

Leichtathletik in der
Fußspur

DJK
— Westen zu Berlin

2/2012



Das Titelbild, aufgenommen von Peter Caternberg, zeigt Christa Orlowski, Karin Paape und Achim Hoffmann bei der Tempogefühlsstaffel am 13.6.12 im Lichterfelder Stadion. Weitere Fotos von der Veranstaltung sowie die Ergebnisse in dieser Fußspur.

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

Fußspur: W. Zitzlaff

Berichte und/oder Fotos von Jürgen Bauer, Peter Caternberg, Birgit Hähnel, Achim Hoffmann
Peter Krzonkalla, Oliver Muth, Jens u. Karin Paape und Wolfgang Zitzlaff

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

Termin: 02.05.2012

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde

Beginn: 19.00 Uhr

Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

TOP 1

Begrüßung durch Achim Hoffmann

TOP 2

Die ordnungsgemäße Einberufung und Beschlussfähigkeit wird festgestellt.

Jürgen Sorge und Hans-Jürgen Kollstedt berichten, dass Peter Fox am Vormittag verstorben ist. Jürgen Sorge gibt einen kurzen Überblick über Peters Wirken in der DJK. Wir erheben uns zu einer Schweigeminute.

TOP 3

Die Tagesordnung wird genehmigt

TOP 4

Das Protokoll der letzten Abteilungsversammlung wird genehmigt.

TOP 5

Bericht der Abteilungsleitung

Das vergangene Jahr verlief wieder sehr erfolgreich für uns. Wir konnten sowohl unsere Schüler- und Jugendabteilung auf 18 Mitglieder ausbauen und die Gruppen im Seniorinnen- und Freizeitbereich ebenfalls vergrößern. Bei Karin in der Montagsgruppe stehen z.Zt. 10 sportliche Damen auf dem Platz, donnerstags in der Sporthalle bei Andrea sind zwischenzeitlich 20- 30 Senioren/innen aktiv und wir mussten neue Geräte anschaffen, damit alle Aktiven beim Zirkel-Training mitmachen können.

Der Jedermann-Hallen-Mehrkampf fand im Februar 2011 das letzte Mal unter der Leitung von Norbert Herich statt. Nach 15 Jahren hat er die Leitung an die LG Nord abgegeben, wir können und dürfen aber weiterhin als Helfer zur Verfügung stehen.

Unser Vereinssportfest im September 2011 erforderte viele Helfer und viel Arbeitseinsatz, aber die teilnehmenden Athleten standen dazu in keiner Relation. Zudem hatten wir Probleme mit der Zeitmess-Anlage. Daher haben wir für 2012 kein Sportfest geplant.

Leider konnten wir in 2011 weder ein Trainingslager noch eine Wochenendfreizeit durchführen, da unsere Athleten/innen im Hinblick auf die schulischen Belastungen keine freien Termine hatten.

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.

Unsere sportlichen Erfolge:

Sean Güttler, 1. Platz bei den BBM Altersklasse M 14 im Hammerwurf mit 31,99 m

Bernhart Jähmig, 2. Platz bei den NDM Altersklasse M 70 über 200 m

Christa Orłowski, 1. Platz bei den BBM in der Altersklasse W 70 im Halbmarathon in 2:43:56Std.

Axel Knuth, 1. Platz bei den BBM in der Altersklasse M 70 über 10 km Straße in 56:37 Min.

Unsere Senioren/innen sind sehr aktiv und die o.g. Zeiten müssen erst mal gelaufen werden!

Mitglieder:

Wir haben z. Zt. 113 Mitglieder, Höchststand seit 1998!!!

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. Wolfgang Zitzlaff ist sehr fleißig und freut sich über jeden Bericht und viele Fotos, die ihm zur Verfügung gestellt werden.

Bericht des Kassenwartes

Die Überschussrechnung des Jahres 2011 ergab einen Verlust von ca. EUR 2.000,00.

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

Wolfgang Zitzlaff fragt nach Sportfesten in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen. Achim antwortet, dass es Gespräche gab, aber noch keine konkreten Termine genannt wurden.

Norbert Herich weist auf den Einnahmeausfall in 2012 hin, da die Jedermann-Mehrkämpfe nun nicht mehr unter seiner Regie und für den DJK Westen stattfinden.

TOP 7

Antrag auf Entlastung der Abteilungsleitung: 17 ja, 3 Enthaltungen

Antrag auf Entlastung des Kassenwartes: 19 Ja, 1 Enthaltung

TOP 8

Wahlen

Jürgen Sorge übernimmt die Wahlleitung

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann einstimmig gewählt

Stellvertretung: Karin Paape einstimmig gewählt

Kassenwart: Jens Paape einstimmig gewählt

Sportwart: die Aufgaben übernimmt Achim Hoffmann

Kassenprüfer: Peter Krzonkalla und Petra Stüber einstimmig gewählt



Die neue/alte Abteilungsleitung mit den beiden Kassenprüfern

TOP 9

Termine 2012:

Tempo-Gefühl-Staffel am Mittwoch, den 13.06.

Teilnahme an der preußischen Meile am 15.06. anlässlich Peters Geburtstag

Paarlauf – neuer Termin ist der 17.08.

5000m – interner Lauf auf dem Kronprinzessinnenweg am 22.09.

Weihnachtsfeier am 8.12.2011 im Café Multi-Kulti

TOP 10

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 11

Die Mitgliederversammlung fand nicht statt – es gibt z. Zt. nichts aus dem Hauptverein zu berichten.

TOP 12

Karin und Jens berichten von der Teilnahme am BLV-Kongress im November 2011. Karin weist darauf hin, im Juni am Workshop des LSB teilzunehmen.

Jürgen Sorge ruft zur Ausbildung zum Kampfrichter auf.

Axel Knuth bedankt sich bei Achim Hoffmann für seinen Einsatz für den Verein.

Ende: 20.30 Uhr

Protokoll: Karin Paape

Nachruf



Peter Fox ist am 2. Mai 2012 mit 75 Jahren in seiner Wahlheimat Trebel am Rande der Lüneburger Heide für uns vollkommen unerwartet verstorben.

Peter war seit 01.01.1953 Mitglied in der DJK Westen 23, lange Jahre als Geschäftsführer tätig und 1969 Mitbegründer der LG Süd Berlin. In seiner aktiven Zeit war er Mittelstreckenläufer, später Veranstalter von Volksläufen, u.a. am Don-Bosco-Heim und an der Zehlendorfer Rodelbahn. Auch beim BLV engagierte er sich und führte jahrelang die Statistiken. Für den DJK Westen war er ein akribischer Archivar.

Wir verlieren mit Peter einen engagierten und hilfsbereiten Leichtathleten und werden sein Andenken in Ehren halten.

Die Abteilungsleitung

Nachruf



Ingrid Stanienda geb. Köster ist am 2. Juli 2012 im Alter von 73 Jahren nach kurzer schwerer Krankheit viel zu früh verstorben.

Ingrid war seit 01.01.1948 Mitglied zuerst bei Z 88, dann in der LG Süd und seit 01.01.2004 bei DJK Westen. Sie blieb bis zu ihrer Krankheit sportlich aktiv und hat uns, so lange sie noch Kraft dazu hatte, donnerstags auf dem Sportplatz besucht und unterhalten.

In ihrer Jugend war Ingrid gemeinsam mit ihrer Schwester Gisela Herich als Köster-Zwillinge in der Stadt bekannt und hat im damals noch 5-Kampf (80 m Hürden, 200m, Weit- und Hochsprung, Kugelstoßen) z. B. in den 50er Jahren am Städtevergleich für Berlin teilgenommen.

Nebenbei spielte sie noch 30 Jahre lang Handball.

Als Seniorin startete sie viele Jahre bei Pokal-Endkämpfen (Runden) der Deutschen Altersklassen-Mannschafts-Meisterschaften (zuerst mit Rolf Wiesner als Trainer, später dann mit Norbert Herich als Coach) und übernahm Diskuswurf und Kugelstoßen.

Ihre Töchter Viola und Kerstin brachte sie natürlich auch zur Leichtathletik, wobei Viola den Weitsprung und Kerstin den Hochsprung bevorzugte. Beide wurden später Trainerinnen in der LG Süd.

Ingrid hat uns bei den von Norbert Herich veranstalteten Jedermann-Mehrkämpfen regelmäßig und zuverlässig als Helferin unterstützt, in der Donnerstags-Gruppe auch mal die Vertretung von Andrea übernommen, sobald diese urlaubsbedingt fehlte – und sie war immer zur Stelle, wenn eine helfende Hand gebraucht wurde. Selbstverständlich hat sie bei so viel Engagement auch ihren Lebensgefährten Klaus Schwichtenberg für uns als aktives Mitglied gewinnen können.

Wir werden gerne an Ingrid zurückdenken und auch immer an sie erinnert, da inzwischen ihre Enkeltochter Viviana in ihre Fußstapfen getreten ist und bei Bea trainiert.

Die Abteilungsleitung

Trainingszeiten der DJK Westen im Sommer 2012

Weibl. Jugend		Jahrgang 1980 und iünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	18:00 – 19:30	Stadion Lichterfelde
Donnerstag n. Vereinb.	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Schülerinnen		Jahrgang 1990 und iünger
Trainerin :	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	18:00 – 19:30	Stadion Lichterfelde
Donnerstag n. Vereinb.	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Schülerinnen		Jahrgang 1997 und iünger
Trainerin :	Beatrice Renner	Handv: 0176-38381852
Montag	17:30 – 19.00	Stadion Lichterfelde
Männl. Jugend		Jahrgang 1980 und iünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	18:00 – 19:30	Stadion Lichterfelde
Donnerstag n. Vereinb.	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Schüler		Jahrgang 1990 und iünger
Trainerin :	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Dienstag	18:00 – 19:30	Stadion Lichterfelde
Donnerstag n. Vereinb.	18:00 – 19.30	Stadion Lichterfelde
Schüler		Jahrgang 1997 und iünger
Trainerin :	Beatrice Renner	Handv: 0176-38381852
Montag	17:30 – 19.00	Stadion Lichterfelde
Freizeitsport und Jedermann-Zehnkampf		
Trainerin :	Andrea Emele-Lesnv	033701-57120
Donnerstag	19:30 – 21:00	Stadion Lichterfelde
Grundlagen d. LA f. Seniorinnen		
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Montag	17:30 – 19:00	Stadion Lichterfelde
Läufergruppe		
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	832 28 831
Montag	17:30 – 18:30	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	17:30 – 19:30	Stadion Lichterfelde
Sonntag	8:30	Rodelhütte Onkel-Tom-Str.
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	19:30 – 21:30	Fichtenberg-OS - Rothenburgstr. Halle auf dem Hof
Mittwoch	18:30 – 20:00	untere Halle Lauenburger Str. 110, 12169 Berlin, Eingang Steinstr.

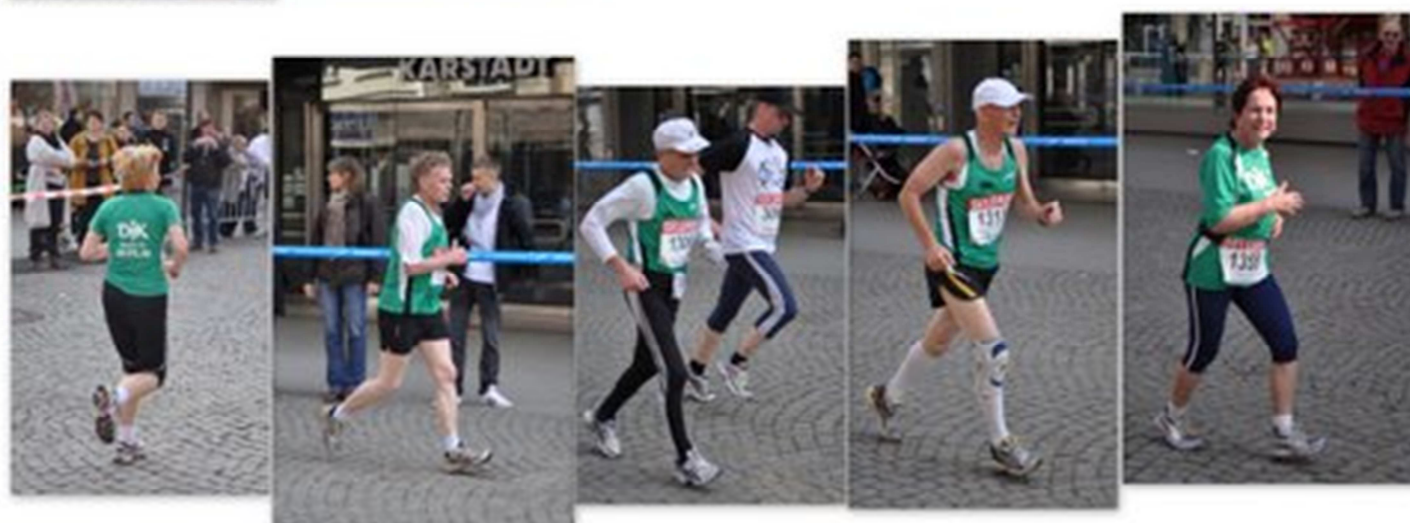
Ergebnisse im Überblick:

23. Lauf im Britzer Garten 4.03.2012 über 10 km

60. Paape, Karin	1958	5. W50	52:51
67. Stüber, Petra	1956	7. W55	53:54
300. Paape, Jens	1960	42. M50	56:27

23. Lauf der Sympathie über 10 km am 18.03.2012

134. Karin Paape	16. W 50	Brutto: 52:15	Netto: 52:08
136. Tessa Zöllner	17. W 50	Brutto: 52:23	Netto: 52:15
128. Birgit Wagner	08. W 55	Brutto: 51:53	Netto: 51:53
197. Petra Stüber	13. W 55	Brutto: 55:53	Netto: 55:46
415. Christa Orłowski	04. W 70	Brutto: 1:12:14	Netto: 1:12:07
472. Philipp Richter	37. M 30	Brutto: 48:23	Netto: 47:55
385. Peter R. Ladwig	89. M 45	Brutto: 46:54	Netto: 46:26
527. Reinhard Stüber	69. M 50	Brutto: 49:04	Netto: 48:57
399. Alfons Wagner	15. M 60	Brutto: 46:48	Netto: 46:41
1043. Bernd U. Eberle	48. M 60	Brutto: 1:02:04	Netto: 1:01:57
665. Achim Hoffmann	03. M 70	Brutto: 52:03	Netto: 51:58
1044. Axel Knuth	02. M 75	Brutto: 1:02:31	Netto: 1:02:01
1060. Peter Krzonkalla	03. M 75	Brutto: 1:03:59	Netto: 1:03:39



32. Berliner Halbmarathon am 1.04.2012

1104.	Tessa Zöllner	94. W 50	1:51:42
7709.	Christa Orlowski	19. W 70	2:46:55

6. Berliner Airport Run am 22.04.2012

10 km:

217.	Richter, Philipp	47:01	30. M 30
------	------------------	-------	----------

Halbmarathon:

37.	Braatz, Hartmut	01:28:49	2. M 50
332.	Ladwig, Peter-Rene	01:43:01	78. M 45
7.	Muth, Oliver	01:24:10	1. M 40



9. rbb-Lauf Potsdamer Drittelmarathon am 29.04.2012

311.	Ladwig, Peter-Rene	01:07:15	48. M 45
661.	Zitzlaff, Wolfgang	01:15:11	17. M 60
223.	Paape, Karin	01:23:24	28. W 50
528.	Steinberg, Cornelia	01:35:21	89. W 40

Oberelbe-Marathon am 29.4.2012

89.	Tessa Zöllner	14. W50	4:44:10
266.	Alfons Wagner	5. M60	3:58:31

Halbmarathon

55.	Birgit Wagner	1. W55	1:53:36
199.	Marion Becker	18. W55	2:06:45

BIG 25 Berlin vom 06.05.2012 über 25 km

62.	Muth, Oliver	9. M40	01:39:50
133.	Braatz, Hartmut	14. M50	01:45:53
596.	Ladwig, Peter-Rene	132. M45	01:59:35

10 km Wertung beim BIG 25:

121	Schaper, Thomas	17. M40	00:47:10
852.	Orlowski, Christa	5. W70	01:12:41
318.	Stüber, Reinhard	31. M50	00:50:56
161.	Stüber, Petra	8. W55	00:55:14

Stollwerk Firmenwertung
Stollwerk Firmenwertung

40. Rennsteiglauf Halbmarathon am 12.05.2012

0553.	Karin Paape	68. W50	2:07:58
1135.	Cornelia Steinberg	179. W40	2:22:14
1854.	Christa Orlowski	11. W70	2:58:43
1847.	Wolfgang Zitzlaff	62. M60	1:59:22
2811.	Rainer Gaedtke	31. M70	2:12:41
3731.	Norbert Herich	131. M65	2:36:28
3816.	Harald Voss	137. M65	2:41:22



Potsdamer Schlösserlauf am 3.6.2012

10km Walking

7. Werner Richter 2. M70 1:10:40

10km Lauf

70. Philipp Richter 9. M30 43:40

93. Alfons Wagner 3. M60 44:47

295. Birgit Wagner 3. W50 52:37

466. Tessa Zöllner o.A. 56:24

Halbmarathon

424. Peter Ladwig 64. M45 1:41:52

Marzahner Läufercup am 6. Juni 2012

Hartmut Braatz 1. M50 19:05,8

Oliver Muth 1. M40 18:24,3

Velothon über 60 km am 10.6.2012

510. Reinhard Stüber 54. MSEN3 1:36:45

(Schnitt: 38,45 km)



Preußische Meile über 7,532 km in Potsdam am 15.06.12

127. (16.) Gitta Knappe 3. W50 36:17

128. (112.) Silvester Goebel 4. M65 36:17

146. (126.) Wolfgang Zitzlaff 7. M60 37:32

153. (131.) Hans-Jürgen Knacke 1. M70 37:59

161. (139.) Günther Langmann 8. M65 38:29

173. (28.) Karin Paape 28. W50 39:22

208. (171.) Michael Hähnel 12. M60 41:14

241. (192.) Jens Paape 27. M50 44:12

252. (55.) Cornelia Steinberg 10. W40 44:47

253. (198.) Peter Krzonkalla 3. M75 44:49

257. (58.) Gisela Herich 1. W70 45:36

298. (77.) Christa Orłowski 2. W70 53:22

18. Internationaler Lauf in Koblenz am 17.06.2012 über 10km

85. Achim Hoffmann 1. M70 53:43

BBM der Senioren am 17.06.2012 in Jüterbog

Der einzige Starter der DJK Westen in diesem Jahr war Wolfgang Baack, und er kam gleich mit zwei Medaillen in seiner Altersklasse der M 70 zurück:

2. Platz Kugelstoßen mit 10,92 m

2. Platz Diskuswurf mit 29,86 m

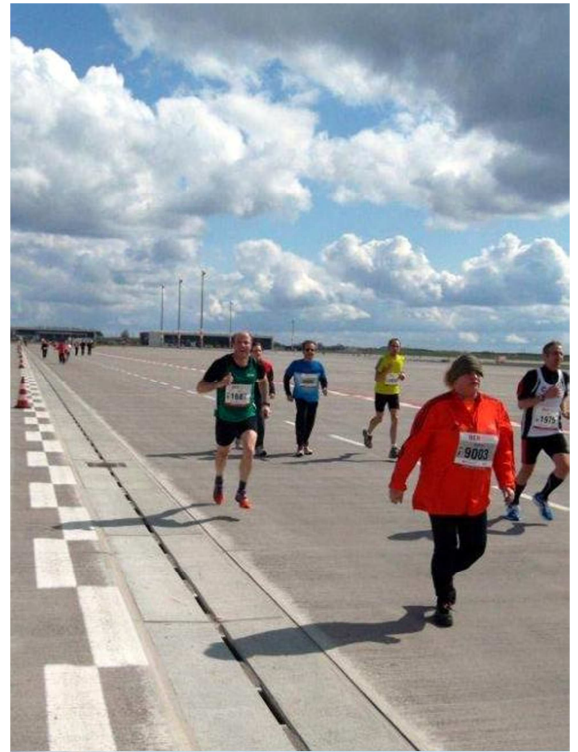
Airport-Run 2012: Den Flughafen Schönefeld ein letztes Mal zu Fuß erleben

Am 22. April konnte man nochmal vor Eröffnung des neuen Hauptstadtflughafens eine oder zwei Runden auf dem Flugfeld und der Startbahn Süd als Fußgänger drehen. Angesetzt waren ein 10 km Lauf und ein Halbmarathon, den unser Neumitglied Hartmut Braatz und ich auf dem Weg zu den 25 km gerne „mitgenommen“ haben. Peter Ladwig hatte sich ebenfalls den Halbmarathon vorgenommen und Philipp Richter war auf den 10 km unterwegs. Knapp 2900 Läufer hatten sich für beide Strecken gemeldet, ca. 1200 auf dem Halbmarathon und ca. 1700 auf den 10 km. Drei Topathleten aus Kenia sorgten für Zeiten unter 30 min auf 10 km bzw. 64 min auf dem Halbmarathon. Da sie aber eine Klasse für sich waren, wurden sie im Hauptlauf nicht gewertet.

Die Anreise bis zum S-Bahnhof verlief problemlos und angesichts der der vielen Läufer und zeitweise wenigen Bus-Shuttles hatten wir schon Angst, nicht rechtzeitig zum Start zu kommen. Aber auch das lief letztendlich gut und nachdem wir noch am Helpdesk dafür gesorgt hatten, in den schnellsten Startblock zu gelangen, war alles paletti.

Der Lauf hatte seine „windigen“ Seiten, die insbesondere Hartmut zu schaffen machten. Da er aber einen gleichgesinnten - und auch gleichschnellen Läufer kennenlernte, absolvierte er den Halbmarathon in 1:28:49 h. Das war Platz 37 und 2. In der M 50! Mir ging es auch sehr gut und der avisierte 4-Minutenschnitt war für mich trotz Wind kein Problem. Nach 1:24:10 h lief ich ins Ziel. Das war der 7. Platz in der Gesamtwertung und, oh Wunder, auch der Sieg in der M 40. Unterwegs wurden wir von den als Ordnern helfenden Achim (km 17), sowie Fred Hähnel und Christa (km 18) angefeuert. Peter schaffte seinen Halbmarathon in 1:43:01 h und war damit nahe an seiner Bestzeit von 2011 dran. Philipp lief die 10 km in 47:01 min und war damit auch recht zufrieden.

Oliver



Distanz	Name	Netto-Zeit	Platz Gesamt	Platz AK
10 km	Philipp Richter	47:01 min	217	30. M30
Halbmarathon	Peter Ladwig	1:43:01 h	332	78. M45
Halbmarathon	Hartmut Braatz	1:28:49 h	37	2. M50
Halbmarathon	Oliver Muth	1:24:10 h	7	1. M40

BIG-25 2012: 25 km de Berlin



Die 25 km sind bei vielen Läufern nicht beliebt, bei mir allerdings schon. Mein erster großer Lauf als „Neuberliner“ im Jahre 2000 waren die 25 km und die letzten Meter durch Marathontunnel und der Einlauf ins Olympiastadion sind für mich die 24,5 km Anlauf wert.

Am 06. Mai stellten sich Peter-René Ladwig, Hartmut Braatz und ich mich der diesjährigen 25 km-Ausgabe, die auch zum ersten Mal einen Halbmarathon beinhaltete. Auf den 10 km waren noch Christa Orłowski, Reinhard und Petra Stüber sowie Thomas Schaper unterwegs.

Am Freitag zuvor holte ich die Startnummern bei Achim ab. Ein Blick in den Umschlag und den Startblock gecheckt bzw. bei Hartmut noch korrigieren lassen, dann war man schon beruhigter.

Am Sonntag gestalteten sich die Anreise und der Gang zum Start sehr entspannt, was man von dem hektischen Treiben rund um den Halbmarathon nicht sagen kann. Dazu trägt auch sicherlich bei, dass mit insgesamt 10.000 Teilnehmern auf allen Strecken (25, HM, 10, 5x5, Kinderlauf) auch deutlich weniger Läufer auf der Piste sind.

Kurz vor dem Start konnte ich noch einen Blick auf die Topathleten werfen, bevor es auch pünktlich um 10:00 Uhr losging. Die ersten 4 km gingen schnell vorbei und beim „Abbieger 10 km“ traf ich wieder...Achim und Fred Hähnel, die das Feld einordneten. Kurz nach km 8 bogen dann auch die Halbmarathonläufer ab und dann war ich auch schon durch am Brandenburger Tor und bei 39:30 min bei km 10. Am Tiergarten trafen wir die Halb-marathonis wieder und hatten ab da eigentlich immer Jemanden zum Überholen. 15 km und 59:34 min...so langsam konnte ich mir vorstellen, wieder um die 1:40 h ins Ziel zu laufen, aber da war ja noch die Kantstraße und die Masurenallee. Am Theodor Heuss Platz durchlief ich die Halbmarathonmarke in 1:24:25 h und war definitiv auf 1:40-Kurs! Bei km 23 lief ich auf Stephan Hempel, mittlerweile beim OSC, auf und wunderte mich, dass ich ihn überhaupt erreichen konnte. 24 km = 1:36:11 h...Nein, dass darf doch nicht wahr sein; jetzt aber beide Beine voller Schub! Nach 1:39:50 kam ich ins Ziel und war damit nur 11 sek über meiner Bestzeit und erlebte somit ein HappyEnd.

Für Hartmut lief es bis ca. 12 km rund, bevor er sein Tempo aufgrund muskulärer Probleme auf einen 4:15er Schnitt „drosseln“ musste. Ab km 21 nahm er dann wieder Fahrt auf und war nach 1:45:57 h im Ziel.



Peter habe ich leider nicht gesehen, aber beim Blick in die Ergebnisliste war ich erfreut, das er als einer der wenigen DJK'ler unter 2:00 h geblieben ist! Glückwunsch, Kollege und willkommen im Club der Jungen Renner...

Übrigens: Persönliche Bestzeit und auch gleichzeitig Weltrekord lief an diesem Tage Dennis Kimetto in sagenhaften 1:11:18 h! Das sind 2:51 min / km und selbst ich könnte diesen jungen Herrn bestenfalls 800 m begleiten.

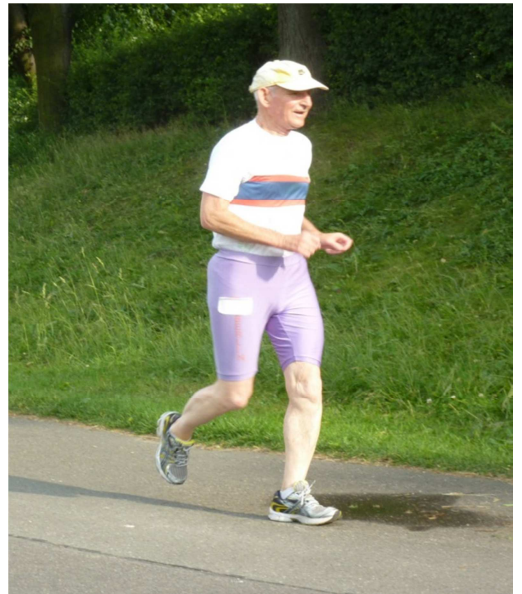
Oliver

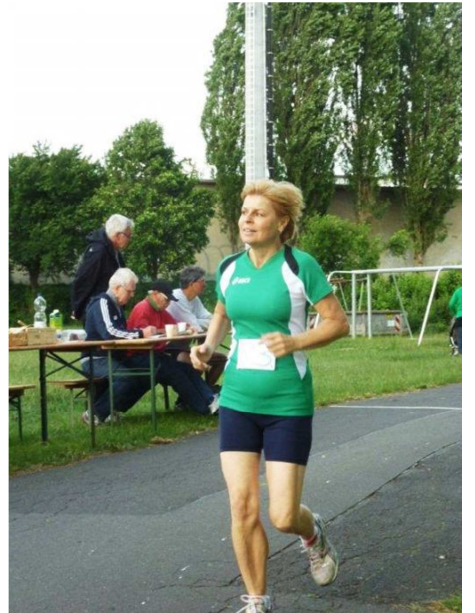
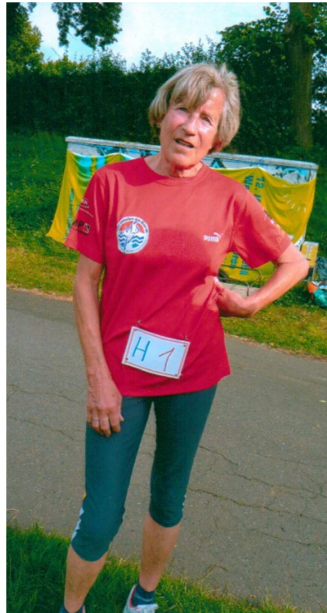
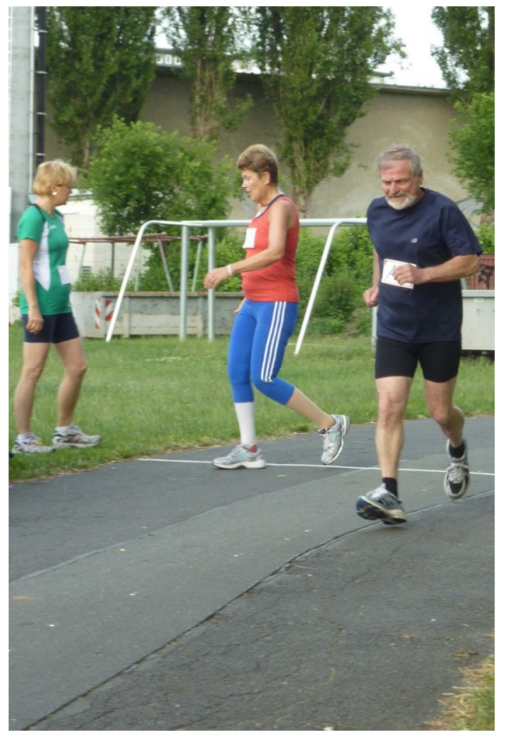


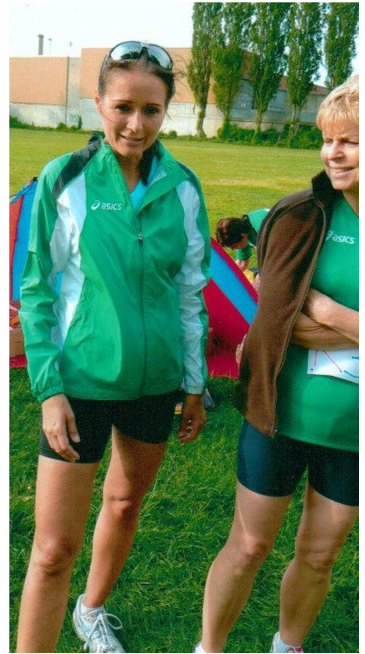
9. Tempogefühlstaffel über 3 x 3 km am 13. 6. 2010

		Abweichung
1.	Staffel A Tessa Zöllner, Gisela Richter, Norbert Herich	81 sec.
2.	Staffel I Rainer Gaedtke, Ulf Zöllner, Peter Ladwig	125 sec.
3.	Staffel H Gisela Herich, Alfons Wagner, Christa Orlowski	137 sec.
4.	Staffel C Peter Krzonkalla, Wolfgang Zitzlaff, Philipp Richter	168 sec.
5.	Staffel B Reinhard Stüber, Herbert Jirsak, Cornelia Steinberg	174 sec.
6.	Staffel R Robert Richter, Fred Hähnel, Petra Stüber	199 sec.
7.	Staffel K Birgit Wagner, Klaus Fiebelkorn, Achim Hoffmann	223 sec.
8.	Staffel O Ingo Sorge, Carlo Zöllner, Karin Paape	244 sec.

Fotos von Peter Caternberg, Jürgen Bauer u. Achim Hoffmann







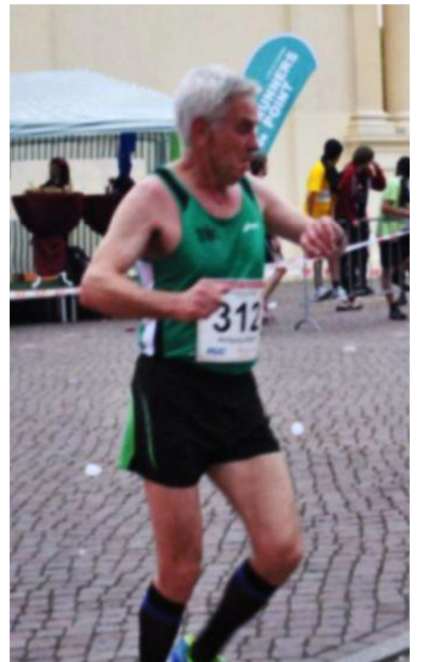
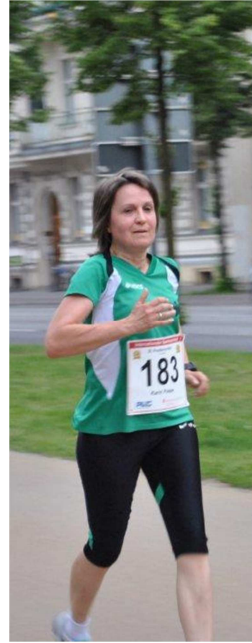
Die GEBURTSTAGSMEILE

Aus Anlass meines 75.Geburtstages hatte ich alle aktiven Läuferinnen und Läufer unseres Vereins zur Teilnahme an der 20.Potsdamer Meile (7,523 KM)am 15.06.2012 eingeladen. Erfreulicherweise erhielt ich 12 Zusagen. So waren wir auch zahlenmäßig gut vertreten. Bei passablen Witterungsbedingungen ging es über 4 Runden durch das Potsdamer Zentrum, dabei durch die belebte Fußgängerzone der Brandenburger Straße zum Ziel am Brandenburger Tor. Verletzungsbedingt musste Norbert nach der 1.Runde aussteigen. Alle anderen beendeten das Rennen im Rahmen ihrer Erwartungen und waren von der Atmosphäre sehr angetan. Im Schlepptau von Conny, zu der ich in der letzten Runde aufschließen konnte, erzielte ich letzten Endes den 3.Platz in AK M75 und war damit sehr zufrieden. Mit 4 weiteren Treppenplätzen, darunter 2 Erstplatzierungen, konnten wir uns an diesem Abend auch als Verein sehen lassen. Ergebnisse s. <http://www.djk-westen.de/> Birgit war als Begleiterin, Fan und Fotografin mitgekommen. Ihre gelungenen Fotos, insbesondere von uns als Läufergruppe vor dem Start und vom Geburtstagsständchen nach dem Zieleinlauf werden mir lange eine Erinnerung sein. s...Bildergalerie.7 albums...15.Juni(!)2012. Dafür und für den reichen Präsentkorb, darunter den großzügigen Theater-/Konzertgutschein bedanke ich mich bei Euch allen sehr herzlich.

Euer Krzonki

P.S.: Die "Geburtstagsmeile" war meine 13.Teilnahme an dieser Laufveranstaltung seit 1994





På Plæderne – Færdig – Løb: Bakkalauf auf Bornholm

Unsere diesjährigen Ferien verbrachten wir auf Bornholm, für viele „Dänemark in einer Nusschale“ oder einfach nur Trauminsel in der Ostsee. Viola, die bei Familie Muth die komplette Reiseplanung managt, hatte im Vorfeld diverse Laufveranstaltungen recherchiert. So auch den Bakkaløppet in Vester Sømærken im Süden Bornholms und ganz in der Nähe unseres Ferienhauses.



Am 06. Juli konnte ich nach einem schönen Strandtag entspannt zum Pedersker IF-Sportplatz radeln und mich für die 5,6 km nachmelden (40,- DKK). Um 18:15 Uhr wurde ein Kinderlauf über 2,6 km gestartet und um 19:00 Uhr hieß das Kommando für die 180 erwachsenen Teilnehmer: „På Plæderne – Færdig – Løb“. Die Strecke gestaltete sich sehr abwechslungsreich mit asphaltierten Passagen, Schotterwegen an Ferienhäusern vorbei und durch Dünen auf dem Kyststi, dem Küstenwanderweg. Die 5,6 km hatten es somit ganz schön in sich und mit meinen 21:06 min war ich durchaus zufrieden, wenn ich auch drei Minuten nach

dem Gesamtsieger und 73 s nach der ersten Dame ankam, die ich genauso wie ein 12 jähriges Lauffalent (20:31 min) ziehen lassen musste. Schön war zudem noch, dass mich meine drei Damen an der Strecke und im Ziel angefeuert haben und ich somit exklusive Unterstützung hatte. Insgesamt kam ich als Gesamt-16. an und die Wertung erfolgte nur nach Mand og Kvinder, also Männer und Frauen. So ca. 8 – 10 deutsche Touristen haben auch teilgenommen, davon natürlich 3 – 4 Berliner.

Wer also Ferien auf Bornholm macht und trotzdem den ein oder anderen Wettkampf braucht, sollte sich vorher auf den Websites www.joggingbornholm.dk bzw. www.sportbornholm.dk über die diversen Laufveranstaltungen informieren. Vom 5 km Citysprint bis zum Marathon-Etappenlauf wird gerade im Sommer jede Woche etwas angeboten. Das Leistungsniveau weist auch eine beachtliche Spanne auf, wenn man bedenkt, dass es auf Bornholm nur 42.000 Einheimische gibt.

Kærlig hilsen
Oliver

