöglichkeiten in den Sommerferien – Karin wird sich beim Sportamt erkundigen.

Bestleistungen im laufenden Jahr bisher:

1. Platz BBM: Sean Güttler im Hammerwurf, Altersklasse M14, mit der Weite von 31.99 m

1. Platz BBM: Axel Knuth, 10km Straße, Altersklasse M75, in 65:37 Min.

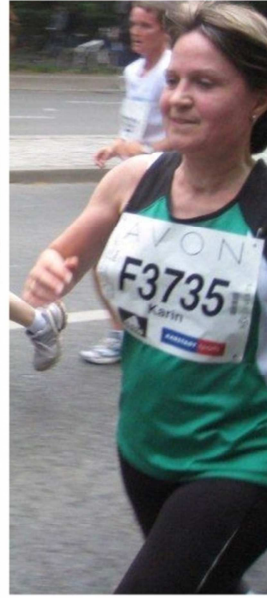
2. Platz Norddt. M: Bernhart Jähmig, 200m, Altersklasse M70, in 39,90 sec.

2. Platz BBM: Christa Orlowski, 10km Straße, Altersklasse W70, in 1:07:55 Std.

Ende: 20.10 Uhr

Protokoll: Karin Paape

Avonlauf 2011 fotografiert von Achim Hoffmann



## Der Geist war willig und das Fleisch wurde nicht ganz schwach. Dabei über die halbe Distanz beim 12. Gutenberg Marathon Mainz am 8.Mai 2011



Als "laufender Bibliothekar" musst du einmal im Leben in Mainz dabei gewesen sein. Johannes Gutenberg (um 1400 - 1468), Erfinder des Buchdrucks mit beweglichen Lettern, gab dieser Laufveranstaltung ihren Namen. Ohne Gutenberg kein Laufkalender! (s.a. beigefügte Abbildungen). In diesem Jahr ergab sich nun eine günstige Gelegenheit zu später "Pflichterfüllung".

Am Vorabend des Wettkampfes stand der Ökumenische Gottesdienst für Läufer im Mainzer Dom auf unserem Programm. Wir dankten für unsere Gesundheit und erbaten den Segen für einen Lauf ohne persönlichen Leichtsinn oder Selbstüberschätzung. Ein Mainzer Chor mit Instrumentalbegleitung umrahmte den Gottesdienst. Zum Abschluss stimmten alle mit ein beim Song "Over the rainbow".

Start und Ziel des Gutenberg Marathons (inkl. Halbmarathon, Marathon-Staffel, Handbiker-HM u.

Schüler-Ekidenlauf) sind an der Rheingoldhalle, mit dem Rathaus (im Volksmund "Beamtengefängnis", wegen seiner Fassade) direkt am linken Rheinufer gelegen. Die Strecke hat keine nennenswerten Steigungen, gilt daher als schnell und führt an den Sehenswürdigkeiten der Stadt vorbei, u.a. durch die Fußgängerzone der Altstadt. Obwohl es z.T. durch schattige Alleen ging, setzten uns Temperaturen bis zu 25°C erheblich zu, insbesondere in der "Hölle von Weisenau", einer baumlosen Pendelstrecke zwischen Kilometer 14 und 19. Jede Getränkestelle (alle 4 KM) war höchst willkommen. Eine afrikanische Spitzenläuferin hatte sich übernommen, kollabierte und musste auf der Intensivstation eines Krankenhauses wiederbelebt werden. Ich hatte mir das Rennen gut eingeteilt, mit meinen Kräften gewirtschaftet und war im Ziel mit mir und meiner Leistung höchst zufrieden:

Ges. Pl. 3799. (von 6773) Krzonkalla, Peter 11. M70 (von 26)\* Zeit: 02:16:58

\* im Feld von 28 Teilnehmern aus DJK-Vereinen bundesweit damit beste AK-Platzierung



## Rennsteig: zum ersten Mal - und dann immer wieder ?

Es war an einem Trainingstag im Herbst und Petra fragte so nebenbei, ob ich gemeinsam mit ihr und natürlich den anderen Laufprofis unseres Vereins zum Rennsteig-Halbmarathon fahren würde. Ich musste dann erst mal einige Tage überlegen und sagte dann zu – ohne über die Folgen nachzudenken. Am 01.01. fiel mir der Lauf wieder ein und das man ja dafür leider auch noch trainieren müsste. So habe ich dank der halbwegs guten Laufverhältnisse im Winter mein Programm entsprechend mit Jürgen Fehlers Hilfe aufgebaut und konnte gemeinsam mit Petra, Conni und Wolfgang Richtung Thüringer Wald starten. Es war ein tolles Erlebnis, dort mit den anderen Läufern der DJK die ersten Tipps auszutauschen, die Weckzeit und das gemeinsame Frühstück vor dem Lauf und die Abfahrt zum Startort zu besprechen. In der Nacht vor dem Start habe ich dann kein Auge zugemacht, mir ging es erst besser, nachdem ich sämtliche Toiletten und Büsche aufgesucht hatte und der Startschuss fiel. Mit großer Ehrfurcht vor der Strecke bin ich dann gestartet und war noch guten Mutes am höchsten Punkt der Strecke, die Bergab-Passagen sind nicht so mein Ding, aber auch da



bin ich irgendwie durchgekommen. Die letzten 4 km in der Sonne fielen mir allerdings schwer, da am Wegesrand zunehmend mehr andere Läufer mit Kreislaufproblemen liegen blieben. Die letzten Kilometer

wurde man allerdings dank der vielen Anfeuerungsrufe ins Ziel getragen, wo ich dann überglücklich nach 2 Stunden und 6 Minuten ankam. Ich war total happy und konnte das zweite Frühstück, die anschließende Ruhepause im Bett und unseren Ausflug zum Hausberg mit Aufstieg auf den Aussichtsturm genießen.

Ich danke Petra, dass sie mich zum Mitmachen überredet hat und mit mir so viele Kilometer gemeinsam trainierte. Ich danke Conni und Wolfgang für die bequeme An- und Abreise. Ich danke Jürgen für die Kontrolle meiner Trainingskilometer. Und ich danke meiner Familie für die freie Zeit, die ich für mein Training benötigte.

Karin



## Ergebnisse:

### 8. Potsdamer Drittelmarathon am 17.04.2011

0613. Silvester Göbel	05. M 65	01:09:31
0989. Wolfgang Zitzlaff	24. M 60	01:14:20
1454. Petra Stüber	13. W 55	01:20:29
1455. Reinhard Stüber	21. M 65	01:20:30
1873. Peter Krzonkalla	20. M 70	01:27:01
1925. Cornelia Steinberg	81. W 40	01:27:55

### BIG 25 Berlin am 8. Mai 2011

69. Oliver Muth	11. M 40	1:42:24
1387. Silvester Goebel	11. M 65	2:14:47
10 km:		
369. Petra Stüber	12. W 55	1:01:24



### 12. Gutenberg Marathon Mainz am 8. Mai 2011

3799. Krzonkalla, Peter 11. M70 02:16:58

### 28. Avon Running Berliner Frauenlauf am 14. Mai 2011

10 km

336. Karin Paape	27. W 50	51:26
348. Tessa Zöllner	28. W 50	51:35
399. Birgit Wagner	12. W 55	52:05

5 km mit Zeitmessung:

Cornelia Steinberg	29:20
Gisela Richter	37:25

5 km ohne Zeitmessung:

Gisela Herich  
Birgit Hähnel

### 39. GutsMuths Rennsteiglauf Halbmarathon am 21.05.2011

Frauen:

0435. Paape, Karin	41. W50	02:06:30
0850. Stüber, Petra	34. W55	02:17:55
1045. Steinberg, Cornelia	197. W40	02:22:58
1671. Orlowski, Christa	8. W70	02:56:59
1726. Richter, Gisela	39. W60	03:11:55

Männer:

0793. Richter, Philipp	106. M30	01:46:47
1491. Sylvester Goebel	7. M70	01:54:56
2110. Zitzlaff, Wolfgang	62. M60	02:01:40
2263. Gast, Erwin	19. M70	02:03:22
3508. Herich, Norbert	90. M65	02:24:45
3952. Voss, Harald	130. M65	02:43:38
3996. Richter, Werner	101. M70	02:47:46



**Barmer GEK-CityNight 2011 in Potsdam am 24.08.2011**

64. [DJK 4](#) 02:13:30

Staffel-Typ Vereinsstaffel/männlich Platz St.-Typ 18

1. Läufer	Gisela Herich	Zeit	0:28:39
2. Läufer	Hans-Jürgen Knacke	Zeit	0:25:09
3. Läufer	Michael Hähnel	Zeit	0:29:15
4. Läufer	Silvester Göbel	Zeit	0:24:23
5. Läufer	Tessa Zöllner	Zeit	0:26:04

67. [DJK 2](#) 02:14:49

Staffel-Typ Vereinsstaffel/männlich Platz St.-Typ 19

1. Läufer	Rainer Gaedtke	Zeit	0:26:13
2. Läufer	Harald Voss	Zeit	0:32:49
3. Läufer	Karin Paape	Zeit	0:26:18
4. Läufer	Wolfgang Zitzlaff	Zeit	0:25:33
5. Läufer	Dieter Kreft	Zeit	0:23:56

69. [DJK 1](#) 02:15:37

Staffel-Typ Vereinsstaffel/männlich Platz St.-Typ 20

1. Läufer	Norbert Herich	Zeit	0:28:05
2. Läufer	Achim Hoffmann	Zeit	0:25:06
3. Läufer	Birgit Wagner	Zeit	0:26:11
4. Läufer	Christa Orłowski	Zeit	0:33:49
5. Läufer	Philipp Richter	Zeit	0:22:26

74. [DJK 3](#) 02:18:47

Staffel-Typ Vereinsstaffel/männlich Platz St.-Typ 21

1. Läufer	Peter Krzonkalla	Zeit	0:30:26
2. Läufer	Cornelia Steinberg	Zeit	0:28:51
3. Läufer	Carlo Zöllner	Zeit	0:29:36
4. Läufer	Gitta Knappe	Zeit	0:26:09
5. Läufer	Reinhard Stüber	Zeit	0:23:45



### 3. Stadtlaf Berlin (Die Generalprobe) über 10,5 km am 28.08.2011

	10.5 km	10 km
0259. Wolfgang Zitzlaff	0:52:03	49:09
0381. Karin Paape	0:54:30	51:45
1028. Cornelia Steinberg	1:03:14	59:53

### 13. Mercedes-Benz-Halbmarathon (BBM) und 10-km-Lauf am 4.9.2011

090. Tessa Zöllner	32. BBM	5. W 50	1:53:57
103. Birgit Wagner	35. BBM	5. W 55	1:56:03
251. Christa Orlowski	46. BBM	1. W 70	2:43:56
632. Achim Hoffmann	82. BBM	7. M 70	1:58:39



### Saisonabschluss der DJK Westen Berlin am 31.08.2011

#### Kugelstoss Schü A 4 kg

1. Güttler, Sean 1997 DJK Westen Berlin 7,52

#### Diskuswurf Schü A 1 kg

1. Güttler, Sean 1997 DJK Westen Berlin 19,64

#### Hammerwurf Schü A 4 kg

1. Güttler, Sean 1997 DJK Westen Berlin 33,57

#### 5000 m Sen. M70

1. Krzonkalla, Peter 1937 DJK Westen Berlin 27:22,50

#### 100 m Frauen

2. Schmitz, Alice 1994 DJK Westen Berlin 15,29

4. Schmerbeck, Katharina 1994 DJK Westen Berlin 15,43

5. Renner, Beatrice 1991 DJK Westen Berlin 15,67

#### Weitsprung Frauen

1. Schmitz, Alice 1994 DJK Westen Berlin 4,02

2. Renner, Beatrice 1991 DJK Westen Berlin 3,76

#### 800 m w J B

1. Schmerbeck, Katharina 1994 DJK Westen Berlin 2:47,30

### 38. Berlin Marathon am 25.09.2011

2352. Tessa Zöllner 214.W50 4:08:54

7205. Christa Orlowski 12.W70 5:54:15

### Halbmarathon in Köln am 2.10.2011

2007. Stüber, Petra 44.W55 02:11:53

5230. Stüber, Reinhard 531.M50 02:11:53

### ASICS Grand 10 am 9.10.2011

2311. Herich, Norbert 34.M65 00:58:54

### 13. Dresden Marathon am 23.10.2011

853. Göbel, Silvester 4.M65 04:05:43



## Volkslauf der LG Süd



### 50. Volkslauf der LG Süd über 10 km am 23.10.2011

Zöllner Carlo	7.MJB	00:57:34
Richter Philipp	7.M30	00:48:22
Knappe Gitta	7.W50	00:55:35
Zöllner Tessa	9.W50	00:59:46
Wagner Birgit	4.W55	00:56:51
Zitzlaff Wolfgang	6.M60	00:56:09
Herich Norbert	7.M65	01:08:02
Knacke Hans-Jürgen	1.M70	00:52:31
Hoffmann Achim	3.M70	00:55:13
Krzonkalla Peter	6.M70	01:08:02
Herich Gisela	3.W70	01:04:07

### 33. Berliner Mannschafts-Halbmarathon des LC Stolpertruppe Berlin 13.11.2011

Die Mannschaft der DJK Westen kam leider nicht in die Wertung, da sich ein Läufer schon auf der ersten von zwei Runden verletzt und das Rennen aufgeben musste.

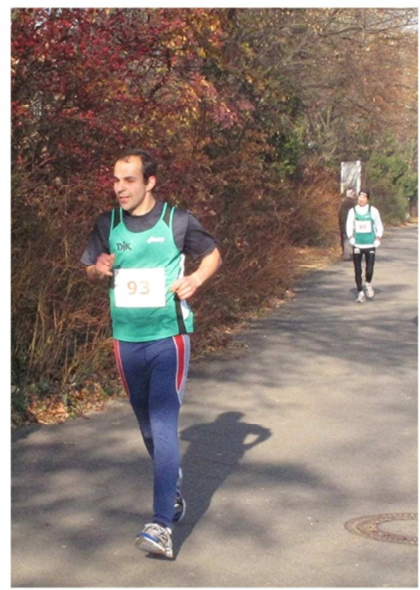
#### Halbmarathon - Einzelwertung

03. Knappe, Gitta	2. W 50	1:54:52 h
35. Eberle, Bernd-Ulrich	3. M 60	2:12:11 h

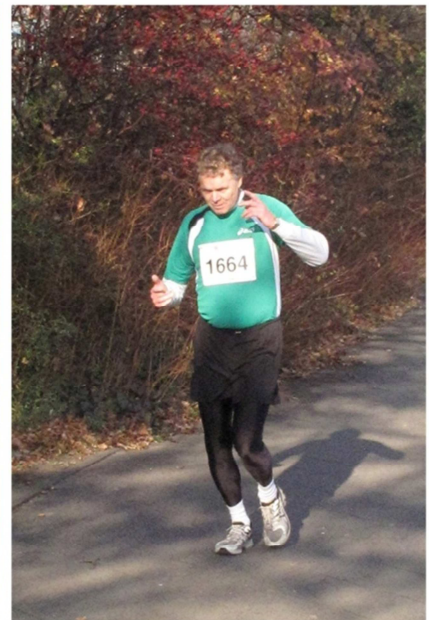
#### Viertelmarathon - Walking

1. Hähnel, Michael	1:24:34 h
--------------------	-----------





### 33. Berliner Mannschafts-Halbmarathon



## Trainingszeiten der DJK Westen

Winter 2011/2012

<b>Frauen, weibl. Jugend und Schülerinnen</b>		<b>Jahrgang 1980 und jünger</b>
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde/Kraftraum

<b>Schülerinnen</b>		<b>Jahrgang 1990 und jünger</b>
Trainerin :	Beatrice Renner	72291086
Montag	17:30 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

<b>Männl. Jugend und Schüler</b>		<b>Jahrgang 1980 und jünger</b>
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde/Kraftraum

<b>Schüler</b>		<b>Jahrgang 1990 und jünger</b>
Trainerin :	Beatrice Renner	72291086
Montag	17:30 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

<b>Freizeitsport und Jedermann-Zehnkampf</b>		
Trainerin :	Andrea Emele-Geyer	033701-57120
Donnerstag	20:00 – 21:30 Uhr	untere Sporthalle Ostpreußendamm 108-114

<b>Grundlagen d. LA f. Seniorinnen</b>		
Ansprechpartnerin:	Karin Paape	711 08 94
Montag	17:30 – 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

<b>Läufergruppe</b>		
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	832 28 831
Montag	ab 17.30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	ab 17.30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Sonntag	8:30 Uhr	Onkel-Tom-Str.

<b>Sportabzeichen-Treff</b>		
Ansprechpartner :	Günter Diels	771 57 65
Montag	17:00 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	17:00 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

<b>Senioren-Sport</b>		
Ansprechpartner :	Jürgen Sorge	821 59 47
Montag	20:00 – 21:45 Uhr	Fichtenberg-OS - Rothenburgstr. Halle auf dem Hof
Mittwoch	18:30 – 20:00 Uhr	untere Halle Lauenburger Str. 110, 12169 Berlin, Eingang Steinstr.

Informationen und Berichte findet Ihr auch auf unserer Homepage

[www.djk-westen.de](http://www.djk-westen.de)





Atlanta Marathon am 30. Oktober 2011  
von Christa Orłowski

Am 29. Okt. holten wir unsere Startnummern und das T-Shirt ab. Am Abend stellten wir schon die Uhren auf Normalzeit zurück. Den Wecker auf 3:15 Uhr. Nach dem Frühstück fahren wir los um nicht so spät anzukommen. Der Start war um 7 Uhr. Die Fahrt von Dhlonega nach Atlanta ging sehr zügig. So waren wir in 1 und 1/4 Std. schon vor Ort. Das Parkhaus war schon gut besetzt, was uns etwas verwunderte. Viele Läufer gingen in Richtung Start. Inzwischen war es nach unserer Zeit, kurz vor 6 Uhr. Ich wurde unruhig, weil der Platz immer leerer wurde und die Nationalhymne gespielt und gesungen wurde. So gingen wir auch in Richtung Start um zu sehen was los ist. Da sahen wir schon die letzten Läufer über die Startlinie laufen.

Jetzt starten sie doch schon um 6 Uhr sagte ich zu Werner. Was wir nicht wussten war, dass in Georgia die Uhren erst eine Woche später umgestellt werden.

So liefen wir als letzte über die Startlinie. Die Strecke war sehr bergig. Es ging ca. 540m hoch und wieder runter und das bis in das Ziel. Die Zuschauer riefen immer „Good job, good job“, du machst eine gute Arbeit. So etwas hatte ich noch nicht gehört. Dann rief einer „Berlin, lauf zu“. Ein anderer rief „Ich bin ein Berliner“ und auch „Berlin, du schaffst es.“ Alle 1,5 km gab es Verpflegung. Es war alles gut organisiert. Einmal bin ich gestürzt. Es kamen gleich mehrere Läufer und auch Zuschauer, um mir zu helfen. Zum Glück hatte ich mir nichts aufgeschlagen.



Während des Laufes kamen wir an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei. Am Coca-Cola Welthauptquartier, am größten Aquarium der Welt, am Olympia-Park von 1986, am Capitol mit dem echt goldenen Dach, am Zoo von Atlanta, am Martin Luther King jr. Denkmal und an vielen anderen Sehenswürdigkeiten und wunderschönen Parkanlagen.

Meine Zeit bei dieser schweren Strecke war 5:54h und ich belegte den 2. Platz in der Altersklasse 65. Ich lief diese schwere Strecke recht locker und habe mich recht gut gefühlt. Im Ziel spielte eine Band und es gab reichlich zu essen und zu trinken. Ich hielt mich an frischgebackene Pizza. Jeder bekam ein Trinkglas mit einem Aufdruck vom Lauf und der Skyline von Atlanta. Läufer, die während des Laufes in meinem Tempo liefen, gratulierten und wünschten mir alles Gute. Es war während des gesamten Laufes und im Ziel eine sehr schöne Atmosphäre.

Aus Atlanta habe ich eine sehr schöne Trophäe für meinen 2. Platz zugeschickt bekommen.

Eure Lauffreundin Christa

# Neujahrslauf um die Krümme Lanke am 8. Januar 2012



Allen Mitgliedern ein gesundes neues und sportlich erfolgreiches Jahr!



## Ergebnisse vom Supercup 2011

	Name	Jhrg.	5.000m	10 km	Halbmarathon	Punkte:
Frauen:						
1.	Birgit Wagner	56	611 26:11	672 49:59	647 1:56:03	1930 3:12:22
2.	Tessa Zöllner	60	577 26:04	636 49:45	623 1:53:57	1.836 3:09:46
2.	Karin Paape	58	588 26:18	643 50:24	605 1:58:52	1836 3:15:34
4.	Gitta Knappe	60	574 26:09	541 55:35	616 1:54:52	1732 3:16:36
5.	Christa Orłowski	41	578 33:49	592 1:07:55	537 2:43:56	1.706 4:25:40
6.	Petra Stüber	56	568 27:32	498 1:01:24	537 2:11:53	1.603 3:40:49
7.	Conny Steinberg	68	441 28:51	445 58:30	392 2:22:58	1.278 3:50:19
Männer:						
1.	Oliver Muth	68	610 18:14	610 38:00	596 1:26:35	1.816 2:22:49
2.	Achim Hoffmann	41	587 24:30	595 50:35	569 1:56:54	1.750 3:11:59
3.	Hans-Jürgen Knacke	41	565 25:09	563 52:31	554 1:58:58	1.682 3:16:38
4.	Silvester Goebel	45	547 24:23	556 50:16	560 1:52:04	1.664 3:09:35

	Name	Jhrg.	5.000m	10 km	Halbmarathon	Punkte:
5.	Peter Krzonkalla	37	543 27:22	561 55:46	488 2:16:58	1.592 3:40:06
6.	Wolfgang Zitzlaff	49	475 25:33	536 49:09	460 2:01:40	1.471 3:16:22
7.	Peter-Rene Ladwig	64	407 24:27	443 48:20	481 1:42:50	1.331 2:55:37
8.	Bernd-Ulrich Eberle	50	414 27:30	428 56:11	395 2:12:11	1.238 3:35:52
9.	Norbert Herich	46	432 28:05	427 58:54	366 2:24:45	1.225 3:51:44
10.	Reinhard Stüber	58	522 21:57	321 1:01:24	346 2:11:53	1.189 3:35:14
11.	Philipp Richter	78	405 22:26	425 45:24	335 1:56:51	1.164 3:04:41
12.	Harald Voss	45	338 32:49	397 1:02:20	300 2:43:38	1.035 4:18:47

### Ergebnisse vom Mehrkampf 2011

#### Frauen:

			100	200	400	800	2000	5000	10km	HM	Total
1.	Karin	58	439	470	424	539	624	588	641	605	4.330
			23,1	45	1:47	3:39	9:18	26:18	50:32	1:58:52	3:31:34

#### Männer:

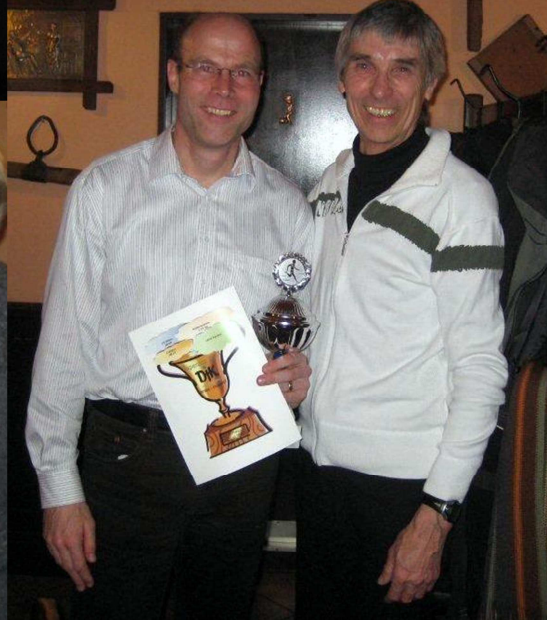
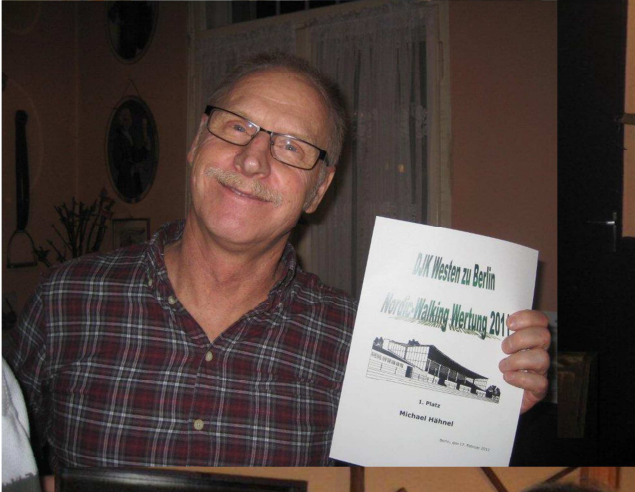
			100	200	800	1000	3000	5000	10km	HM	Total
1.	Achim	41	608	527	530	550	585	587	595	569	4550
			18,5	40,2	3:30	4:27	14:15	24:30	50:35	1:56:54	3:35:09
2.	Norbert	46	590	546	510	425	437	432	427	366	3.732
			17,70	36,85	1:26,1	3:46,5	16:10,8	28:05	58:54	2:24:45	4:14:02

### Ergebnis der Stadionpokalwertung 2011

1. Peter Caternberg

## Nordic Walking Dreikampf 2011 von M. Hähnel

17.10.2011	Stadion Lichterfelde-Zollhaus 5,5 Km	46:09
13.11.2011	LC-Stolpertruppe 10 Km	1:24:34
22.12.2011	Werft-Stadion Lichterfelde-Werft 14,5 Km	2:02:35



## Erste Termine 2012

Datum:	Veranstaltung:	Ort:	Meldung bei:
Sonntag, d. 8.1.2012	<a href="#">Neujahrslauf</a> Treff:10:00 Uhr	Onkel-Tom-Str. Rodelhütte	Achim Hoffmann
Freitag, d.17.2.2012	Eisbeinessen Siegerehrung Supercup	bei Sandra (Lio)	Achim Hoffmann
Sonntag, d. 4.3.2012	<a href="#">Lauf im Britzer Garten 10 km</a>	Sangershauser Weg 1	
Sonntag, d. 18.3.2012	<a href="#">Lauf der Sympathie</a> BBM 10km Straße	Falkensee - Spandau	Achim Hoffmann
Sa/So, d. 24./25.3.2012	<a href="#">Berliner Hallen-Sieben-Kampf</a>	RHH	Norbert Herich
Sonntag, d. 1.4. 2012	<a href="#">32. Berliner Halbmarathon des SCC</a>	Karl-Marx-Allee	
Freitag, d. 27.4.2012	Paarlauf	Lichterfelder Stadion	Achim Hoffmann
Mittwoch, d. 13.6.2012	Tempogefühlsstaffel	Lichterfelder Stadion	Achim Hoffmann

### Vorankündigung Paarlauf Stadion Lichterfelde am 27.April

Am 27.April findet die Neuauflage des bekannten Paarlaufes im Stadion Lichterfelde statt. Aus dem hoffentlich umfangreichen Teilnehmerkreis wird jeweils einem weiblichen Teilnehmer ein männlicher Teilnehmer als Team zugelost. Dann startet der Lauf mit den Frauen, die nach genau 10 Minuten im fliegenden Wechsel vom jeweiligen Teammitglied abgelöst werden. Nach weiteren 10 Minuten stoppt das Teilnehmerfeld und die insgesamt gelaufene Strecke des Teams wird ermittelt - Sieger ist das Team mit der längsten gelaufenen Strecke.

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

**Wann:** am Mittwoch, den 2. Mai 2012 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 Entlastung der Abteilungsleitung

Top 8 Wahlen (Abteilungsleiter, Stellvertreter, Kassenwart, Kassenprüfer, Sportwart)

Top 9 Planung 2012

Top 10 Anträge

Top 11 Bericht aus dem Gesamtverein

Top 12 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