



DJK WESTEN 23 BERLIN

Fußspur

Leichtathletik in der LG Süd



Allen Leserinnen und Lesern ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.



Das Titelphoto zeigt die siegreiche Staffel der deutschen W 65 bei den Europameisterschaften in Aarhus. Mit dabei Gisela Herich von der LG Süd Berlin. Ihren stimmungsvollen Bericht findet man auf der Seite 6 dieser Ausgabe.

Abteilungsleitung

Abtlgsleiter: Wolfgang Zitzlaff, Stanzer Zeile 44-46, 12209 B., T: 771 74 23

E-Mail: W.Zitzlaff@t-online.de

Sportwart: Michael Hähnel, Eresburgstr. 34, 12103 B., T: 75 70 28 63, Fax:75 702 864

E-Mail: mhaehnel@onlinehome.de

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

Meldewesen für LG Süd

Sportwart: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 832 28 831,

Fax:832 28 832, E-Mail: HoffmannA@t-online.de

LG Süd im Internet

<http://www.lgsued-berlin.de>

Mitgliedsbeitrag

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

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

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

In eigener Sache:

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

Da diese Fußspur nach so langer Zeit erscheint, ist eine Menge aufzuarbeiten. Es tut mir leid, wenn die Berichte nicht in chronologischer Reihenfolge abgedruckt sind. Ich hoffe, dass diese Ausgabe trotzdem zur Information und Unterhaltung beiträgt.

Diese Ausgabe unterstützten mit ihren Beiträgen: K.-H. Flucke - mit seinen fast jeden Sonntagabend gemalten Wettkampfberichten vom Wochenende, nebst meist großformatigen Photos -, Christa Orlowski, Oliver Muth und Reinhard Stüber (Photos)

betrifft: LG Süd Startgeldkasse

Nachmeldegebühren des Veranstalters

Grundsätzlich erfolgen Meldungen zu Wettkämpfen über den Abteilungsleiter, Sportwart oder Trainer. Von diesen schriftlichen Meldungen erhält der LG Süd Kassenwart zeitgleich eine Kopie.

Tritt ein Athlet zu einem Wettkampf in Ermangelung einer durch ihn selbst versäumten Meldung an, sind anfallende Nachmeldegebühren grundsätzlich von dem Athleten zu zahlen.

Andere Gründe einer verspäteten Teilnahme sind vom Sportwart im Einzelfall zu prüfen, wenn der Verein die zusätzliche Belastung übernehmen soll. Diese Gründe können sozialer oder sportlicher Natur sein, wie z.B. wenn:

- ♣ die Gebührenzahlung für den Athleten eine finanzielle Härte bedeuten würde
- ♣ eine vorausgegangene Krankheit eine spätere Teilnahme wider Erwarten zuläßt
- ♣ der Verein ein besonderes sportliches Interesse an der Wettkampfteilnahme des Athleten zeigt.

Sind Nachmeldegebühren vom Athleten zu zahlen, sollte dies im Regelfall von ihm oder seinem Trainer vor Ort erfolgen. Werden die Nachmeldegebühren durch nachträgliche Rechnungsstellung des Veranstalters erhoben, so hat der Athlet die Gebühren an den Sportwart zu entrichten. Der Sportwart führt die Gelder an die Vereinskasse mit Angabe der Veranstaltung und Namen des Athleten ab.

Die LG Süd Kasse begleicht den Gesamtbetrag der Rechnung des Veranstalters einschließlich Nachmeldegebühren und belastet den Verein.

Startgebühren - Kostenbeteiligung der Athleten

In der Abteilungsversammlung der Leichtathleten der DJK Westen vom 8. März 2004 wurde beschlossen, dass sich der Verein bei Meisterschaften auf der Straße (Marathon, Halbmarathon und 25 km-Lauf) bis auf weiteres nur noch mit 50 % der Grundstartgebühr beteiligen wird. Bei späterer Anmeldung ist der erhöhte Anteil der Startgebühren grundsätzlich von den Athleten zu übernehmen.

Beispiel:

Startgebühren bei Ausschreibung des Veranstalters: 50,- Euro

Davon trägt der Verein 50 % ~ 25,- Euro und der Aktive den Eigenanteil von 25,- Euro

Startgebühren bei späterer Anmeldung 70,- Euro

Davon trägt der Verein wieder 50 % ~ 25,- Euro und der Eigenanteil des Aktiven beträgt 45,- Euro.

Der Athlet hat seinen Eigenanteil zum Zeitpunkt der Anmeldung an den Sportwart zu entrichten. Der Sportwart wird die Beträge aller anderen Athleten in einer Summe mit Angabe der Veranstaltung und einer Namensliste an den Kassenwart des Vereins abführen.

Die LG Süd Kasse begleicht den Gesamtbetrag der Rechnung des Veranstalters und belastet den Verein.

Athleten der Tusli-Leichtathletikabteilung werden in gleichem Maße bis auf weiteres von der DJK Abteilung unterstützt. Es gilt hier die gleiche Regelung.

Berlin, den 12. Juli 2004

Hans-Dietrich Stellmacher (Kassenwart der LG Süd Startgeldkasse)

Die hier dokumentierte Regelung bezüglich der Kostenbeteiligung der Athleten bei den Startgebühren gilt **verbindlich ab 1. Januar 2005**.

Zurückliegende Läufe im Jahr 2004 sind davon nicht betroffen.

Bitte frühzeitig melden und dem Sportwart Achim Hoffmann den Eigenanteil in die Hand drücken, o.ä.

W.Zitzlaff

(Abteilungsleiter DJK Westen)

Traingsplan Wintersaison 2004/2005

Leistungssport Mittel- und Langstrecke		Jahrgang 1988 und älter
Trainer :	Karl-Heinz Flucke	745 52 71
Montag	18:00 - 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Dienstag	19:15 - 21:00 Uhr	GS Unter den Kastanien - neue Halle
Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr	Rudolf-Harbig-Halle
Donnerstag	18:00 - 20:00 Uhr	Rudolf-Harbig-Halle

Männliche Jugend und Männer Freizeitsport		Jahrgang 1988 und älter
Trainer :	Boyke Jessen	(0177) 833 62 76
Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	7.OG (Willi-Graf-Schule)

Schüler A und männl. Jugend		Jahrgang 1989-1990
Trainer :	Heinz Landes	834 48 73
Dienstag	18:15 - 19:30 Uhr	Fichtenberg OS –neue Halle-
Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	7.OG (Willi-Graf-Schule) bei Boyke Jessen

Schüler A und B		Jahrgang 1990-1992
Trainer :	Milena Kraus	
Freitag	17:30 – 19:00 Uhr	7. OG (Willi-Graf-Schule) neue Halle

Schüler B		Jahrgang 1993
Trainer :	Torsten Böhme	774 60 77
Montag	16:30 - 18:00 Uhr	GS unter den Kastanien - alte Halle
Freitag	17:00 - 19:00 Uhr	7.OG (Willi-Graf-Schule) neue Halle

Schüler C		Jahrgang 1994-1995
Trainer :	David Hoffmann	843 13 647
Freitag	17:00 – 19:00 Uhr	7.OG (Willi-Graf-Schule) neue Halle

Schüler D		Jahrgang 1996 und jünger
Trainer :	Kerstin Rödel	219 12 232
Freitag	16:30 - 18:00 Uhr	7.OG (Willi-Graf-Schule) alte Halle
Trainer :	Torben Rochow	797 47 658
Dienstag	16:30 - 18:00 Uhr	OSZ oben (Ostpreußendamm 108-114 / Lippstädter Str.)

Weibl. Jugend und Frauen		Jahrgang 1989 und älter
Trainer :	Kerstin Stanienda	797 46 288
Montag	17:00 – 19:00 Uhr	Rudolf-Harbig-Halle
Donnerstag	18:00 – 20:00 Uhr	Stadion/Kraftraum bei Rica Stepanek Tel. 450 29 812

Schülerinnen A		Jahrgang 1990-1991
Trainer :	Jürgen Fehler	767 04 723
Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr	Sondertraining nach Absprache
Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	7.OG (Willi-Graf-Schule)

Schülerinnen B		Jahrgang 1992-1993
Trainer :	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	17:30 – 19:00 Uhr	GS Unter den Kastanien - neue Halle
Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	7.OG (Willi-Graf-Schule) - neue Halle

Schülerinnen C		Jahrgang 1994-1995
Trainer :	Sandra Gern	833 51 50
Mittwoch	18:00 – 19:30 Uhr	OSZ oben (Ostpreußendamm / Ecke Lippstädter Str.)
Freitag	17:00 – 19:00 Uhr	7.OG (Willi-Graf-Schule) neue Halle bei David Hoffmann

Schülerinnen D		Jahrgang 1996 und jünger
Trainer :	Kerstin Rödel	219 12 232
Freitag	16:30 – 18:00 Uhr	7.OG (Willi-Graf-Schule) alte Halle
Trainer :	Torben Rochow	797 47 658
Dienstag	16:30 - 18:00 Uhr	OSZ oben (Ostpreußendamm 108-114 / Lippstädter Str.)

Freizeitsport		
Trainer :	Andrea Emele-Geyer	033701-59939
Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr	OSZ unten (Ostpreußendamm / Ecke Lippstädter Str.)

Grundlagen der Leichtathletik für Seniorinnen		
Trainer :	Gisela Herich	712 41 09
Montag	17:30 - 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Läufergruppe		
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	Tel. 832 28 831
Montag	17:00 - 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	17:00 - 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Gehsport in Wettkampfform		
Trainer :	Norbert Gartheis	797 81 071
Montag	18:30 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Dienstag	17:30 – 21:00 Uhr	Rudolf-Harbig-Halle
Mittwoch	17:30 – 20:00 Uhr	Rudolf-Harbig-Halle

Werfertraining		
Trainer :	Wolfgang Schier	721 67 83
Montag	16:00 – 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde / Kraftraum
Mittwoch	16:00 – 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde / Kraftraum
Freitag	16:00 – 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde / Kraftraum

Lauf- und Walkingtreff		
Ansprechpartner :	Karl-Heinz Flucke	745 52 71
Samstag	15:00 Uhr	Rodelbahn Zehlendorf, Onkel-Tom-Str. 167

Breitensportgruppe		
Trainer :	Klaus Scherbel	859 49 19
	19:00 - 20:45 Uhr	Dunant-GS, Gritzer Str., obere Halle

Minis (bis 18 Monate)		
Trainer :	Stefanie Schwochow	768 84 306
Dienstag	16:00 - 17:30 Uhr	GS Unter den Kastanien –alte Halle-

Maxis (18 Monate bis 3 Jahre)		
Trainer :	Sarah Dirk	795 24 75
Donnerstag	16:00 - 17:30 Uhr	GS Unter den Kastanien –alte Halle-

Stadion Lichterfelde , Ostpreußendamm 3 – 17 ,12209 Berlin

GS unter den Kastanien , Kastanienstrasse 7 ,12209 Berlin

Willi-Graf-Oberschule , Ostpreußendamm 166 , 12207 Berlin

Fichtenberg OS , Rothenburgstr. 18 , 12165 Berlin

Paul-Braune-Schule , Drakestraße 80 , 12205 Berlin – Eingang Finckensteinallee 14 / Karwendelstraße -

OSZ Bürowirtschaft und Verwaltung , Ostpreußendamm 108 – 114 , 12207 Berlin

5 LG-Süd Sportler bei den 14. Europäischen Senioren Meisterschaften in Aarhus und Randers vom 22. Juli bis 1. August

Zu den 5 Aktiven gesellten sich Karl-Heinz Flucke (vom DLV berufener Athletenbetreuer der 938 Deutschen) mit Elke und Norbert Herich mit Kamera.

Ca. 3700 Teilnehmer aus 40 verschiedenen Ländern stellten die Organisatoren vor schwierige Aufgaben, erschwerend die 50 km auseinander liegenden Stadien!

Pa pladserne – Schuss

1500 m

Achim ging in Randers an den Start, 2 Vorläufe waren angesetzt. Sich wacker schlagend erreichte er mit 5:29,42 den Endlauf, er war überglücklich. 2 Tage später trat er dann in Aarhus an, lief frisch und forsch und wurde mit einem 18. Platz belohnt.

Für Brigitte (älteste in ihrer Altersklasse) war gleich ein Endlauf angesetzt, mit 8 Läuferinnen ging sie an den Start, 7. war hier ihre Platzierung.

5000 m

Am 23.07. startete Brigitte in Randers, lief taktisch gut, von Kalli angefeuert, und erreichte eine von ihr seit 5 Jahren nicht mehr erzielte Zeit, Platz 7. Unser kleines „Gänseblümchen“ umarmte voller Glückseligkeit die halbe Menschheit...

Am gleichen Tag startete Achim in Aarhus, 2 Zeit-Endläufe waren vorgesehen. Mit guter Renneinteilung kam er insgesamt auf Platz 18 (3. Deutscher), auch er glücklich und zufrieden.

Als Jüngster ging 4 Stunden später Berti an die Startlinie, es gab 2 Zeit-Endläufe mit insgesamt 38 Teilnehmern. Zügig ging es gleichmäßig Runde für Runde ohne Einbruch voran, er war mit Platz 30 und einer guten Zeit mit sich und der Welt in Einklang.

Pa pladserne – faerdige – Schuss

400 m

Nun kam ich an die Reihe. Leider hatte ich mich zuvor arg verletzt, 4 Wochen kein Sprinttraining! Zum Überfluss hatte ich mir im zugigen Stadion eine Erkältung eingehandelt, na toll!! Zudem gab es ein langes Hin und Her ob Vorläufe? Und wenn ja, wann? Vorverlegung?, 2 Läufe an einem Tag?? Erst am Starttag war klar: gleich der Endlauf.

Schon nach dem 1. Viertel bekam ich schwere Beine, logisch, es wurde nicht besser, ich kämpfte hart, überholte noch 1 Läuferin kurz vor dem Zielstrich, wurde 5., knapp 1 Sekunde zu langsam für die Silbermedaille.

Als 2. Deutsche hoffte ich nun aber auf eine Staffelnominierung für die **4 x 400 m** am Schlusstag. Dieser Wunsch erfüllte sich. Bei strahlendem Sonnenschein nahmen Ingeborg Schott, Gisela Herich, Edeltraud Strasdas und Lydia Ritter auf Bahn 8 das Rennen auf... juchhu: Platz 1 vor Großbritannien, eine **Goldmedaille!!**

Auch für mich am Ende große Freude.

Pa pladserne – faerdige – Schluss

Ergebnisse	400 m	4 x 400 m	1500 m	5000 m
W 65 Brigitte Dau			7:24,22	25:50,43
M 45 Berthold Rähmisch				18:27,85
M 60 Achim Hoffmann			5:32,39	20:04,20
W 65 Gisela Herich	1:18,18	5:31,66		

Gisela Herich

Ab hier beginnt der Abdruck der Mails und Wettkampfberichte von Karl-Heinz Flucke, der als emsiger Chronist bemüht ist, den „Stern der LG Süd leuchten zu lassen“.

Leistungssport



Bei den 14. Senioren-Europameisterschaften holte das kleine Team der LG Süd Berlin **eine Goldmedaille** und es gab viele weitere gute Platzierungen. Alle unsere Langstreckler/-innen liefen persönliche Bestzeiten und neue Rekorde. Wir gratulieren ganz herzlich den Siegern und Platzierten.

Karl-Heinz Flucke
(LG Süd Präsident)

Gisela Herich

Im Bild Dritte von links, holte wie auch 2002 in Potsdam **Gold für Deutschland in der 4 x 400 m Staffel (W 65)** in 5:31,66 Min. vor Großbritannien. Diese Zeit ist gleichzeitig **neuer Deutscher Rekord!**

Im Einzelrennen über 400 m erzielte sie im Finale das **FÜNFTE** 78,18 sec

Diese Zeit bedeutet **neuer Berliner Seniorenrekord der Klasse W65**. Trotz dieser Verbesserung, gegenüber der Leistung bei den Berliner Seniorenmeisterschaften um 4,67 Sekunden, reichte es nicht für eine bessere Platzierung.





Brigitte Dau

Startete gleich zweimd.

Im Finde über 1.500 m konnte sie ihre Bestleistung von 7:20,2 Min. (Berliner Seniorenrekord W65) nicht Toppen, wurde in 7:24,22 Min. **SIEBENTE** in ihrem Rennen.

Über 5.000 m lief es besser:

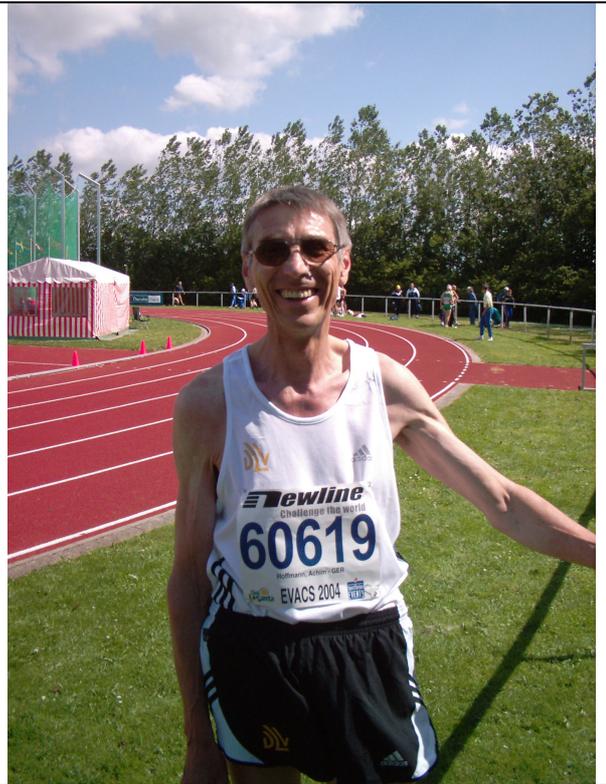
In **neuer Berliner Rekordzeit** von 25:50,43 Min. spulte sie förmlich die Runden herunter und wurde auch hier **SIEBENTE**.

Somit hält Brigitte inzwischen alle Berliner Rekorde Ihrer Altersklasse von 800 m – 5.000 m.

Achim Hoffmann

Musste gleich 3md an den Start. Im 1.500 m Vorlauf (M60) kam er als Zeitschnellster (5:29,42 Min.) mit in das 1.500 m **Finale**, dass er als 14. in 5:32,39 Min. beendete und dies alles innerhalb von 2 Tagen!

Über 5.000 m kam er aus 2 Zeitläufen auf Platz 18. Mit einer persönlichen Bestzeit von 20:04,20 Min. erzielt er eine Leistung, die er zuletzt vor 3 Jahren lief!





Bertold Rämisch

Seinen 5.00 m Zeitlauf beendete er in einem gleichmäßig gelaufenen Rennen als Zwölfter in 18:27,85 Min.

Diese Zeit reichte im Gesamtklassensystem (M45) nur für den 30. Platz.

Aber auch er lief persönliche Jahresbestzeit und verbesserte sich um 23,05 sec. gegenüber den Berliner Seniorenmeisterschaften.



Unser LG Süd Präsident: *Karl-Heinz Flucke* (vorne rechts im DLV-Betreuer team) bei den 14. Senioren-Europameisterschaften in Aarhus (Dänemark)

21. 11. 2004

Im Rahmen der 12. Berliner Marathon-Staffel wurde für die Schüler C eine 3 x 1.200 m-Staffel ausgetragen, die ganz überlegen die LG Süd Mannschaft mit: **Marek Schudoma, Benjamin Einert und Marc Böhme** in 14:43 Min. nach Hause lief und den SCC I in 16:27 Min. auf Platz 2 verwies.

27. 11. 2004

Deutsche Crossmeisterschaften in Bremen



Jonas Engler freut sich nach seinen tollen Erfolg bei den Deutschen Meisterschaften in Bremen.

Da fragte doch auf unserer letzten TuSLi-Abteilungssitzung: "Wer ist eigentlich **Jonas Engler**?" In diesem Jahre Berliner Vizemeister der Jugend A im Halbmarathon, jeweils dritte Plätze bei den Berlin-Brandenburgischen Hallenmeisterschaften über 3.000 m über 5.000 m Freiluft. Vizemeister im 2.000 m Hindernislauf.

Bei den Berlin-Brandenburgischen Crossmeisterschaften noch auf Platz 4, bei den Norddeutschen Crossmeisterschaften auf Platz 15 konnte er bei den Deutschen Crossmeisterschaften mit einem hervorragenden 32. Platz nach Hause kommen und wurde in diesem hochkarätigem Feld, über hundert Starter, mit dem 32. Platz und damit Drittbester Berliner belohnt. Diese Leistung ist umso höher zu bewerten, daß von den 50 besten 5.000 m Läufern, für diese Distanz 27 gemeldet hatten und so einige in der Bestenliste vor ihm liegende Läufer in die Schranken gewiesen hat. Mit in diesem Feld waren u. a. Moritz Waldmann von der LG Hannover (Bestzeit 1:50,48 Min. über 800 m) der vor kurzem Norddeutscher Crossmeister der Jugend wurde, Stefan Eberhardt (LC ThüringenGas Erfurt) der die

diesjährige Jugendbestenliste über 1.500 mit 3:44,74 Min. anführt.

der 3 x zu umrunden war, lag Jonas in der ersten Runde noch auf Platz 52 und unter frentischen Anfeuerungsrufen, weil noch mehrere Jonas im Feld waren, kämpfte er sich Runde für Runde auf dem teilweise tiefen Geläuf der Bremen Galopprennbahn in einen mit engen Kurven bestückten Kurs letztlich auf Platz 32. Dabei lies er den Berlin-Brandenburgischen-Cross-Jugendmeister Martin Buchholz (LC Cottbus) um 40 Sekunden hinter sich, dieser mußte sich mit Platz 59 (22:02 Min.) genügen. Mit dieser Leistung war der drittbeste Berliner im Feld.

Auf der 5.700 m langen Distanz auf einen Rundkurs,

23.11.2004

Liebe Sportkameradinnen und liebe Sportkameraden, heute vor 30 Jahren, am **23. 11. 1974** fand der erste **LAUF-TREFF** der LG SÜD Berlin an der Zehlendorfer Rodelbahn statt. Die LG Süd hatte gerade ihre ersten beiden Volksläufe organisiert und da kam **Peter Fox** und **Karl-Heinz Flucke** die Idee mehr für den Breitensport zu tun und auch Nichtmitgliedern den Weg in den Verein zu eröffnen. Inzwischen hat sich Peter Fox aus dem aktiven Geschehen herausgezogen um in seiner neuen Wahlheimat Lüchow-Dannenberg auch einen **NORDIC-WALKING-TREFF** den dort ansässigen Damen der ländlichen Gemeinden anzubieten. **Klaus Scherbel** hat **Karl-Heinz Flucke** jahrzehntelang unterstützt und zählt heute noch zum festen Stamm der LAUF-TREFF-Leiter. Leider bröckelt es im Bereich des Laufens, aber umso mehr Aufmerksamkeit wird heute dem WALKING-TREFF gewidmet und wir konnten manch müdes Mitglied wieder reaktiveren, um regelmässig Sport zu treiben. Heute vor 5 Jahren am **23. 11. 1998** fand der erste **WALKING-TREFF** der LG SÜD Berlin an gleicher Stelle statt und erfreut sich immer größerer Beliebtheit wobei auch schon die Nachfrage nach **NORDIC-WALKING** gestellt wurde. Inzwischen halten sich aber die Nachfragen in Grenzen und ein Angebot wird derzeit für diese Trend-Sportart erarbeitet. Der **Deutsche Leichtathletik-Verband** hat der **LG Süd Berlin** eine **Ehrenurkunde** überreicht und bedankt sich an dieser Stelle, daß der LAUF-TREFF der LG SÜD Berlin zu den ersten 78 Treffs in Deutschland zählt, die immer noch aktiv sind. Vor 2 Jahren wurde dieser Treff auch mit dem Gütesiegel sehr gut ausgezeichnet. Neben diesen sportlichen Aspekten - gelaufen wird in Gruppen unterschiedlicher Leis-

tungsstärke - ist der Treff auch gleichzeitig Kommunikationpunkt und für etliche neue Mitglieder war dies der erste Kontakt mit der LG Süd.

Hoffen wir, daß dieser Treffpunkt an der Zehlendorfer Rodelbahn auch in Zukunft weiter lange Bestand hat, um mit der Erlebnissportart LAUFEN und WALKING für Jedermann, weiterhin vielen Mitgliedern und Mitbürgern Freude, Gesundheit und Entspannung bringt.

Gruß

Karl-Heinz Flucke

Präsident der LG Süd Berlin

14. 11. 2004

Ergebnisse des Mannschaftshalbmarathon beim LC Stolpertruppe

Mit drei Mannschaften nebst einigen ausgeliehenen Läufern ging die LG Süd Mannschaft an den Start. Dabei empfahl sich **Andreas Fixemer** als neuer Läufer in der 1. Mannschaft. Aber wie das bei Mannschaftsläufen der Fall ist, zählt immer die letzte Läuferin oder der letzte Läufer. Geschlossenheit war oberstes Gebot.

Ergebnisse:



**15. Platz in der
Mannschaftswertung / Zeit:
1:37:45 Std. (LG Süd I)**

In der Besetzung: **Stephan Hempel, Bertold Rämisch, Andreas Fixemer, Reinhard Stüber, Michael Bluhm, Günter Langmann**

**34. Platz in der Mannschaftswertung /
Zeit: 1:49:56 (LG Süd II)**

In der Besetzung: **Hans Jürgen Knacke, Philipp Richter, Bernd Ulrich Eberle, Michael Hähnel, Silvester Göbel, Gitta Knappe**





45. Platz in der Mannschaftswertung / Zeit: 1:58:42 (LG Süd III)
 In der Besetzung:
Christian Maas, Harald Voss, Werner Richter, Peter Hoffmann, Georg Bozdech, Peter Krzonkalla

P. S. Am Rande erfuh ich, daß der langjährige Trainer von den Neuköllner Sportfreunden Fred Behrnsen nach seinen schweren Leiden (4 facher Schlaganfall und zuletzt auch Krebs) befreit wurde, als ich ein Gespräch mit dem Langstrecken-Ass Ingo Sensburg (über 150-facher Berliner Meister) führte.



Gruppenbild mit Dame

Geschlossenheit war angesagt beim diesjährigen Mannschaftslauf der LC Stolpertruppe.

14. 11. 2004

Volkslauf des Ruderclub Tegel

Dieser Volkslauf auf im Umgangsjargon als "Schmalzstullenlauf" betitelt, brachte wieder unsere Walkergarde an den Start und in die Schlagzeilen.

Noch im Jahre 2003 konnte **Karen Böhme** die 10.100 m Walking in 1:02:12 Std. gewinnen, in diesem Jahre wiederholte sie ihren Erfolg und verbesserte sich auf 1:00:53 Std. und dies brachte ihr neben dem 1. Platz noch einen schönen Pokal ein. Auf den Plätzen finden wir als Achte **Annelies Mielke** in 1:17:50 Std. und **Petra Hingst** als Neunte in 1:17:51 Std.

Norbert Gartheis zog es vor, die 5.100 m zu walken und siegte hier in 33:19,0 Min. Auch er wurde mit Pokal und Urkunde belohnt.

Am kommenden **Samstag, 20. November** startet die 22. LG Süd Winterlauf und wer als LG Südlar noch nicht gemeldet hat, sollte sich in den nächsten Tagen an den Unterzeichner wenden, da es für LG Südlar Sonderkonditionen gibt.

Ich hoffe wir sehen uns am nächsten Samstag und bis dahin grüße ich Euch
 Karl-Heinz Flucke

9. 11. 2004

Norddeutsche Crossmeisterschaften auf Usedom am 6. 11.

Obwohl man **Achim Hoffmanns** Start ausreden wollte, machte er sich gemeinsam mit **Jonas Engler** auf, um an dieser Veranstaltung, die als Generalprobe für die Europäische Cross Country Meisterschaften am 12. Dezember gedacht war, teilzunehmen.

Freitags über 4 Stunden angereist fanden beide Athleten einen sehr anspruchsvollen Kurs vor. Während Achim "nur" über 5 Hügel laufen mußte, waren es bei Jonas 4 Hügel, die es aber in sich hatten. Mal so eine richtige Crossmeisterschaft mit steilen und lang angezogenen Steigungen und dazu noch Matsch und Schlamm, getreu den Sprüchen: Einem richtigen Crosser kommt jedes Mühsal gelegen. Beim Cross der Senioren über 6.140 m konnte **Achim Hoffmann** in der M60 mit einem 5. Platz in 27:52 Min. abschneiden.

Jonas Engler kam zeitgleich mit dem Zehnten Holger Fritze (LG Uelzen) in 17:17 Min. für die 6.140 m lange Strecke ins Ziel, wobei ein hochkarätiges Feld mit am Start war. Sieger wurde der in diesem Jahr auf Platz zwei der deutschen Bestenliste über 800 m (1:50,40) und 1500 m (3:36,91) stehende Moritz Waldmann von der LG Hannover, der in 13:53 Min. gewann. Auf Platz drei lief Tom Scharff vom Schweriner SC in 16:11 Min, der auch eine Bestzeit von 14:33,80 Min. für dieses Jahr zu stehen hat. Somit hat Jonas sich prächtig in diesem Feld geschlagen und beglückwünschen unsere beiden Starter für diese Leistung.

41. Berliner Cross-Country-Lauf des SCC

Um seinen Frust herauszulaufen, anstatt sinnvollem Auslaufen startete **Jonas Engler** noch einmal beim SCC im Lauf der Männer über 8,8 km. In der Gesamtwertung im Männerlauf wurde er Fünfter und war damit gleich **besten A-Jugendlicher** und für diese Distanz wurden dann 30:25 Min. gestoppt. Ein weiterhin gutes Rennen für die am 27. 11. stattfindenden Deutschen Crossmeisterschaften in Bremen.

Karin Paape als Abteilungsleiterin von TuS Lichterfelde wiedergewählt

Auf der am Montag stattgefundenen Abteilungssitzung Leichtathletik wurde Karin Paape mit Ihrer Stellvertreterin **Andrea Emele-Geier** für die nächsten 2 Jahre wiedergewählt. Wir wünschen beiden für die Erledigung der täglichen Aufgabe Übersicht und Fingerspitzengefühl.

Miriam Brackmann in BLV-D-Kader aufgenommen

In der neuen Ausgabe des Informationsblattes der Berliner Landestrainier vom Oktober 2004 können wir schwarz auf weiß lesen, daß Miriam die Normen erfüllt hat und in das D-Kader Laufen und Gehen aufgenommen wurde.

Herzlichen Glückwunsch von uns allen zu dieser Maßnahme und zur Nachahmung wird empfohlen!

31. 10. 2004

27. Jahn-Crosslauf

Bevor die Hauptläufe gestartet wurden ging eine Schülerin und einige Schüler der LG Süd an den Start. **Lara Böhme (Jahrgang 1997)** startete bei den Schülerinnen D auf der Kurzstrecke und wurde in 3:23,8 Min. insgesamt Sechste. Die vor ihr Platzierten stammten aber alle aus dem Jahrgang 1995, sodaß Sie als Jahrgangsbeste auf sich aufhorchen läßt. Im Lauf 2 der Schüler C strebten zwei Schüler den Sieg an, bevor der Dritte Karl Dehne vom TuS Neukölln in 6:04,6 Min. das Ziel erreichte. **Benjamin Einert** (LG Süd Berlin) entschied in 5:38,3 Min. diesen Lauf und kurz dahinter kam **Marc Böhme** (LG Süd Berlin) in 5:50,0 Min. auf Platz Zwei ein.

Für einige unserer Läuferinnen und Läufer ging es noch einmal darum für den Berlin-Cup Punkte einzulaufen und so wurde beim Berlin-Cup-Lauf über 3,6 km wurde **Peter Krzonkalla** (M65) Sechster in 19:35,6 Min. und konnte damit sein Punktekonto weiter auffüllen. Bei den Seniorinnen ging nur **Brigitte Dau** an den Start und wurde mit einem 2. Platz in 19:55,9 Min. belohnt.

Berlin-Cup-Endstand 2004

Auch liegt bereits das amtliche Endergebnis vor, bevor im Januar die BC-Siegerehrung druchgeführt werden wird. Hier die Platzierungen:

MJU 1. Platz: Johannes Karbe 160 Punkte

M45 5. Platz: Berthold Rämisch 131 Punkte

M65 8. Platz: Peter Krzonkalla 114 Punkte

W60 2. Platz: Christa Orłowski 195 Punkte

W65: 2. Platz: Brigitte Dau 232 Punkte

Allen Siegern und Platzierten meinen herzlichen Glückwunsch!

Berlin Cup 2005

Für nächstes Jahr wurden 15 Läufe ins Programm aufgenommen, wobei der **44. LG Süd Cross am 16. 10. 2005** auch wieder ein Wertungslauf ist. Wer an den BC-Cup-Läufen 2005 teilnehmen möchte wendet sich an sport-huber@gmx.de dort kann man sich anmelden und die nächsten Termine ab 16. 3. 2005 (16. Lauf im Britzer Garten) erfahren.

So für heute eine schöne Woche und nächstes Wochenende finden auf Usedom die Norddeutschen Crossmeisterschaften statt, mit dabei unsere beiden Vorzeigeathleten: Jonas Engler und Achim Hoffmann, denen wir alle die Daumen drücken sollten.

Gruß

Karl-Heinz Flucke

24. 10. 2004

Es war ein wunderschöner Herbstsonntag im Reiterstadion am Olympiastadion und wer nicht gerade laufen mußte genoß diesen Tag bei schöner Sonne zum Spaziergehen. Auch Manne Gräber mit Frau, Familie Stark, Familie Kollstedt und die Fan-Gruppen der LG Süd waren an der Strecke zu zählen. Oft fragte man mich, wer ist denn der da, oder die LG Süd sieht man ja wieder und auch von unserem früheren Partner Verein wurde uns Anerkennung gezollt, daß man die LG Süd in der Jugendarbeit wieder wahrnimmt. Traurig stimmt nur, warum keine weibliche Teilnehmerin gemeldet war, denn die Ferienzeit ist zu Ende und über 1000 Schülerinnen/Schüler, Jugendliche Männer und Frauen, Seniorinnen und Senioren aller Berliner und Brandenburger Leichtathletik Vereine waren am Start.



Umso erfreulicher waren natürlich die Platzierungen unserer Teilnehmer:

Gleich beim ersten Start unser Schüler 10:45 Uhr ging schon etwas schief. Nicht nur das **Niklas Gaede** am Start geschubst wurde und dadurch hinfiel, nein auch durch eine falsche Streckeneinweisung mußten die Schüler statt 1.100 m die doppelte Streckenlänge absolvieren. Somit kam **Marc Böhme** auf den Silberplatz in 6:34 Min., **Marek Schudoma** mit 6:42 Min. auf den Bronzeplatz und **Niklas Gaede** konnte sich nur noch mit einem 10. Platz mit 7:03 Min. Mit dieser Platzierung war aber der Silberplatz mit 20:19 Min. in der Mannschaftswertung gesichert.

Trainer-Vater Torsten Böhme mit seinen erfolgreichen Schützlingen v.l.n.r. Marc Böhme, Niklas Gaede, Marek Schudoma die glücklich über Ihren Silberplatz in der Mannschaft der M10-M11 sind.

In der männlichen Jugend B ging **Marcel Kaiser** an den Start, der mit 15:08 Min. auf der 3.300 m Strecke zeitgleich mit Frank Langer vom SV Friedrichsstadt Berlin auf den 18. Platz gewertet wurde. Bei ein bisschen mehr Grundlagentraining hätte er seine

Position sicherlich noch verbessern können. Bei unsren Seniorinnen war **Brigitte Dau** (W65) auf der 4.400 m lange Strecke mit einem Bronzeplatz in 25:55 Min. zufrieden. Als unsere Senioren, gemeinsam mit Männer, Frauen und der männl. Jug. A (Langstrecke) um 13:40 Uhr starteten sah man die LG Süd Trikots blitzen und die Läufer flitzen. Allen voran unser **Jonas Engler** (MJA) der noch eine Rechnung aus unserem Volkslauf zu begleichen hatte und Zweiten unseres LG Süd Volkslaufes Sven Gogoll von den Neuköllner Sportfreunden 57 Sekunden über die 6.600 m lange Strecke abnahm. Leider fehlten im 15 Sekunden um auf den Bronzeplatz zu kommen und mußte mit 24:45 Min. und Vierten Platz Vorlieb nehmen.

Bei unseren Senioren sahen wir nun einige Läufer mehr auf dem Siegereppchen. In der Reihenfolge des Einlaufs kamen **Berthold Rämisch** (M45) mit 28:52 und **Reinhard Stüber** (M45) 27:17 in der dieser Klasse auf Plätze sieben und acht ein. Bei den M50er gelang **Heinz-Michael Landes** der sprang auf den Silberplatz in blanken 30:00 Min. In der Klasse M60/M65 hatte man sich gute Chancen auf den Mannschaftssieg ausgerechnet, der leider an den LC Ron-Hill Berlin in 1:28:17 Min. ging. und unsere Mannschaft (**A. Hoffmann- Knacke-Bozdech**) auf Platz Zwei verwies Zeit: 1:37:14 Min. Bei den Einzelergebnissen sah es in der M60er Klasse mit Platz 5 für **Achim Hoffmann** 31:31 Platz 8 **Hans-Jürgen Knacke** 31:12 und Platz 12 **Erwin Gast** 34:57 auch nicht schlecht aus. **Georg Bozdech** (M65) in der Klasse M65 startend verpasste um 36 Sekunden Platz 3 und wurde auf Platz 4 mit 33:31 Min. registriert.

Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften (Photos von Familie Stüber)



Allen Athletinnen und Athleten die heute erfolgreich waren, meine Gratulation und weiterhin viel Spaß bei den Cross- und Volksläufen im Winter. Nächsten Sonntag steht der nächste BC-Cup Lauf an der Rixdorfer Höhe in Neukölln an und dann werden die Punkte zusammen gerechnet.

Gruß

Karl-Heinz Flucke

13. 10. 2004

Neuer Weltrekord im Stadion Lichterfelde

Bei den Spiridonläufen der LG Süd Berlin am Mittwoch, den 13. 10. 2004 stellte **Nele Alda-Baerens** (OSC Berlin) einen neuen Weltrekord der Behinderten (eingeschränktes Blickfeld) über 10.000 m mit 36:35,0 Min. auf und **Sylvia Renz** (Deutsche Marathon Meisterin 2003) siegte bei den 10.000 m in 36:05,2 Min.

Claus Wilutzky (SCC Berlin) amtierender Seniorenmeister der Klasse M55 erzielte 38:28,1 Min. und empfiehlt sich mit dieser Zeit für den kommenden Dresden Marathon.

Aber auch die LG Südläuf starteten, wenn auch spärlich recht spärlich und erzielten zum Saisonabschluss wieder recht gute Zeiten. Im C-Lauf konnte **Erwin Gast** (M60) sich mit 48:41,3 Min. in die Ergebnislisten eintragen. **Heinz Landes** kam im B-Lauf als Zweiter mit 39:16,8 Min. ins Ziel, dicht dahinter auf Platz drei **Michael Bluhm**, auch unter 40 Minuten mit 39,21,4 Min. Auch **Reinhard Stüber** (M45) unterstrich mit 41:26,1 Min. seine aufsteigende Form und **Achim Hoffmann** (M60) erzielte Saisonbestzeit mit 42:30,5 Min. und auch **Michael Hähnel** war mit seinen 45:09,1 Min. zufrieden.

17.10.2004

Zum 44. Volkslauf der LG Süd Berlin lud **Klaus Scherbel** mit seinen Helfern ein. Die Zeitnahme klapperte im Zielbereich mit **Wolfgang Zitzlaff** in gekonnter Weise und nur im EDV-Bereich gab es mit **David Hoffmann** eine Neubesetzung. Letztgenannter meisterte seine neue Aufgabe mit Bravour und bestand die Feuerprobe.

Bei den Schülerinnen und Schülern über 1.800 m konnte die LG Süd in fünf Altersklassen die Siegerinnen und Sieger stellen. **Stephen Zimmermann** siegte bei den M10ern während die ersten 8 Plätze der SchülerM11 allesamt an die LG Süd gingen, allen voran **Benjamin Einert** 6:39 Min, **Marc Böhme** 6:43 Min. und **Niklas Gärtner** 6:58 Min.

Bei den Schülerinnen (W08) siegte die aus sportlicher Familie stammende **Lara Böhme** in 9:58 Min. dagegen war **Leonie Lindlau** bei den W09ern mit 8:36 Min. etwas schneller und **Hanna Pachowsky** (weibl. Jug. B) rundete den Siegesreigen ab.

In der *Hauptklasse* kämpften natürlich die passionierten Läufer um *Berlin-Cup-Punkte*, aber der Hauptlauf wurde von der Jugend mit beherrscht und hier steht demnächst sicherlich eine Wachablösung an. Gesamtsieger 2004 wurde Stephan Aris (M35) vom Kleinmachnower LC mit 35:02. Zum Vergleich dazu die Siegerzeiten der Vorjahre: 2003 35:13 Min., 2002 36:50 Min. Die Plätze Zwei und Drei ging an die männl. Jug. A wobei 35:38 Min. für Sven Gogoll und 36:31 Min. für **Jonas Engler** gestoppt wurden.

Um Berlin Cup Punkte einzuheimsen kam **Johannes Karbe** extra aus seinem bayerischen Domizil Dachau angereist um die Klasse der Schüler M15 in 49:00 Min. zu gewinnen. Bei den M45ern kam **Bertold Rämisch** in 42:25 Min. knapp vor **Reinhard Stüber** 43:22 Min. ein und sicherte sich auch hier wertvolle Punkte mit Platz 6. Als Siegerin ging **Brigitte Dau** im 10.000 m Rennen der W65 in 58:18 Min. hervor und so wird ihr der Sieg im Berlin Cup 2004 nicht mehr zu nehmen sein, aber am 31. 10. 2004 findet noch der letzte Lauf in der Hasenheide statt.



Ein Teil des fleissigen Helferstabes der LG Süd Berlin stellt sich zum Gruppenfoto und erfreut sich nach einer gelungenen Volkslaufveranstaltung ohne Regen.

Am Montag sind die Herbstferien wieder vorbei und insbesondere für unsere Jugendlichen heißt es früh aufzustehen und gleichzeitig ziehen wir auch in die Hallen um dort mit unserem Wintertraining zu beginnen.

Ich wünsche Euch dabei einen guten Start und am nächsten Sonntag hoffe ich auf weitere Erfolge bei den Berlin-Brandenburgischen Crossmeisterschaften im Reiterstadion an den Glockenturmstraße.

Gruß

Kalli

19.09.2004

Nachzutragen ist noch das Ergebnis von den **Blockmehrkämpfen der Berliner B-Schüler** aus dem Stadion Rehberge.

Als einziger LG Süd Teilnehmer nahm **Julian Wetzel** teil und kam mit 2.229 Punkten auf Platz 5. 10,14 sec für 75 m, 11,05 sec. für 60 m Hürden, 4,56 m Weit, 1,38 m Hoch und 55 m im Ballwurf reichten für dieses Ergebnis und nur 70 Punkte trennten ihn zum Medaillenrang.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem gelungenen Einsteig.



25./26.09.2004

An diesen Tagen war die Stadt wieder auf den **Berlin Marathon** eingestellt und **Klaus Scherbel** hatte am km-Punkt 28 wieder alle seine fleißigen Helfer zusammen getrommelt. Beim ARD-Fernsehinterview konnte Klaus die LG Süd ebenso gut präsentieren wie **Christa Orlowski** die gemeinsam mit Volker Schlöndorf auf halber Distanz zum Interview angehalten wurde und die LG Süd Farben gut vertreten waren.

Bei den Aktiven lief es nicht so prächtig muß man meinen, denn von den ursprünglich angemeldeten kamen leider 5 männliche Aktive und unsere Christa ins Ziel. Ganz knapp verpasste **Stephan Hempel** die Drei-Stunden-Schallmauer.

Hier die Ergebnisübersicht:

435. M30 Gesamt 2.826	Michael Bluhm 3:15:59 (Netto: 3:15:37)	
292. M40 Gesamt 1.328	Stephan Hempel 3:01:52 (Netto: 3:01:01)	(11. M40 BBM)
2685. M40 Gesamt 13.196	Peter Ladwig 3:58:46 (Netto: 3:56:58)	(30. M40 BBM)
557. M45 Gesamt 4.025	Berthold Rämisch 3:24:20 (Netto: 3:23:09)	(19. M45 BBM)
313. M55 Gesamt 9.514	Silvester Goebel 3:46:43 (Netto: 3:45:51)	(10. M55 BBM)
37. W60 Gesamt 22.930	Christa Orlowski 4:38:59 (Netto: 4:38,19)	(2. W60 BBM)



Beim **Mini-Marathon** (4,2195 m) der Schüler und Jugendlichen konnte **Jonas Engler** seine gute Form unterstreichen und wurde nur knapp vom Sieger **Martin Buchholz** (Sportschule Cottbus) 13:23 Min. auf Platz 2 mit 13:31 Min. verwiesen, bevor nach ca. 30 Metern das große Hauptfeld einströmte.

Aus den Ergebnislisten (kein Anspruch auf Vollständigkeit) konnten wir folgende LG Südläufer entdecken:

Jonas Engler (MJA) Beethoven-OS 13:31
Marek Schudoma (MSC) GS an der Bäke 16:57
Marc Böhme (MSC) Eckner-OS 17:04
Niklas Gärtner (MSC) Kronach-GS 17:31
Niklas Gaede (MSC) Dathe-GS 17:31
Jannik Schudoma (MSD) GS an der Bäke 21:00
Laura Einert (WSB) Hildegard-Wegschneider-OS 24:01

02. 10. 2004

Im Rahmen der **Deutschen Gehermeisterschaften in Gleina (Sachsen-Anhalt)** gab es ein 3 x 3 km Straßengehen für Vereinsmannschaften, welche gleichzeitig für den **Deutschen Geherpokal** gewertet wurde.

Gesamtplatzierung :

8. LG Süd Berlin - K. Böhme , N. Gartheis , K. Böhme in 54 : 19

Unser Ziel unter 60 min. zu kommen haben wir erreicht und in der Seniorenwertung sogar den 2. Platz erreicht: 1. LGV Gleina - **2. LG Süd Berlin** - 3. LG Vogtland - Disq. XXX

Dabei sprangen zwei neue LG Süd und Berliner Rekorde im 3 km Straßengehen heraus:

Karen Böhme (W 40) 17 : 22 Min.

Norbert Gartheis (M 50) 19 : 31 Min.

3 km Straßengehen ist ein sehr seltener Wettkampf und wird im Jahr nur 3 mal im Jahr (Hildesheim, Gleina und Breitenbrunn) ausgetragen !- Aber bei den Gehern sehr beliebt.

03.10.2004

Beim **Schülersportfest des SCC Berlin** ist es der C-Schüler-Mannschaft in der 3 x 1000 m Staffel in der Besetzung: **Marc Böhme - Niclas Gärtner - Benjamin Einert** gelungen,

den 19 Jahre alten **LG Süd Rekord** aus dem Jahre 1985 (Krautwald, Kostbahn, Baars) von 10:33,85 Min. auf sage und schreibe auf 9:58,8 zu drücken.

Aber nicht nur das der LG Süd Rekord gefallen ist, nein auch der

Rekord des Berliner Leichtathletik Verbandes gehalten von der LG Nord Berlin mit 10:15,5 Min. aus dem Jahre 1997 wurde um 16,7 sec.(!!!) verbessert.

Dieser besondere Glückwunsch geht natürlich auch an den Trainer **Torsten Böhme** mit seinen C-Schülern.

06.10.2004

Beim **4. Lauf der Marzahner Läufer-Serie** starteten in den verschiedenen Altersklassen unsere Aktiven um noch gute Ergebnisse für die Bestenliste zu notieren.

Jonas Engler unterstrich seine gleichbleibende Form und gewann die 5.000 m der männl. Jug. A in 16:19,4 Min.

Gleiches Ergebnis war auch für **Oliver Muth** in der Klasse M35 zu vermelden, der mit 17:44,8 Min. das Rennen erfolgreich beendete. Erfreulich das auch **Reinhard Stüber** M45 wieder in das Rennengeschehen eingriff und mit einer 19:38,4 Min und einem 2. Platz sich zurückmeldete. **Achim Hoffmann** (M60) lief nach einer langen erfolgreichen Saison wieder eine 20:46,8 Min. und kam damit auf Platz 3.

10.10.2004

Trotz frühmorgendlicher Minusgrade machte sich eine kleine LG Süd Crew auf nach Belgiz um am traditionellen **Belziger-3-Burgen-Lauf** teilzunehmen. Überwiegend wurde die 8-km-Strecke präferiert und nur

Heinz Landes und **Georg Bodzech** gingen auf die lange Distanz von 25 km. Dafür wurde **Heinz** mit einem vierten Platz in 1:49,55 Min. in der Klasse M50 und **Georg** als Fünfter in der Klasse M65 mit 2:04:47 Min. auf einer landschaftlich zwar reizvollen aber auch hügeligen Strecke belohnt.

Auf der 8.km Distanz stellte die LG Süd die Siegerin in der Klasse W65 mit 47:58 Min durch unsere Staf-fel-Europameisterin **Gisela Herich**, die insgesamt als 81. Frau einlief. Mit von der Partie bei den weiblichen Teilnehmerinnen waren:

Gitta Knappe (4. W40) und 12. Platz Gesamt in 37:59 Min.

Petra Stüber (15. W45) und 135 Platz Gesamt in 56:12 Min.

Bei den Männern war unserer Senioren-EM-Teilnehmer **Achim Hoffmann** am erfolgreichsten mit einem 91. Platz in der Gesamtwertung und Dritter in der Klasse M60 in 35:56. Auch **Michael Hähnel** kam auf einen beachtenswerten 91. Gesamtplatz und sicherte sich damit den Vierten Platz der Klasse M55 in 36:45.

Die weiteren Ergebnisse:

Gesamt	Name	Klasse	Zeit
113.	Günther Langmann	(7. M55)	38:04 Min.
168.	Norbert Herich	(11. M55)	41:52 Min.
196.	Wolfgang Zitzlaff	(13. M55)	43:34 Min.
189.	Erwin Gast	(8. M60)	43:12 Min.
241.	Bernd Brennecke	(15. M55)	46:43 Min.
294.	Günther Diels	(15. M60)	59:56 Min.

(Sollte ein Ergebnis vergessen worden sein, so bitte ich um Nachsicht, da die Ergebnislistenabfrage sich nicht gerade benutzerfreundlich erweist)

Karl-Heinz Flucke



13.09.2004

Bei den Havellandspielen am **11. 09. 2004** des **VfV Spandau** sollten noch einmal bisherige Saisonbestzeiten verbessert werden, was auch einigen Athletinnen/Athleten aus den Trainingsgruppen von **Jürgen Fehler** und **Karl-Heinz Flucke** gelang.

Bei den W14er Mädchen siegte **Miriam Brackmann** in 13,64 sec., **Lias Kerning** kam auf Platz 3 mit 14,54 sec knapp vor **Carmen Maßbaum** 14,55 sec. und **Antonia Kaes** wurde mit 15,68 sec. noch Sechste.

Beim 800 m Rennen blieben unsere Mädchen hinter den Erwartungen zurück und **Carmen Maßbaum** konnte für die Ergebnisliste nur 2:52,56 Min. verbuchen. **Miriam Brackmann** 2:52,72 Min.

Beim 800 m Lauf der männlichen Jugend B gab es Licht und Schatten. **Marcel Kaiser** hatte in einem anfangs verbummelten Rennen die Chance seinen Lauf zu gewinnen, wurde aber im Spurt durch Adrian Roosch vom Veranstalter geschlagen und landete auf Platz 2 mit 2:19,40 Min. **Rafael Koch**, erst seit kurzem mit systematischen Training dabei lief auf Platz 3 mit 2:25,57 und für **Tim Schröter** der einen Test über die 800 m Strecke absolvierte kam auf Platz 4 mit 2:40,98 Min.

Über 5.000 m hatte sich **Jonas Engler** (MJA) vorgenommen, seinen eigenen LG Süd Rekord zu knacken. Leider musste er nach 3.000 m das Tempo aufgrund Magenkrämpfen zurücknehmen und kam mit 16:19,09 Min. als unangefochtener Sieger ins Ziel. Platz Zweiter in diesem Lauf und damit Sieger der Männer wurde **Oliver Muth** mit 17:52,12 Min. auch er konnte sich mit dieser Leistung gleichfalls in die Seniorenbestenliste M35 für 2004 mit eintragen.

Über seine eigene Rekordverbesserung über 400 m war **Marcel Kaiser** glücklich: 61,80 sec. wurden für ihn gestoppt und gewann damit seinen 400 m Lauf und das nach seinem 800 m Lauf.

Gehererfolge der LG Süd beim Deutschen Geherpokal (3 neue Landesrekorde) in Marzahn - Allee der Kosmonauten am 11.9.04

In der Hauptklasse der Frauen siegte über 5.000 m Bahngehen unsere Deutsche Meisterin **Karen Böhme** in 31:01,3 Min. und ging damit gleichzeitig neuen Berliner Rekord (W40) dies bedeutet auch neuer LG Süd Rekord. Diese Zeit hätte im letzten Jahr zu Platz 2 in der Deutschen Seniorenbestenliste gereicht.

Beim weiterhin ausgetragenen 3.000 m Bahngehen siegte **Karen Böhme** ebenfalls in 17:46,5 Min. und auch hier unterstrich sie ihre gute Form und auch hier bedeutet die Zeit neuer Berliner und neuer LG Süd Rekord. Im Sog von Karen ging auch ihr Trainer **Norbert Gartheis** (M50) neuen LG Süd Rekord mit 17:47,0 Min. und verbeserte die alte Rekordmarke um fast 1:43 Min.!!!

Einen ersten Erfolg konnte **Günter Moosgruber** (M75) aus der Trainingsgruppe von Norbert Gartheis verbuchen. Mit 22:58,5 Min. stellte er einen neuen Rekord auch über 3.000 m Bahngehen in 22:58,5 Min. auf.

Gratulation an alle Starter und weiterhin viel Erfolg.

Am **12. 09.** ging unsere über 50köpfige LG Süd Crew zum **ISTAF.**

Bei über 60.000 Zuschauern bot das Olympiastadion eine berauschende Kulisse beim Golden League Endkampf, die Favoriten teilten sich 1 Million US\$ Preisgeld.

Hoffen wir, daß durch unseren Beitrag die IAAF-Delegierten überzeugt sind, daß Berlin ein gutes Publikum ist und die Entscheidung zur Austragung der Leichtathletik Weltmeisterschaften 2009 im Dezember nach Berlin fällt, dann werden wir eine Woche lang spannende Leichtathletik Entscheidungen live sehen.
Karl-Heinz Flucke

HANS-JÜRGEN POLSTER

Dachdeckermeister GmbH

Ausführung sämtlicher Dachdeckungs-
und Schornsteinarbeiten
Eigene Stahlrohr-Rüstung

12203 Berlin · Lipaer Straße 1

☎ 834 30 15

Prokurist Wolfgang Hoffmann



Klaus Böhm
Hans Hofmann
Gemeinschaftspraxis
Alle Kassen

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

LG Süd C-Schüler erringen Bronzemedaille bei Berliner DSMM Endkämpfen



Torsten Boehme strahlt mit seinen C-Schülern nach Erringung des Bronzeplatzes bei Berliner Meisterschaft der DSMM

Es war schon ein Erfolg, dass die C-Schüler der LG Süd mit ihrem Trainer Torsten Böhme sich in 2 Qualifikationsrunden zum Endkampf um die Berliner Mannschafts-Meisterschaft der DSMM nach Hohenschönhausen am Sonntag, den 5. 9. ins Sportforum aufmachen durften, nachdem sie sich punktemässig als Zweitbeste Berliner Mannschaft ihrer Altersklasse qualifizierten.

So lief der Wettkampf bei immerhin warmen 27° im Schatten recht ungünstig an, nachdem die anderen Vereine scheinbare schnellere Sprinter ins Rennen geschickt hatten. Aber das Ergebnis im **50 m Lauf** von **Marek Schudoma** 7,89 sec. und **Stephen Zimmermann** 8,26 sec. spricht für sich. Nicht in die Wertung kamen **Niklas Gaede** 8,33 sec, **Marius Bojanowski** 8,51 sec und **Lucas Hilgenfort** 8,52 sec.

Nach dem **Hochsprung** die unsere Schüler mit folgenden Leistungen punkteten: **Benjamin Einert** 1,24 m (340 Punkte), **Marc Böhme** 1,21 m (323 Punkte) war der Zwischenstand: 1. LG Nord 1.512 Punkte, 2. SV Preußen 1.477 Punkte, 3. OSC Berlin 1.485 Punkte, 4. SCC Berlin 1.477 Punkte, 5. LG Süd Berlin 1.419 Punkte 6. SSV Lichtenrade 1.360 Punkte, 7. LG Ost 1.347 Punkte und 8. TSV Rudow 834 Punkte. Ohne Wertung war **Maik Wiese** der ebenfalls 1,21 m übersprang, aber mehr Fehlversuche hatte.

Danach kam die **4 x 50 m Staffel** dran. Zittern und bangen, dass bloß nicht der Stab fällt! Startläufer **Marek Schudoma** hatte guten Start, aber dann kam der Wechsel auf **Maik Wiese** (total überrannt) und **Benjamin Einert** und **Lucas Hilgenfort** machten diesen ersten Wechsel wieder wett und kamen in 30,44 sec. ins Ziel. Die Chancen stiegen und die LG Süd Jungs arbeiteten sich auf den 4. Platz vor und nur 59 Zähler fehlten bis zum Bronzeplatz den der SCC Berlin innehatte.

Dann kam der **Weitsprung** dran. Wir hörten schon das die OSCer Jungs und SCCer ganz schöne Weiten vorlegen konnten, aber „Bangemachen gilt nicht“ und so gelangen **Maik Wiese** 4,10 m und **Niklas Gaede** 3,76 m und erzielten 775 Punkte. Marek Schudoma kam mit 3,82 m nicht in die Punktewertung.

Beim **Schlagballweitwurf** sollte die Entscheidung fallen: Daumendrücken, Glückskäfer drücken, Beifall zollen.

Mutter von **Niklas Gaede** drückte krampfhaft ihre Glückskäferchen, die dann auch beim 2. Versuch den Erfolg brachten, als 49,00 m für Niklas abgelesen werden konnten. Das ergab 381 Punkte. Während die anderen Eltern (sprich: Fanblock der LG Süd) schon nach Punkten rechneten - wie nahe wir wohl an die uns liegenden Vereine kommen konnten – kam ein weiterer LG Süd Werfer dran.

Marc Böhme - nicht nur als guter Hochspringer und 1.000 m-Läufer bekannt - holte mit 47,50 m aus und bekam 372 Punkte das waren insgesamt 753 beim Ballwurf für die LG Süd und das beste Wurf Ergebnis gegenüber den anderen Vereinen.

Der Zwischenstand nach 50 m Lauf, Hochsprung, 4 x 50 m Staffel und Schlagball: 1. LG Nord Berlin 3.115 Punkte, 2. SV Preußen 3.071 Punkte, 3. OSC Berlin 3.021 Punkte, 4. LG Süd 2.918 Punkte, 5. SCC Berlin 2.778 Punkte, 6. LG Ost 2.773 Punkte, 7. SSV Lichtenrade 2.743 Punkte, 8. TSV Rudow 1.748 Punkte.

Der **1.000 m Lauf** war bereits bei den Qualifikationsrunden eine Domäne der LG Süd und sollte auch dieses Mal bleiben. **Benjamin Einert** ging gleich mit einer 70er Runde los und **Marc Böhme** mit einer 73er Rund hinterher. Diese Reihenfolge blieb auch bei 800 m so erhalten 2:33 zu 2:36 Min. und im Ziel lag Benny mit 3:11,42 Min. vor Marc mit 3:20,12 Min. **Stephen Zimmermann** mit 3:44,98 Min und **Marius Bojanowski** mit 4:00:00 Min. brauchten sich gar nicht so stark anstrengen, da die 984 Punkte für diesen Wettbewerb bereits für die LG Süd vergeben waren.

Die große Frage die nun noch offen stand war: „Hat alle Mühe auch gereicht?“ Eine bange halbe Stunde war für Betreuer, Eltern und Kinder angesagt. Als aber der Sprecher verkündete: 8. TSV Rudow 2.947 Punkte, 7. SCC Berlin 4.285 Punkte, 6. LG Ost 4.349 Punkte, 5. SSV Lichtenrade 4.371 Punkte, 4. OSC Berlin 4.658 Punkte gingen die Hände der Kinder, Betreuer und Eltern in die Luft – die Erlösung war da, wir hatten es geschafft!!!

Auf dem Bronzeplatz LG Süd Berlin 4.677 Punkte (dabei fehlten nur 39 Punkte zum Silberplatz und 44 Punkte zum Goldplatz), auf dem Silberplatz SV Preußen 4.716 Punkte und Gold ging an die LG Nord mit 4.721 Punkte. Im letzten Jahr hätte diese Punktzahl für den **15. Platz in Deutschland** gereicht!

5.09.2004

Vom Freitag, dem 27. 8. bis Sonntag, dem 29. 8. trafen sich 32 LG Süd Kinder der Gruppen Schüler/Schülerinnen B-D um in die Jugendherberge am Köriser See zu fahren. Mit dabei die Betreuer **Karin** und **Natalie Paape, David Hoffmann, Sandra Gern** und **Torsten Böhme**. Neben Waldlauftraining und Wanderungen standen Besichtigungen eines germanischen Dorfes auf dem Programm. Ohne große Verletzungen und Blessuren ging diese Freizeit für alle Kinder am Sonntagabend zu Ende.

Bei der **3. Sanssouci-Pokal-Nachtstaffel (5 x 5 km) Rund um's Hollandviertel** gab es folgende Ergebnisse:

Die erste LG Süd Mannschaft wurde 56. von 74 Staffeln in 2:02:22 Std.

Einzelzeiten: **Heidemarie Kelm** 25:18, **Achim Hoffmann** 20:54, **Petra Stüber** 28:45, **Michael Hähnel** 20:45, **Brigitte Dau** 26:40 (Rückstand zur Siegermannschaft 38:30 Minuten)

LG Süd (II. Mannschaft) war schneller und kam in 1:59:10 Min. ein und wurde damit 52. von 74 Staffeln.

Einzelzeiten: **Birgit Hähnel** 28:25, **Georg Bozdech** 21:49, **Nora Bäcker** 26:38, **Hans-Jürgen Kollstedt** 22:21, **Reinhard Stüber** 19:57 (Rückstand zur Siegermannschaft 35:38 Min.)

Am Freitag, dem 3. 9. standen für die **Steglitzer-Zehlendorfer Gymnasien Bezirksstaffelausscheidungen** auf dem Programm. In einem dramatischen Rennen konnte **Miriam Brackmann** als Schlussläuferin ihrer Schule noch die 4 x 100 m-Staffel in das Finale, daß am Mittwoch, dem 8. 9. stattfindet, bringen. Ebenso gelang das **Jonas Engler** von der Beethoven-Schule. Als Schlussläufer in der 3 x 1000 m Staffel bekam er den Stab als Siebenter und kam als Dritter im Ziel ein, wobei seine Zeit mit 2:40 Min. gestoppt wurde. Dies hat ihn ermutigt gleich am nächsten Tag beim Stienitzsee-Cross teilzunehmen.

Beim **Stienitzsee-Cross** am 4. 9. gewann Jonas Engler die Strecke der männl. Jugend A überlegen über 12.000 m und scheint auf aufsteigenden Ast zu sein.

Am Nachmittag des 04. 09. starteten **Matthias Hoffmeister** (Männer) und **Tim Schroeter** (männl. Jug. B) auf den Kurz- und Viertelmeiler-Strecken beim **VfV Spandau**. Bei sommerlich 27° konnte **Tim Schroeter** (Siegerzeit 22,67 sec.) seine persönliche Bestzeit gleich um 1,88 sec. steigern und auf 25,65 sec. zu schrauben. **Matthias Hoffmeister** gelang ähnliches über 400 m. Er steigerte seine 400 m Zeit als Sieger dieses Laufes um 0,99 sec. auf 55,52 sec., leider hatte Tim Schroeter nicht mehr genug Reserven für den 400 m Lauf und kam auf 61,01 sec.

Beim **Mercedes-Benz-Halbmarathon** am Sonntagmorgen, den 05. 09. moderierte der Verfasser dieses Mails diese Veranstaltung zum zweiten Male. Noch hinzu kam, daß dieser Lauf in die Berlin-Cup-Wertung fiel, an der auch einige LG Südländer wieder dabei waren, die ihr Punktekonto aufbessern wollten. Erst einmal gab es persönliche Jahresbestzeiten beim Halbmarathon durch **Achim Hoffmann** 1:36;46 Std. (4. Platz M60) und **Brigitte Dau** verbesserte sich um 5 Minuten vom Frühjahr nun auf 2:17:23 Std. (5. Platz W65). **Silvester Göbel** hat sich auch auf den bevorstehenden Berlin-Marathon vorbereitet und kam mit 1:47,04 Std. auf Platz 23 in der M55. **Johannes Karbe** siegte bei den Schülern in 1:48:48 Std. Mit von der Partie war **Gitta Knappe** 1:51,08 Std. (11. W40) sowie **Peter Krzonkalla** der als 9. in der M65 mit 1:59,48 Std. ins Ziel kam. Leo Kuhn als 31. in der M60 kam auf 2:03:55 Std. und **Christa Orlowski** konnte als Siegerin in der W60 (2:07:03 Std.) ihren Punktevorsprung in der W60 weiter ausbauen.

23.08.2004

Am Freitagabend war für die Jungs und Mädchen um **Torsten Böhme** der BLV-Sprintcup im Kuh'damm-Caree angesetzt. Deutlich erkenntlich durch die leuchtenden LG Süd Trainingsanzüge wurden unsere Kinder auch vom Landestrainer Thomas Mühlbach begrüßt und inzwischen sorgt die LG Süd Berlin auch für Aufsehen, aber davon später mehr.

Bei diesen Lichtschrankenläufen über 30 m fliegend wurden folgende Ergebnisse erzielt: Anna-Luise 3:96 >>1992, Katharina 4:37 >>1993, Joanne 4:68 >>1993, Lukas 4:14 >>1994, Marius 4:50 >>1994, Marc 4:44 >>1993, Marek 4:27 >>1993, Nik 4:48 >>1993, Maik 4:32 >>1993, Benny 4:30 >>1993

Leider reichten diese Ergebnisse nicht, um am 12. 9. unter die besten acht Starter beim ISTAF im Berliner Olympiastadion zu kommen. Trotzdem hat es wieder allen Spaß gemacht und die Ergebnisse lassen auf weitere gute Zeiten hoffen.

Bei den **Norddeutschen Schüler- und Jugendmeisterschaften in Bremen** ging unsere 14jährige **Miriam Brackmann** über 800 m an den Start. Im ersten von 2 Zeitläufen startete sie in der älteren Klasse W15 und belegte im 1. Zeitlauf mit 2:30,34 Min. den 6. Platz. Obwohl sie nach eigenen Wort zu schnell angegangen ist reichte die Zeit in der Endabrechnung auch nur für Platz 12. Sicherlich wird sie im nächsten Jahr besser platziert werden können, denn in ihrer Jahrgangsklasse waren nur 4 weitere Läuferinnen vor ihr. Nach diesem Ergebnis hat sie dann auf die 300 m verzichtet und wir wünschen ihr eine weitere gute Entwicklung bei ihrem Trainer **Jürgen Fehler**.

10.08.2004

Ganz verschwiegen haben uns die Richter ihren **Fichtelgebirgs-Halbmarathon** der bereits am **10. Juli 2004**, stattfand. Aber im Zeitalter von Internet, SMS, Mail geht dem Berichterstatter nichts verloren. 263 Marathonis und 149 Halbmarathonläufer mussten über eine anspruchsvolle Strecke, die aber dennoch landschaftlich reizvoll gewesen ist, sich plagen. Im Halbmarathon gingen erfreulicherweise 2 LG Südländer an den Start. Dafür wurde **Philipp Richter** als 8. seiner Klasse HKM mit 1:40:42 Std.. gewertet und Vater **Philipp Richter** wurde in seiner Klasse M65 auf 1:58,41 Std.

Am 31. 7. wurde das **Olympiastadion feierlich eröffnet**.

Im Vorfeld wurde Werbung gemacht, dass möglichst viele Leichtathleten Berlins teilnehmen. Eigentlich ist es traurig - auch wenn Ferienzeit ist - dass die LG Süd nicht einmal 10 % ihrer Mitglieder aktivieren konnte. Dafür konnte **Volker Schlöndorff** (mit mehreren Film-Oscars ausgezeichnete Regisseur) der unsere Farben vertreten hat, wie wir dies farblich am Montag in der Berliner Morgenpost erfahren durften. Vielen Dank an **Achim Hoffmann** und **Christa Orlowski**, die sich dafür eingesetzt haben, dass wir über diesen Weg doch noch Werbung für die LG Süd machen konnten und aktiv die Eröffnungsveranstaltung mitgestaltet haben.



Eröffnungsfeier aus den Augen einer Aktiven

Endlich ist der Sommer da und endlich haben wir ein neues Olympiastadion. Wenn das kein Grund ist zu feiern.

Freitags ab 17°° Uhr waren wir im Stadion zur Generalprobe. Mehrmals liefen wir auf die Bahn raus, um unsere Position einzunehmen und einen Probelauf mit Stabübergabe zu üben. Dabei konnten wir den gezielten Probesprüngen der Paragleiter und den Übungen der Turner zusehen.

Ab und zu legten wir auch Hand an, um die riesigen bemalten Tücher des Künstlers Jim Avignon auszubreiten. Viel Spaß hatten wir in den Pausen zwischen den Proben. An langen Tischen sitzend, verspeisten wir den Inhalt unserer reichlich gefüllten Verpflegungsbeutel. In unserem Startblock waren die Läufer des Post SV und die des OSC. Man kennt sich ja von den Volksläufen. Somit hatten wir eine Superstimmung (auch ohne Publikum).

Weil immer etwas passierte, verging die Zeit wie im Fluge und wir freuten uns schon alle auf unseren Einsatz am Samstag zur Eröffnung.

Wir trafen uns zwischen 17°° und 19.30 im Stadion. Endlich war es soweit!

Unter lautem Beifall der 50.000 Zuschauer liefen wir Akteure vom Marathontor zu unserem Startblock. Sicher für uns alle ein einmaliges Erlebnis. Achim, Matthias, Andrea und Christa repräsentierten unseren Verein. Positiv war für uns auch, dass Lauffreunde aus anderen Vereinen (Werner Feist vom Post SV und Volker Schlöndorff von Helios) als Ersatz einsprangen. Somit konnten wir mit sechs Läufern im LG Süd Trikot starten. Unsere Vereinsfarben waren von den Zuschauern gut zu erkennen, was uns von Freunden und Kollegen bestätigt wurde.

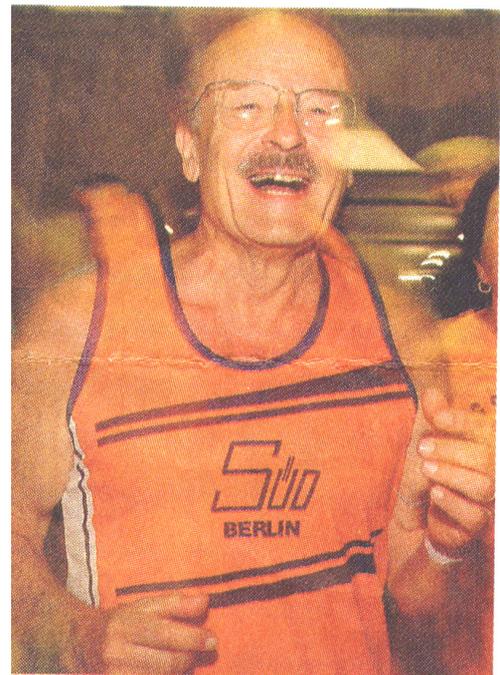
Als unser Einsatz vorbei war, durften wir das ganze Programm auf den untersten Rängen bis zum Schluss verfolgen. Die Stimmung war hervorragend. Zum Sitzen sind wir nicht groß gekommen, klatschend, pfeifend und mitsingend feuerten wir die Akteure an.

Keiner wollte die fantastische Show (wie sich auch Dieter Hoeneß dazu äußerte) eher verlassen. Somit hatten wir nach der Licht- und Feuershow einen Autostau.

Dabei zu sein, vor allem auch aktiv mitzuwirken, bei dieser einmaligen Eröffnungsfeier war und ist für uns Akteure ein bleibendes Erlebnis.

Volker Schlöndorff bedankte sich am folgenden Tag ganz herzlich bei mir, dass ich ihn vom Fernseher ferngehalten habe. Es war für ihn ein großes Erlebnis aktiv dabei zu sein. Vor allem auf der neuen Bahn als erster mitlaufen zu dürfen, bei so einer tollen Stimmung und schönstem Wetter. Er hätte sich geärgert, wenn er nicht mitgewirkt und nicht alles live miterlebt hätte.

Eure Lauffreundin
Christa



Zur Ergänzung: Am 2. August berichtete die Berliner Zeitung von der Stadioneröffnung; auch den Medien war Volker Schlöndorff im LG Süd Trikot nicht entgangen: „Keine VIP-Karte hatte diesmal der Regisseur Volker Schlöndorff. Der gehörte nämlich mit anderen Mitgliedern seines Sportvereins zum Rahmenprogramm der Stadioneröffnung. Und lästerte über die Organisation des Abends: "Wir sind laut Ablauf nicht vor 20.15 Uhr dran, wurden aber schon zu 17 Uhr herbestellt." Das umgebaute Stadion vergleicht er mit Hertha: "Das ist eine alte Dame, die immer wieder geliftet wird. Ich fürchte bloß, wenn Hertha dann wieder spielt, werden wir Hertha auch wiedererkennen." Auf dem orangefarbenen Trikot, das Schlöndorff bei dem Staffellauf im Eröffnungsprogramm trug, stand übrigens LG Süd, obwohl das gar nicht sein Verein ist: "Mein Verein heißt Helios, aber das ist ein Nudistenverein. Und nackt konnten wir hier ja schlecht herumlaufen..."

Nun aber weiter mit Kallis Berichten:

31.07.2004

Am gleichen Abend war dann auch noch die City-Night auf dem Kuh'Damm. Am **10 km Lauf** beteiligten sich 8 Aktive, die mit folgenden Bruttozeiten (diese zählen nur für die Bestenliste) und nicht die Nettozeiten. Bei warmen Wetter konnten nicht die optimalen Zeiten gelaufen werden, trotzdem kamen sehr gute Platzierungen heraus:

- 43. **Jonas Engler** (1. MJA) 35:53 Min.
- 178. **Stephan Hempel** (24. M40) 39:28 Min.
- 249. **Heinz-Michael Landes** (8. M50) 43:22 Min.
- 338. **Berthold Rämisch** (28. M45) 41:31 Min.
- 460. **Philipp Richter** (72. MHK) 43:14 Min.
- 635. **Torsten Böhme** (116. M40) 44:36 Min.
- 1633. **Peter Ladwig** (279 M40) 53:49 Min.
- 2.633. **Irene Kühne** (3. W60) 56:03 Min.
- 3.547 **Hans-Dietrich Stellmacher** (32. M65) 1:04:22 Min.

5 km Lauf

- 8. **Marc Böhme** (1. Schüler C) 20:32 Min.
- 44. **Karen Böhme** (1. W40) 25:23 Min.

Somit konnte die LG süd Berlin 3 Sieger stellen, was auch gut im Tagesspiegel nachzulesen war. Herzlichen Glückwunsch allen Siegern und Platzierten.

14. Senioren-Europameisterschaften vom 20. 7. - 1. 8. 2004

Am Montagabend trafen dann die letzten Dänemarkfahrer aus Aarhus mit einer Goldmedaille und neuen Deutschen und Berliner Rekorden im Gepäck wieder ein. Ein ausführlicher Bericht ist dieser Mail angehängt. (s. S. 7- 9 dieser Ausgabe)

Der Schreiber dieses Berichtes war Delegierter des Deutschen Leichtathletik Verbandes und hat für die übernächsten Europameisterschaften mit abgestimmt, die eindeutig für 2008 nach Ljubilana (Slowenien) vergeben wurden. Die nächsten Europameisterschaften finden 2006 in Posen (Polen) statt und das sind von Berlin nur ca. 200 km. Also es lohnt sich hier darauf zu trainieren.

Bei der EVAA-Generalversammlung wurde dem Antrag Dänemarks stattgegeben, obwohl das deutsche Team geschlossen dagegen gestimmt hat, auch 100-jährige zukünftig an europäischen Senioren-Meisterschaften teilnehmen zu lassen. Dagegen würde der Antrag das Bahngehen in der Halle von 3 km auf 5 km zu verlängern abgeschmettert, ebenso wie der Antrag die 200 m in der Halle zu streichen.

Weitere Informationen zu den Europäischen Seniorenmeisterschaften sind unter www.leichtathletik.de /Senioren abzurufen wobei der heutige Berichterstatter als DLV-Athletenbetreuer täglich über Internet aus 'Aarhus und Randers berichtet hat.. Ergebnisse findet Ihr unter www.evacs2004.dk

Beim **Läuferabend von NSF** am 5. 8. hat sich **Marc Böhme** vorgenommen, den seit 24 Jahren bestehenden LG Süd Rekord (aufgestellt am 12.07.80 durch Florian Sperling mit 7:01,1 Min.) über 2.000 m zu knacken. In einem bravourösen Rennen lief er einsam und allein an der Spitze (800 m 2:48,54 Min, 1.000 m 3:33 Min.) um dann mit **7:06,1 Min.den bestehenden LG Süd**

Rekord zu verbessern. Herzlichen Glückwunsch dazu und das lässt noch einiges hoffen, denn Marc ist noch in der Schülerklasse M11!

Leider fielen die 800 m aus und so mussten **Katja Landgraf** (WJA) und **Christa Orlowski** (W60) die 1.000 m Strecke laufen. Mit 3:50,1 Min. und 4:48,9 Min. konnten sie bei diesen hochsommerlichen Temperaturen recht zufrieden sein. **Matthias Hoffmeister** konnten nach einer verbummelten ersten Runde auf dieser Strecke nur noch 2:50,9 Min. gestoppt werden und **Oliver Muth** (M35) wurde Dritter im Hauptlauf der Männer in 3:00,2 Min. **Marcel Kaiser** hat mit 3:07,9 Min. nach den Ferien noch nicht ganz die Norm für dieses Jahr erfüllt und siegte aber als B-Jugendlicher über diese Distanz.

07. 08. 2008

Leider musste der Jedermann-10-Kampf mit KIDs-Cup mangels Teilnahmeinteresse abgesagt werden und so blieben nur der 7. Werfertag, den **Wolfgang Schier** dieses Mal mit sehr guten Athleten besetzt hatte und **Wolfgang Zitzlaffs** 2. Sommersportfest, dass aufgrund von überregionaler Werbung dieses Mal doch einige Athleten anlockte.

Beim Wurfertag gewann **Alexandra Groth** das Kugelstoßen der Schülerinnen A mit 9,99 m, **Johannes Dunz** kam in der männlichen Jugend A ebenfalls auf Siegereckchen mit 12,52 m. Im Speerwurf kam Johannes Schwester **Anna Dunz** (Jahrgang 92) und damit Schülerinnen B auf 18,41 m und siegte ebenfalls. Diese Weite hätte im letzten zu Platz 4 in der Berliner Bestenlisten gereicht. Mit besonderem Interesse werden die **LG Süd Werfertage** von **auswärtigen Athleten besucht**, aber auch die Berliner Speerwerfer hatten ein Stelldichein mit Würfeln von 76,56 m (Marcel Plautz (SCC Berlin) gegen Manuel Nau 75,36 m (VfV Spandau).

Am Start des Ferisportfestes waren ganze **4 (!!!) LG Südl**

100 m **Julian Wetzel** (M14) 13,44 sec., 1.500 m **Oliver Muth** (M35) 4:41,06 Min., 800 m **Katja Landgraf** 2:58,90 Min. (WJA) **Christa Orlowski** (W60) 3:41,06 Min.

Dabei ist die Leistung von Oliver Muth besonders zu bewerten, denn so schnell lief in seiner Altersklasse in den letzten Jahren kein weiterer Berliner. Christa Orlowski dagegen kam nicht ganz an ihre Bestmarke aus dem letzten Jahre von 3:37,89 Min. heran.

09.08.2004

Heute war **Thomas Mühlbach** (Verbandstrainer im BLV) bei der LG Süd Berlin zu Besuch und hat das engagierte Training von **Torsten Böhme** gelobt. Also Torsten - weitermachen und nicht nachlassen!!!

(...)

Gruß

Karl-Heinz Flucke

P. S. Wusstet Ihr eigentlich, dass die rund 1.200 deutschen Sportler des erweiterten Olympiakaders 2004 auf Doping getestet wurden. Gleiches gilt auch für die Kernmannschaft (453) in Athen. Bislang gab es kein positives Ergebnis, hingegen gab es im ersten Halbjahr 2004 international aus 1.973 genommenen Dopingproben 11 Dopingfälle die positiv gewesen sind.

08. 07. 2004

Beim Abendsportfest der Neuköllner Sportfreunde in Britz-Süd startete **Achim Hoffmann** über 1.000 m und konnte seine Altersklasse M60 in guten 3:26,4 Min. gewinnen. Bei etwas besserem taktieren wäre auch noch mehr drin gewesen. Nach ihrem Start bei den Norddeutschen Seniorenmeisterschaften konnte **Brigitte Dau** ihre gute Form weiter unterstreichen und gewann die 3.000 m der Seniorinnen W65 in 15:22,0 Min. und gefährdete ganz knapp ihren eigenen Berliner Seniorenrekord (7:25,49 Min.) aus dem Jahre 2001. Schade das bei diesem hochkarätigen Sportfest (1.000 m Jugend gingen z. B. in 2:31 Min. weg) nur so wenige LG Südl die Startgelegenheit ergriffen.

Nachträge

Dem Berichteschreiber ist entgangen, daß **Brigitte Dau** bei unserem Ferisportfest am 26. 6. über 1.500 m einen **neuen Berliner Seniorenrekord** 7:20, 2 Min. in der Klasse W65 aufgestellt hat und damit auf ansteigender Form in Richtung Senioren-EM ist.

05.07.2004

Am Wochenende fanden im Mommsenstadion die Norddeutschen Seniorenmeisterschaften statt. Medaillenstadards gab es bei dieser Veranstaltung nicht und um so höher sind die erziel

ten Leistungen einzuschätzen, zumal am Samstag heftige Gewittergüsse herunterprasselten und **Bernhart Jähmig** prompt nach einem Regenguß zu seinen Zeitlauf starten mußte. Seine Platzierung: 8. über 200 m in 33,90 und 7. über 400 m in 77,70 sec., allerdings in der jüngeren M60er-Klasse, da aufgrund geringer Teilnehmerzahlen in der Klasse M65 keine Wertung zustande gekommen wäre.

Am Samstag war auch **Brigitte Dau** über 3.000 m dran und mußte sich in der jüngeren W60er Klasse messen lassen. Mit einer Zeit von 15:36,43 wurde sie Vierte in dieser Klasse und war damit 18 Sekunden schneller als im Vorjahr. Diese Zeit unterstreicht das auf der Senioren-Europameisterschaft in Aarhus noch einiges zu erwarten ist.

Achim Hoffmann trat am Samstag über 5.000 m und am Sonntag über 1.500 m an. Endlich mal an die Marschroute "nicht so schnell angehen" gehalten, wurde Achim über 5.000 m **Norddeutscher Senioren-Vizemeister** mit einer Zeit von 20:26,19 Min. und war damit um 12 Sekunden schneller als bei den Berliner Senioren-Meisterschaften. Auch hier kann man nur sagen: Systematisches Training zahlt sich aus! Am Sonntag, über 1.500 m verbesserte Achim sich um 4,24 sec. zum Frühjahr (Senioren-Hallen-Weltmeisterschaften) auf 5:25,39 Min. Diese Zeit entspricht seinem Leistungsniveau aus dem Jahre 2002 und kann somit guter Dinge auch nach Aarhus blicken. Leider war in diesem Wettbewerb starke Konkurrenz am Start (u. a. der Deutsche Seniorenmeister 2004 und Europameister 2002 Flachosky LG



Braunschweig) und so reichte diese Leistung nur zu einem 5. Platz. Ganz nebenbei erwähnt sein soll hier die Tatsache das während der Veranstaltung mehrere neue Landesrekorde und 2 neue Deutsche Seniorenrekorde aufgestellt wurden.

Der Unterzeichner hatte als Veranstaltungsleiter etliches zu tun und auch die fleissigen Helfer (**Familie Mushack**) der LG Süd trugen zum Gelingen dieser Veranstaltung bei, wobei insbesondere Jutta sich für schnelle Siegerehrungen einsetzte, was von den Aktiven lobend zur Kenntnis genommen wurde. Das unsere beiden Kampfrichter Jürgen Sorge und Wolfgang Schier im Wurbereich wieder zur Stelle waren gehört ja schon fast zum Standardbild derartiger großer Veranstaltungen, an denen insgesamt 135 Vereine mit fast 600 Aktiven teilnahmen.

27.06.2004

Liebe Sportkameradinnen und Sportkamaraden, Ferienzeit, Christopher-Street-Day, Mittsommernachtssportfest des SCC, nur Internet-Informationen ... Wer war schuld für die geringe Beteiligung am 1. Feriensportfest der LG Süd Berlin in diesem Jahr? Die Antwort mag sich sicherlich jeder einzelne selbst geben.

Dafür war die Beteiligung der LG Südländer beachtlich und insbesondere was das Ergebnis unserer Athletinnen und Athleten bemerkenswert. Nicht nur weil die elektronische Zeitmessung der LG Süd ausfiel und kurzfristig auf Handzeitnahme umgestellt werden musste.

Miriam Brackmann aus der Gruppe von **Jürgen Fehler** war erfolgreichste Sprinterin über 100 m mit 13,3 sec. Und kurz danach trat sie auch noch über 400 m an und erzielte handgestoppte 61,9 sec. Obwohl Miriam in diesem Jahr noch der W14er angehört hätte diese Zeit in der letztjährigen wJB-Bestenliste Rang 8 bedeutet, bei den wJA-Bestenliste Rang 14 und bei den Frauen wäre das so Rang 25 gewesen. Mit dieser Zeit sollte sie sich endgültig für den Nachwuchskader des BLV qualifiziert haben. Bei der männl. Jug. B ging **Tim Schroeter** über 400 m zum ersten Mal in ein Rennen, nachdem er erst 2 Monate in der Trainingsgruppe von **Karl-Heinz Flucke** trainiert und lief auf Anhieb auf der Außenbahn 59,2 sec. und konnte die Senioren Oliver Muth 61,7 sec. und Bernhard Jähmig 78,5 sec. hinter sich lassen. Im Männerrennen über 800 m ging erstmals **Matthias Hoffmeister** an den Start und konnte hinter Olaf Beyer PLC (2:06,3)

sich in 2:09,6 Min. behaupten. **Marcel Kaiser** konnte im gleichen Rennen seine Bestzeit von den Berlin-Brandenburgischen Jugendmeisterschaften (2:21,15) auf 2:18,0 Min. verbessern. **Katja Landgraf**, erst seit 3 Wochen bei Kalli trainierend wurde im Rennen der Frauen mit 2:58,0 Min. in der Gruppe der weibl. Jug. A gestoppt. Im 1.500 m Rennen der Frauen und Seniorinnen gingen **Andrea Emmele** (W40) **Christa Orłowski** (W60) und **Brigitte Dau** (W65) an den Start. In dieser Reihenfolge wurden 6:13,0; 7:19,8 und 7:20,2 gestoppt. Die Zeit von Brigitte hätte im letzten Jahr zu Platz 4 in der Deutschen Seniorenbestenliste gereicht und bei Christa wäre es der Platz 14 gewesen. Somit ist Brigitte bestens für die Senioren-Europameisterschaften gerüstet, wo sie auch in dieser Disziplin in Aarhus (Dänemark) an den Start gehen wird. **Johannes Karbe** lief ein beherztes 1.500 m Rennen und wurde im Rennen der männl. Jugend (M15) mit 5:11,4 gestoppt, vielleicht eine Grundlage um in der Grundschnelligkeit sich noch zu verbessern. **Achim Hoffmann** konnte seine Hallenleistung (11:34,51 Min) über 3.000 m in der Freiluftsaison auf 11:33,8 steigern. Das lässt auch für seinen Senioren Europameisterschaftsstart in Aarhus Ende dieses Monats hoffen.

(...)

Mittwoch, den 30. Juni 2006: Olympisches Feuer ist in Berlin. Nicht vergessen aktiv an der Strecke zu säumen, weitere Informationen findet Ihr unter:

<http://www.berlinathen2004.de/index/83648>

26. Juni 2004: Der Tag, an dem Herr Murphy ins Stadion Lichterfelde kam...

von ⚡ liver Muth

Die Zahl 13 wird in unserer Gesellschaft gerne als Unglückszahl interpretiert. Multipliziert man diese mit zwei, so ergibt sich 26, das Datum des diesjährigen 1. Sommersportfestes der LG Süd. Herr Murphy ist der Namensgeber eines empirischen Gesetzes, welches sich wie folgt zusammenfassen lässt: Alles, was schief gehen kann, geht schief. Nach dieser Einleitung nun der eigentliche Bericht:

Ich war noch nicht richtig im Stadion angekommen, da musste das Zeitnehmerteam um Birgit feststellen, dass das Stativ der Kamera fehlte. Eine intensive Suche brachte dieses auch nicht hervor, so dass wir glücklicherweise mit einem Lichtschrakenstativ improvisieren konnten. Ein perfekter Aufbau und Anschluss der Komponenten erzeugte weder Bild noch Ton. Nachdem ich zum dritten mal bei Kameraberührung einen Stromschlag erhalten hatte, schaute sich Micha mal ein Kabel genauer an: Gewaltige Zugkräfte hatten die Lötstellen total gelöst, darunter auch das Masse-Kabel. Ohne Werkzeug und Schaltplan war keine Reparatur möglich und somit Handzeitnahme angesagt. Die Digitaluhr mit Drucker befand sich irgendwo im Süden Berlins und die analogen Stoppuhren waren weggeschlossen, so dass erst der Schlüssel besorgt werden musste. Nun denn, um 12:50 Uhr hatten wir auch Stoppuhren...

Die bestellten Kampfrichter fehlten unabgemeldet, so dass Cheforganisator Wolfgang Zitzlaff den Starter machen musste und bewundernswürdigerweise die Contenance behielt. Bei den 800 m der Herren versagte auch noch die Startpistole und somit wurde der Lauf EM-tauglich angepiffen.

Hinter den Kulissen sah es auch nicht besser aus, da David beim Einpflegen der EDV feststellen musste, dass die COSA-Datenbank Gedächtnislücken aufwies und Vereine wie Königs-Wusterhausen oder Wettbewerbe wie 100m W65 fehlten. Kurzum: Herr Murphy hatte ganze Arbeit geleistet...

Zum Sport: Mit Olaf Beyer hatten wir den prominentesten Teilnehmer über 800 m und der Potsdamer Laufclub stellte zudem neben der LG-Süd das größte Teilnehmerfeld. Erfreulich auch die Beteiligung aus der neugeformierten Leistungsgruppe um Kalli Flucke, in der bei mir die 2:09,6min

über 800m von Matthias Hoffmeister haften geblieben sind. Matthias dürfte nach vielen 400m Rennen Geschmack an der doppelten Distanz gefunden haben. Meine Wenigkeit war mit den 61,7 s auf 400m gar nicht zufrieden, freute sich aber über die 28,0 s über 200m.

Auf diesem Wege bitte ich Herrn Murphy, am 07./08 August den Berliner Süden weiträumig zu meiden und andere Veranstaltungen unsicher zu machen.

20.06.2004

Sportfeste, Volksläufe, Meisterschaften standen diese Woche wieder auf dem LG Süd Wettkampfprogramm. Vorerst ist noch das Ergebnis unserer Nachwuchskugelstoßerin Alexandra Groth nachzutragen, die bei Wolfgang Schier trainiert: Bereits beim Abendsportfest des TSV Rudow am 03. 06. siegte sie in der Klasse W15 mit 9,04 m, und steigerte sich bei den Berliner Jugendmeisterschaften (W15) am 12. 6. in Potsdam auf 9,23 m was Platz 7 für sie bedeutet. Völlig verregnet war das Abendsportfest am Dienstag, den 15. 6. des BSV 1892 im Mommsenstadion. Nachdem noch am Mittag die goldene Sonne schien und Temperaturen um 23° zu erwarten gewesen wären kam dann pünktlich zu Beginn der Wettkämpfe ein kräftiges Gewitter auf, die elektronische Zeitmessanlage fiel aus, der Zeitplan kam arg (über 1 Stunde) in Verzögerung und so waren die Ergebnisse bei nasskalten 16° auch nur entsprechend: Matthias Hoffmeister (Männer) startete über 200 m und kam mit 25,31 sec. ins Ziel, wogegen Marcel Kaiser (mJB) sich gegenüber dem Meisterschaftsergebnis über 400 m weiter auf 62,00 sec. steigern konnte.

Am Mittwochabend war dann die 5 x 3 km Tempogefühl-Staffel - von Wolfgang Zitzlaff und Achim Hoffmann gut organisiert - im Stadion Lichtenfelde. Mit recht guter Beteiligung hatte leider der Wettergott ein nicht so großes Einsehen. Moral war gut, Verpflegung war gut, Leistungen waren gut. Eine echte Alternative zum normalen Volkslauf! Wenn die Beteiligung auch im nächsten Jahr weiter anhält kann diese Veranstaltung ein fester Bestandteil des Berliner Volkslaufprogramm werden!

Der Werfertag am Samstag hatte recht gute Ergebnisse zu verzeichnen. Steve Harnapp vom Dresdener SC erzielte beachtliche 68,49 m. Alexnadra Groth (LG Süd) W15 versuchte sich im Hammerwurf und erzielte auf Anhieb 21,86 m. Im Kugelstoßen kam von ihr dann die erwartete Leistungssteigerung auf 10,15 m. Mit dieser Weite hätte sie sich eine Woche früher bei den Schüler- und Jugendmeisterschaften auf Platz 5 behaupten können. Johannes Dunz (männl. Jug. A) stieß die Kugel 11,45 m und Martin Schreiber (Männer) 13,49 m die damit beide ihren Wettbewerb gewannen. So geht es im Wurfbereich bei Wolfgang Schier auch weiter bergauf und die nächsten Werfertage warten bereits.

Am Samstag und Sonntag standen die Berliner Mehrkampfmeisterschaften der Schüler / Schülerinnen A/B/C in Hakenfelde auf dem Programm. Mit wahren Außenseiterchancen gingen die Jungs um Torsten Böhme und Mädchen um Karin Paape an den Start.

Bei der Einzelwertung Schüler C (Dreikampf) wurde Stepehn Zimmermann (M10) 17. mit 840 Punkten. Bei den Schülern C Klasse M11 war Benjamin Einert mit Platz 9 erfolgreichster LG Südlerner mit 1.057 Punkten und verwies Marc Böhme mit einer Differenz von 7 Zählern auf Platz 11 mit 1.050 Punkte. Marek Schudoma wurde 13. mit 1.030 Punkte und Niklas Gaede 16. mit 983 Punkten. Durch diese geschlossene Mannschaftsleistung kam die LG Süd Mannschaft auf den Bronzeplatz mit 4.960 Punkten und wurde nur um 47 Punkten von der Mannschaft des SSV Lichtenrade I geschlagen. Sieger in dieser Klasse wurde der SV Preußen Berlin mit 5.597 Punkten.

Am Sonntag konnte sich bei den Schülerinnen B (4-Kampf) W12 Anna-Luise Dunz mit 1.588 auf Platz 16 in die Ergebnisliste eintragen. Bei den Schülerinnen B (4-Kampf) W13 war einzige LG Süd Teilnehmerin Anna Kruse, die auf den 30. Platz mit 1.586 Zählern landete.

Am Sonntagmorgen stand der 8. Hohenschönhausener Gartenlauf mit Berlin-Cup-Wertung auf dem Programm. Für die Berlin-Cup-Wertung (8. Lauf von 14 Läufen) mussten 5.650 m gelaufen werden. Johannes Karbe (derzeit 2. in der Cup-Wertung) wurde Dritter. Berthold Rämisch in der Klasse M45 (derzeit 6. in der Cup-Wertung) wurde Vierter, Elke Flucke in der Klasse W55 (derzeit 4. in der Cup-Wertung) wurde Zweite. Christa Orłowski W60 (derzeit 1. in der Cup-Wertung) wurde Erste. Brigitte Dau W65 (derzeit 4. in der Cup-Wertung) wurde Erste. Karl-Heinz Flucke konnte in der Klass M55 den 3. Platz behaupten und sich seit langer Zeit wieder

mal auf dem Treppchen wieder finden. Maria Rook (W50) ging über 10.900 m an den Start und wurde insgesamt 2. bei den Frauen und gewann damit ihre Altersklasse. Niklas Gaede siegte in der Schülerklasse und kam aufs Treppchen, nachdem tags zuvor beim Schüler-Mehrkampf erfolgreich war.

2. Ausgabe der 5 x 3 km Tempogefühl-Team-Staffel am 16.6.04

Am Mittwoch, dem 16. Juni 2004 fand der zweite Teamstaffellauf der LG Süd statt über 5 x 3 km auf dem Gelände des Lichterfelder Stadions. Im Vergleich zur ersten Staffel im vergangenen Jahr zeigten sich zahlreiche Teilnehmer bezüglich ihres Tempogefühls deutlich verbessert, so dass (s. Ergebnisübersicht) zwischen der besten und der schwächsten Staffel nur knapp drei Minuten Differenz lagen. Von den 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmern schafften es sogar zwölf nur um maximal 10 Sekunden die vorausgesagte Zeit zu verfehlen. Die Besten waren hier Micha und Norbert mit nur einer Sekunde Abweichung. Bei etwas kühlen Temperaturen aber einem herrlichen Abendhimmel genossen alle das anschließende gemeinsame Picknick auf der Werferwiese. Achim und Günther hatten bei der Vorbereitung dieser Veranstaltung wieder ganze Arbeit geleistet, so dass wir gutgelaunt und von vielen Köstlichkeiten gestärkt den Heimweg antreten konnten.

WoZi

			Endzeit	Abweichung
1.	Staffel E	Viola Muth, Jürgen Wichmann, Andrea Emele-Geyer, Marcel Kaiser, Philipp Richter	1:19:20	1:06
2.	Staffel B	Erwin Gast, Fred Hähnel, Birgit Hähnel, Günther Langmann, Werner Richter	1:27:34	1:47
3.	Staffel H	Hans-Jürgen Knacke, Ernst Richter, Bernd Eberle, Detlef Bosse, Jan Hoehle	1:12:18	1:51
4.	Staffel F	Günther Diels, Leo Kuhn, Sylvester Göbel, Wolfgang Dabel, Peter Ladwig	1:20:16	1:52
5.	Staffel D	Rainer Gaedtke, Peter Krzonkalla, Petra Stüber, Robert Richter, Johannes Karbe	1:19:41	2:30
6.	Staffel C	Peter Caternberg, Nora Bäcker, Matthias Hoffmeister, Helmut Kube, Chael Hähnel	1:22:11	2:31
7.	Staffel A	Christa Gast, Gisela Herich, Norbert Herich, Achim Hoffmann, Gitta Knappe	1:23:44	2:48
8.	Staffel G	Christa Orłowski, Vincent Dabel, Bernhard Jähmig, Carsten Boenisch, Klaus Scherbel	1:23:07	3:58

13.06.2004

Am Wochenende waren 2 Meisterschaften gleichzeitig. Während sich die Senioren in Berlin-Zehlendorf trafen, waren die A-Jugendlichen und Schülerinnen/Schüler im Potsdamer Luftschiffhafen auf Medaillenjagd. Aber fangen wir der Reihe nach an.

1. Tag der Berliner Jugend-A und Schülerinnen/Schülermeisterschaften in Potsdam

Ein neuer Stern ist an Jürgen Fehlers Trainerhimmel aufgegangen. Im 800 m-Lauf der W14 wurde **Miriam Brackmann** Berliner Vizemeisterin in 2:23,81 Min., bevor sie bereits am Morgen die 100 m in 13,51 sec. absolvierte, was ihr den 9. Rang innerhalb der Zeitläufe einbrachte. Damit kommt sie gefährlich nahe an den LG Süd Rekord von Kristina da Fonseca-Wollheim aus dem Jahre 1986 2:17,99 Min. Mit dieser Zeit hat sie sich an die 2. Stelle der aktuellen Berliner Bestenlisten W14 gesetzt. **Johannes Karbe** M15 war zwar pünktlich im Stadion, Stellplatzkarte durch Jürgen abgegeben, fand sich allerdings 3 Minuten zu spät an der Startlinie ein und konnte so nur seinem 1.000 m Rennen noch zusehen. Ja, ja ohne Betreuer und Trainer ist das für unsere Jugendlichen ein Problem wie mir scheint, wenn unsere Trainer sich nicht intensiv bei Meisterschaften um alles kümmern.

Jonas Engler hatte einen grippalen Infekt und ist bereits auf dem Wege der Besserung so dass er auf den gemeldeten kürzeren Distanzen nicht eingreifen konnten. Wir wünschen ihm gute Besserung.



Nachzutragen sei sein kürzliches Hindernis-Ergebnis in Potsdam, was ihm Platz 24 der derzeitigen Deutschen Jugendbestenliste einbrachte.

Bei den **Berlin-Brandenburger Senioren Meisterschaften**, hatte nicht nur der Unterzeichner alle Hände voll zu tun, da aufgrund von einigen Helferausfällen und abgestellten Kampfrichtern nach Potsdam zur Jugendmeisterschaft es galt, die Lücken zu kompensieren. Dank dem spontanen Einsatz von Familie Mushack (DJK) gelang es zusammen mit Peter Schubert vom BLV und den erschienen Mitgliedern des geschäftsführenden Präsidiums des BLV diese Veranstaltung dennoch einwandfrei durchzuführen. Selbst Kalli hat nach 10 Stunden Organisations- und Sprechertätigkeit am Abend keine Fusseln am Mund.

Erfolgreichste Teilnehmerinnen waren unsere Seniorinnen mit jeweils 2 Meistertiteln: **Gisela Herich** sicherte sich den Titel über die kürzeren Distanzen 200 m in 33,42 sec. und 400 m in 82,85 sec. **Brigitte Dau** dagegen sicherte sich den Titel über die längeren Distanzen 800 m 3:44,05 über 800 m und 5.000 m in 26:58,68 Min. und wurde hinter Gisela Herich sogar Vizemeisterin über die 400 m in 105,02 sec.

Am frühen Morgen griffen die 800 m Läufer zu Titelehren. In einem Temporennen der Klasse M35 wurde **Oliver Muth** in 2:12,02 nur knapp von Thomas Habel (SV Linde Schönewalde) 2:10,66 Min. geschlagen.

Einen weiteren Vizemeistertitel erlief sich **Bertold Rämisch** im 5.000 m Lauf in 18:50,47. Während er auf der ersten Hälfte teilweise mit 70 - 80 m führte wurde er in der zweiten Hälfte von Detlef Müller (LG Nord) überrannt (18:18,90 Min.). Bei besserer Renneinteilung wäre sicherlich noch einiges mehr drin gewesen.

Auch **Achim Hoffmann** war 3 mal am Start. Im 800 m Lauf wurde er Vizemeister in 2:40,92 Min und nur wenige Stunden später bekam er noch die Bronzemedaille im 400 m Lauf (70,92 sec.) umgehängt. Im abschliessenden 5.000 m Lauf war er mit 20:38,17 Min. nach diesem harten Wettkampftag mit dabei.

Einziger Techniker war **Bernhard Gromadecki** im Kugelstoßen der M65er. Zu seinen Stoß von 8,15 m setzte er bereits im ersten Versuch an und brachte ihn auf Platz 4. danach gingen ihm wohl die Kräfte aus.

2. Tag der Berliner Jugend-A und Schülerinnen/Schülermeisterschaften in Potsdam

Miriam Brackmann konnte am Mittag dieser Meisterschaften noch trockenen Fußes an den Start der 3 Zeitläufe über 300 m an den Start gehen. Dieses mal musste Sie bereits in der höheren Klasse W15 starten, da für ihre Klasse W14, diese Distanz noch nicht ausgeschrieben war. Souverän siegte sie im 3. Zeitlaufes mit 43,50 sec. Im Gesamtergebnis warn nur noch Susanne Wolf (LG Berlin Ost) 41,74 und Sisi Kreie (SSV Lichtenarde) 41,94 vor ihr und alle aus dem Jahrgang 1989. auch die Viertplatzierte Wiebke Osswlad (LG Berlin Ost) 44,35 sec., ließ sie noch souverän hinter sich.

Im Verlaufe des Nachmittags, als die längeren Distanzen ausgetragen wurden kam es zu wolkenbruchartigen, stürmischen Regenfällen. Kaum war die Laufbahn von Pfützen und Regen gereinigt kam

bereits der nächste Wolkenbruch und im Zeitplan ergaben sind Verzögerungen bis über eine Stunde, dann fiel auch noch die elektronische Zeitmessung aus, so dass auf halbelketronische Zeitmessung umgestellt werden musste. So wurde auch **Johannes Karbe** Start kurz vor 16:30 Uhr noch einmal um 30 Minuten verzögert, umso erfreulicher ist es, dass er in diesem 3000 m-"Pfützenrennen" mit 11:09,19 Min. auf den 6. Platz behaupten konnte. Er verbesserte seine Zeit gegenüber dem Vorjahr um 1:06,84 Minuten, hier man sehen was durch systematisches Training erreicht werden kann. Diese Zeit hätte im Vorjahr zu Platz 11 der Berliner Bestenliste gereicht.

06.06.2004

Am Samstag war der 1. Tag der **Berlin-Brandenburgische Meisterschaften** und B-Jugend-Meisterschaften und zum Auftakt lief Marcel Kaiser (MJB) sein erstes 800 m Rennen. Mit 200-Streckenabschnitten von 30,8-32,8-37,2-40,4 wurde das Rennen leider etwas zu schnell angegangen, so dass am Schluss 2:21:15 als 9. seines Zeitlaufes heraus kamen. Für den ersten Bahnwettkampf ein positiver Ausblick.

Kurz danach trat Martin Schreiber (Männer) in den Ring. Nach 2 ungültigen gelang es ihm trotzdem in den Endkampf zu kommen und verpasste letztendlich mit 16 Zentimeter den Bronzeplatz und konnte sich mit 14,17 m in die Ergebnislisten eintragen.

Am Sonntag war früh bereits der Start zur **Lichtenrade Meile**, an dem nicht nur LG Süd-Berlin-Cup Teilnehmerinnen und Teilnehmer starteten. Auf der kurzen Distanz (7.500 m) war Karl-Heinz Flucke schnellster LG Süddler mit 40:57 (11. Klasse M50), Elke Flucke 47:01 (10. W 50), Dieter Stellmacher 47:43 (12. M60) und Helga Dannehl 49:19 (12. W50). Auf der längeren Distanz wurden Berlin-Cup Punkte gesammelt. Bertold Rämisch war hier schnellster in 1:01:21 (16. M40), vor Joahannes Karbe (2. MJB) 1:07,19, dabei fehlten Johannes nur 3 Sekunden zum Sieg!! Im weitem Verlauf kamen Peter Krzonkalla (24. M60) 1:21:45 und Brigitte Dau (3. W60) in 1:24:31 Std. ins Ziel.

Ab Mittag ging es weiter bei den **Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften**. Marcel Kaiser (MJB) trat zum 3. 400 m Zeitlauf an und wurde Dritter in 62,42 wobei es nach der 200 m Zwischenzeit (27,97) gut aussah, aber auf der zweiten Hälfte kam ein leichter Einbruch (und die 800er vom Vortag meldeten sich) und so kamen noch 62,42 sec. heraus. Matthias Hoffmeister hatte allein 14 Teilnehmer in seiner Klasse, die unter 52 sec. rannten. So konnte er als 5. seines Vorlaufes 56,45 sec. erreichen, was vollauf seinem derzeitigen Leistungsniveau entsprach. Unsere gemeldeten weiblichen Jugendlichen B glänzten leider mit Abwesenheit, ebenso der durch Grippe erkrankte Tim Schroeter, dem wir gut Besserung wünschen.

Ebenfalls am Nachmittag gab es in Lichtenrade wieder eine **DSMM Qualifikationsrunde der Schüler C**. Nur 44 Punkte fehlten diese Mal um den siegenden SV Preußen (4.680 Punkte) vom Thron zu stoßen. LG Süd als Zweite mit 4.680 Punkte, 3. SVV Lichtenrade (4.555 Punkte) 4. LG Ost (4.330 Punkte) und auf den 5. Platz kam TSV Rudow. Somit sollten alle Weichen für den DSMM-Endkampf am 05. 09. gestellt sein. Wobei einige Athleten wieder über sich hinaus wuchsen. Mit 1,27 m griff B. Einert den bestehenden LG Rekord an. Marek Schudoma war mit 4,16 m im Weitsprung und 7,45 sec. im 50 m Lauf erfolgreich. Marc Böhme warf den Ball zum ersten mal auf 45 m. Bei den 1000 m - die Paradedisziplin der LG Süd Jungs - mussten Marc und Benny in verschiedenen Läufen starten. Benny Einert kam auf 3:16 Min. in seinen Lauf. P. S. Nachzutragen sind noch die Erfolge aus der **KW 22**.

Mit fast 500 Teilnehmern (371 Läuferinnen und Läufer, 32 Walkerinnen und Walkern und unsere Koronar-Walkern) war der **9. Steglitzer Volkslauf** wieder ein voller Erfolg.

Der Bürgermeister ehrte - nicht ohne Grund - Klaus Scherbel und einige Tage zuvor Karl-Heinz Flucke mit der **silbernen Ehrennadel** der um Steglitz-Zehlendorf und seine Bürger und Bürgerinnen besonderen Verdienste und die Durchführung dieser bürgernahen Veranstaltung.

Jonas Engler wurde bei den Berlin-Brandenburgischen Hindernis-Meisterschaften am gleichen Tage unseres Volkslaufes Zweiter über 2.000 m Hindernis in 6:40,54 Min.

Achim Hoffmann und Karl-Heinz Flucke in Aarhus



5x5 km Teamstaffel am 16. & 17. Juni im Tiergarten

Bei der 5. Auflage der 5x5 km Teamstaffel meldete diesmal ein besonders schlagkräftiges Team der Bundesdruckerei-KA (KA = Kreuzberger Adler), um sich mit über 1.800 Mannschaften



im Tiergarten zu messen. Aufgrund der großen Teilnehmerzahl wurden die Staffeln auf zwei Tage (16.+17. Juni) gelegt, um so einen fairen Wettbewerb zu gestalten. Wir hatten Glück und durften am Mittwoch bei Trockenheit auf die Strecke gehen.

Mit Michael Vanicek, der sein Teilstück in 16:58 min absolvierte, hatten die Bundesdrucker einen fulminanten Auftakt. Michael war am Sonntag zuvor beim Potsdamer Schlössermarathon in ausgezeichneten 2:46 h Gesamtsieger geworden und trotzdem noch frisch in den Beinen. Ich absolvierte mein Teilstück in normalen 18:14 min und hatte eine leere Strecke wie nie zuvor. Dabei konnte ich einen Platz gut machen und beim Wechsel auf meinen Kollegen Rainer Seidel lag unser Team sogar zwischenzeitlich auf Platz fünf. Michael Knebel und Jens Ehreke,

letzterer als Triathlet auf läuferischen Abwegen, führen schließlich das beste Ergebnis der "sportlichen" Firmengeschichte der Bundesdruckerei nach Hause: 1:40:33 h. In der Endabrechnung nach zwei Tagen bedeutete das Platz 23 und Fersengeld für manches Laufprofi-team!

Oliver Muth



noch'n Nachtrag: ein paar Bilder vom **Crosslauf der LG Süd 2004** von Reinhard Stüber

Schön ist die Wuhlheide: Halbmarathon im FEZ

Der erste Sonntag im November ist mittlerweile ein festes Datum für den Wuhlheide-Marathon im FEZ. Neben der namensgebenden Strecke wird auch die volksläuferfreundliche halbe Distanz bzw. 10-km-Distanz angeboten. Am 7. November fanden sich insgesamt ca. 350 Teilnehmer auf allen Strecken am Start, darunter Werner Richter und ich für die Orange-Blauen aus Lichterfelde. Werner sah diesen Lauf als Rekonvaleszenzmaßnahme und wollte es ruhig angehen lassen, ich persönlich nahm mir 4-min/km vor.

Der örtliche Ausrichter Köpenicker-Sportverein Ajax hatte zum vierten Mal den Co-Veranstalter Friedrichsfelde mit im Boot. Beide Vereine ergaben ein starkes Team und stellten eine preiswerte, sehr gut organisierte Veranstaltung auf die Beine. Vergleicht man das Startgeld-Verpflegungs-Verhältnis dieses Laufs mit anderen Veranstaltungen gleichen Kalibers, so belegt der Wuhlheide-Marathon einen Spitzenplatz in Berlin-Brandenburg.

Die Strecke erwies sich im Vergleich zu meinem letzten Start (2002) unverändert als winklige 5-km-Schleife, die je nach Distanz 2-, 4- oder 8-mal zu durchlaufen war und durch ein entsprechendes Schlusstück ergänzt wurde. Hatte ich vor zwei Jahren noch erhebliche Probleme im Schlussviertel, so blieb ich diesmal konstant im Renntempo und erreichte nach 1:24:21 h (Ø 3:59,9 min/km) das Ziel als Gesamtfünfter (2. M35). Werner erreicht ebenfalls sein persönliches Ziel und lieferte in 2:00:39 h (9. M65) ein aufbauendes Ergebnis ab. Nach der Siegerehrung (die, wie wir ja alle wissen, Bestandteil des Wettkampfes ist) fuhren wir mit einem positiven Gefühl zurück.

Also, liebe Sportskameraden: Wuhlheide-Marathon...längst kein Geheimtipp mehr!

👉 liver Muth

NEUJAHRSLAUF AM SONNTAG, DEM 2. JANUAR 2005

Wie am 4. Januar 2004 findet auch der kommende Neujahrslauf auf der leichten und flachen Strecke um das Dahlemer Feld im Grunewald statt, die je nach Kondition und aktuellem Befinden ein-, zwei- oder dreimal gelaufen werden kann. Weniger der Wettkampf als der Spaß am Laufen oder Walken zum gemeinsamen Jahresbeginn sollte im Vordergrund stehen.

Start:

Gemeinsamer Start um 10⁰⁰ Uhr für alle.

Zeitmessung:

Für Zeitbewusste steht eine große Digitalanzeige im Ziel!

Strecken:

- 1 Runde (ca. 2200m) für Mittelstreckler sowie Walker und Spaziergänger
- 2 Runden für Vergnügungs-süchtige
- 3 Runden für Ausdauerfreaks

