

Leichtathletik in der



# Fußspur

1. /2007



Das Titelphoto zeigt von links nach rechts: Günther Langmann, Gitta Knappe und Achim Hoffmann nach erfolgreichem 25-km-Lauf auf der Wiese vor dem Olympia-Stadion. (s. auch Gittas Bericht!)

#### Abteilungsleitung

Abtgsleiter: Wolfgang Zitzlaff, Stanzer Zeile 44-46, 12209 B., T: 771 74 23  
E-Mail: [W.Zitzlaff@t-online.de](mailto:W.Zitzlaff@t-online.de)

Homepage: Michael Hähnel, Auguststr. 7, 12209 B., T: 757 02 863  
E-Mail: [mhaehnel@versanet.de](mailto:mhaehnel@versanet.de)

Kassierer: Günther Langmann, Marchandstr. 23, 12249 Berlin, T: 775 24 10

#### Meldewesen für DJK Westen

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

Ganz neu: 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 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)

In der Zwischenzeit haben sich so viele Bilder/Photos auf meinem PC angesammelt – besonders Achim sei dafür gedankt -, dass diese Fußspurausgabe, zumindest in Form einer Illustrierten, erscheinen kann. Mein Dank gilt auch allen anderen fleißigen Photographen verbunden mit der Bitte mehr zu schreiben. Diese Ausgabe unterstützten mit ihren Beiträgen Gitta Knappe und Oliver Muth (25-km-Lauf) und Michael Hähnel (Triathlon) .

Berlin, den 02.01.2007

## **Protokoll der Abteilungsversammlung der Leichtathleten der DJK Westen 23 Berlin**

Ort & Zeit: Bahnhofswirtschaft Lichterfelde Ost, 20.12.2006 von 20:00 – 21:15

Teilnehmer: Vgl. Anwesenheitsliste

Verteiler: Alle Mitglieder DJK Westen 23 Leichtathletikabteilung

Verfasser: O.Muth

Vor der eigentlichen Sitzung wurde eine Gedenkminute für Ex-DJK-Mitglied Bernd Radau gehalten.

### **Top 1: Bericht der Abteilungsleitung**

In 2005 hat es wenige Veränderungen gegeben. Seitens TuSLi hat es dagegen diverse Veränderungen gegeben, die zum geschlossenen Rücktritt der Abteilungsleitung geführt haben. W. Zitzlaff dankte insbesondere den Helfern bei den verschiedenen Veranstaltungen, namentlich Achim Hoffmann, Reinhard Stüber und O.Muth.

Die Sportwarte A.Hoffmann und M.Hähnel berichteten über die vergangenen Veranstaltungen mit den Schwerpunkten auf Rennsteiglauf und diversen Mannschafts- bzw. Staffelwettbewerben. A.Hoffmann betonte, dass es insbesondere bei den Teamwettbewerben darum geht, möglichst viele KameradInnen zu motivieren und nicht rein ergebnisorientiert vorzugehen.

G.Langmann berichtete, dass im Jahre 2005 von 110 Mitgliedern acht Aus- und zwei Eintritte zu vermelden seien. Die Überschussrechnung, in Kopie an die Teilnehmer verteilt, wies für 2005 Einnahmen in Höhe von 8.867 € und Ausgaben von 11.058 € aus. Das Vereinsvermögen lag zum Stichtag 31.12.2005 bei 20.715 €. Ca. 20 % der Mitglieder müssen im dritten Quartal eines Jahres an ihre Beitragszahlung erinnert werden.

### **Top 2: Bericht der Kassenprüfer**

Am 13.02.2006 fand die Kassenprüfung durch Erwin Gast und Peter Krzonkalla statt. Letzterer berichtete, dass alle Posten in der Überschussrechnung 2005 belegt werden konnten und rechnerisch richtig sind. Beide Prüfer hatten nichts zu beanstanden.

### **Top 3: Aussprache zu den Berichten**

Auf Anfrage erläuterte G.Langmann, dass sich in der Überschussrechnung geführte Posten „081 Sonstige Einnahmen“ aus Beiträgen für Kurse oder Einnahmen aus dem Sportabzeichenwettbewerb zusammensetzen.

Die Mitgliedsaustritte in 2005 sind gemischter Natur und keinem Einzelereignis zuzuordnen. Darunter sind u.a. auch Zwangsausstritte, die bei Nichtzahlung von Mitgliedsbeiträgen über einen Zeitraum von 2 Jahren fällig werden.

Die DJK Westen 23 Berlin hat seit März 2006 wieder den Status der Gemeinnützigkeit.

#### **Top 4: Entlastung der Abteilungsleitung**

In offener Wahl (Abstimmung per Handzeichen, geleitet von D.Stellmacher) wurde die Abteilungsleitung einstimmig entlastet.

#### **Top 5: Anträge**

Nach einer Debatte über den Antrag von W.Zitzlaff zum Austritt aus der LG Süd wurde in offener Wahl und per Handzeichen abgestimmt:

Dem Antrag zum Austritt der Leichtathletikabteilung der DJK Westen 23 Berlin aus der LG Süd zum 31.12.2007 sowie der damit verbundenen Einstellung der finanziellen Förderung / Bezuschussung (Trainerhonorare, Trainingslager, Trikots, Trainingsanzüge sowie Startgebühren) für Mitglieder von TuS Lichterfelde wurde mit 17 Ja-, 2 Nein- und einer Enthaltung stattgegeben.

#### **Top 6: Verschiedenes**

Als Konsequenz zum geplanten Austritt der DJK aus der LG Süd ist die Abteilungsleitung sowie der Sprecher der LG Süd damit beauftragt, die notwendigen Schritte zur Abwicklung (Aufteilung der Sportgeräte etc.) vorzunehmen und mit der Leichtathletikabteilung von TuSLi abzustimmen.

---

### Neujahrslauf 2007



Liebe Mitglieder von DJK Westen 23,

ich habe die traurige Pflicht euch mitzuteilen, dass unser stellvertretender Vorsitzender Ernst Bertram-Herschel im Alter von 56 Jahren am 1.Mai unerwartet plötzlich nach schwerer unheilbarer Krankheit verstorben ist.

Ernst hat seit 1972 in unserem Verein zunächst als aktives Mitglied der Badminton-Abteilung und sodann ab 1974 ohne Unterbrechung im Vorstand unseres Vereins als stellvertretender Vorsitzender mitgewirkt. In den vielen Jahren hat er durch seine Menge an Erfahrungen und Kontakten unserem Verein unschätzbare Dienste erwiesen. Sein ausgleichendes Wesen, seine Beharrlichkeit in der Sache und seine absolute Zuverlässigkeit wurde von allen innerhalb und außerhalb des Vereins hoch geschätzt, das alles wird uns sehr fehlen.

Gleichzeitig war er Vorsitzender der DJK Landesgemeinschaft Berlin (Dachorganisation aller Berliner DJK Vereine) und hat in dieser Funktion unseren Verein im Rahmen der Möglichkeiten gefördert und unterstützt. Noch im März hat er sich in unserem Verein als auch für die DJK Landesgemeinschaft Berlin für weitere 2 Jahre in seine Ämter wählen lassen, aber zu kurze Zeit der Erfüllung ist ihm hierfür geblieben. Er hinterlässt eine große Lücke und er wird in die Geschichte der DJK in Berlin eingehen. Wir werden ihm stets ein ehrenvolles Andenken bewahren.

Die Trauerfeier ist vorgesehen am Freitag, dem 11.Mai 2007 um 11:30 Uhr in der St.-Ludwig-Kirche, Ludwigkirchplatz 10, 10719 Berlin. Die nachfolgende Beisetzung findet am anderen Ort im Kreise engster Familienangehöriger und Freunde statt.

In traurigem Gedenken an den Verstorbenen grüßt euch

Günther Löscher

Vorstandsvorsitzender

## 28. Mannschaftshalbmarathon um die Britzer Gärten

19. Platz, Zeit: 01:38:16 32, LG Süd Berlin 1: Oliver Muth • Berthold Rämisch • Philipp Richter • Ralf Schulz • Stephan Hempel • Achim Hoffmann



33. Platz, Zeit: 01:47:07 17 LG Süd Berlin 2: Günther Langmann • Gitta Knappe • Hans-Jürgen Knacke • Silvester Göbel • Reinhard Stüber • Georg Bozdech



41. Platz, Zeit: 01:56:29,13, LG Süd Berlin 3: Michael Hähnel • Andreas Emele-Geyer • Karin Paape • Bernd-Ulrich Eberle • Erwin Gast • Unbenannt





LG Süd 4 (u.a. mit Peter Krzonkalla, Christa Orlowski, Harald Voss, Norbert Herich und zwei „Gastläufern“) fiel leider aus der Wertung, da nicht mit fünf Läufern im Ziel.  
 Quelle: <http://www.sportfotografie-mayer.de/>



**Viertelmarathon – Einzelläufer:**  
 45. Platz in 55:57, Rainer Gaedtker,  
 LG Süd Berlin 4. M65





**Halbmarathon – Einzelläufer:**

87. Platz in 02:01:07, Werner Richter LG Süd Berlin 4. M65



Krankengymnastik

Klaus Böhm  
Hans Hofmann

Paulsenstraße 5-6  
12163 Berlin  
Tel. 030/820 98 511  
Fax 030/852 60 87

**Rennsteiglauf - Halbmarathon:**

58.	Gitta Knappe	8. W45	1:44:25
1576.	Georg Bozdech	34. M65	1:56:16
1667.	H.-Jürgen Kollstedt	38. M65	1:57:11
2115.	Günther Langmann	79. M60	2:02:13
2296.	Rainer Gaedtke	57. M65	2:04:31

## Ergebnisse des LG Süd Supercup 2006

### Frauen:

	Name	Jhrg.	5.000 m	10.000 m	Halbmarathon	Summe:
1	Brigitte Dau	35	692 27:03	676 56:02	628 2:12:42	1996 3:35:48
2	Christa Orlowski	41	527 27:06	519 55:47	429 2:20:02	1474 3:42:55
3	Gitta Knappe	60	533 22:52	406 54:13	519 1:47:07	1458 3:04:12
4	Andrea Emele	62	512 23:00	500 47:35	432 1:56:29	1444 3:07:04
5	Karin Paape	58	489 24:29	382 56:56	462 1:56:29	1333 3:17:54
6	Petra Stüber	56	420 27:06	410 56.03	422 2:04:40	1253 3:27:49

### Männer:

	Name	Jhrg.	5.000 m	10.000 m	Halbmarathon	Summe:
1	Bertold Rämisch	58	625 18:28	629 38:19	609 1:27:47	1863 2:24:34
2	Stephan Hempel	60	625 18:11	618 38:13	616 1:25:45	1860 2:22:09
3	Oliver Muth	68	592 17:55	587 37:33	632 1:20:25	1811 2:14:49
4	Sylvester Goebel	45	587 21:42	585 45:21	596 1:40:21	1768 2:47:24
5	Günther Langmann	45	587 21:42	573 46:1	586 1:41:30	1746 2:49:13
6	Georg Bozdech	39	604 22:48	531 51:51	599 1:47:07	1734 3:01:46
7	Peter Krzonkalla	37	582 24:00	573 53:42	558 1:55:15	1712 3:11:57
8	Achim Hoffmann	41	622 21:48	591 47:05	492 1:59:18	1705 3:08:11
9	Erwin Gast	41	549 23:45	542 49:57	528 1:53:55	1619 3:07:37
10	Rainer Gaedtke	40	522 24:51	531 51:13	495 2:15:00	1549 3:16:19
11	Michael Hähnel	48	518 22:54	541 46:23	490 1:50:56	1548 3:13:00
12	Reinhard Stüber	58	512 21:08	506 44:24	512 1:38:41	1531 2:44:13
13	Bernd-U. Eberle	50	476 23:45	476 49:29	440 1:56:29	1392 3:09:42
14	Philipp Richter	78	489 19:27	447 42:58	447 1:36:14	1383 2:38:39
15	Norbert Herich	46	461 25:12	396 57:41	397 2:09:01	1254 3:31:54
16	Harald Voss	45	400 27:49	393 58:34	345 2:21:34	1137 3:47:57

## Ergebnisse des LG Süd Läufermehrkampfes 2006

### Frauen:

		100 m	800 m	1500 m	3000 m	
1	Brigitte Dau	575	624	618	607	
		22,0	3:46	7:43	16:27	
		<b>5000m</b>	<b>10 km</b>	<b>Halbmarathon</b>	<b>25 km</b>	<b>Summe</b>
		692	676	628	533	4.953
		27:03	56:02	2:12:42	2:52:41	6:56:46

### Männer:

		400 m	1000 m	1500 m	3000 m	
1	Oliver Muth	545	581	582	617	
		64,7	3:09	4:55	10:06	
		<b>5000m</b>	<b>10 km</b>	<b>Halbmarathon</b>	<b>25 km</b>	<b>Summe</b>
		592	587	632	588	4724
		17:55	37:33	1:20:25	1:39:39	4:14:47

		200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m
2	Peter Krzonkalla	478	474	547	545	562
		42,0	1:34	3:20	6:48	14:16
		<b>5000 m</b>	<b>10 km</b>	<b>Halbmarathon</b>		<b>Summe</b>
		582	573	558		4318
		24:00	50:34	1:55:15		3:36:29



Peter und Christa

## Ergebnisse des LG Süd Stadionpokalwertung 2006

1. Norbert Herich
2. Peter Caternberg
3. Bernd-Ulrich Eberle



Jahresanfang in Niederlehme



Berlin-Brandenburgische Meisterschaften in den Langstaffeln im Katzbachstadion  
Senioren M40

3 x 1000 m Staffel Sen. M40/45  
Endlauf

21.04.2007

1. und Berlin-Brandenburgischer Meister

Potsdamer Laufclub 9:05,5 min.

Matthews, Johannes 1962 ; Brosius, Burkhard 1962; Schwarz, Andreas 1960

2. LG Nord Berlin I 9:34,9 min.

Müller, Detlef 1955 ; Werner, Dirk 1965; Bernstorff, Axel 1963

3. Polizei SV Berlin 9:40,8 min.

Schmidt, Norbert 1957 ; Kautz, Michael 1965; Nohke, Silvio 1967

**4. LG Süd Berlin 10:28,4 min.**

**Rämisch, Bertold 1958 ; Stüber, Reinhard 1958; Petsch, Martin 1953**

5. LG Nord Berlin II 11:48,0 min.

Langendorf, Jens 1951 ; Kothlow, Michael 1949; Werner, Uwe 1959





**Seniorinnen W40**

3 x 800 m Staffel Sen. W40/45

21.04.2007

Endlauf

**1. LG Süd Berlin**

**9:26,2 min.**

**Knappe, Gitta 1960 ; Paape, Karin 1958; Emele-Geyer, Andrea 1962**

**2. LG Nord Berlin II**

**11:00,7 min.**

**Koll-Hortien, Gabriele 1958 ; Schlickmann, Annegret 1954; Koll, Marianne 1961**





### Senioren M60

3 x 1000 m Staffel Sen. M60 u.ä.  
Endlauf

21.04.2007

#### **1. und Berlin-Brandenburgischer Meister**

**LG Süd Berlin**

**11:20,1 min.**

**Bozdech, Georg 1939 ; Hoffmann, Achim 1941; Langmann, Günther 1945**

2. Polizei SV Berlin

11:35,2 min.

Siebke, Uwe 1945 ; Kersten, Helmut 1940; Köhnke, Wilfried 1947

3. SC Siemensstadt Berlin

11:43,9 min.

Müller, Kurt 1938 ; Neustadt, Volker 1943; Rodwell, David James 1947



### **Der Saisonstart 2007 noch mit „altem Trainer“**

Am 18.04.2007 fand das diesjährige LG Süd Saisonöffnungssportfest im Stadion Lichterfelde statt. Für den alten Trainer, Jürgen Fehler, der Schülerinnen A und der weiblichen Jugend B war es das Abschiedssportfest.

Zum ersten Mal wurde die Vereinswertung getrennt nach DJK und TusLi.

So konnte Nora Molkentin den Hochsprung der Frauen mit 1,25 m gewinnen, sowie den Weitsprung der Frauen mit 4,85 m .

Bei der weiblichen Jugend B gewann Miriam Brackmann den 100m Lauf in 14,29 sek vor Beatrice Renner in 14,72 sek. Dritte wurde F. Moraht in 14,88 sek. Vierte Luisa Schubert in 14,90 sek. und Fünfte Emilia von Keil in 15,04 sek. Den selben Einlauf gab es auch im 200

m Lauf. Miriam Brackmann in 28,70 sek. vor B. Renner in 30,04 sek. Dritte wurde hier Fredericke Moraht in 30,52 sek.

Als Trainer sind die Leistungen als erste Saisonmarke gesetzt, jetzt heißt es aber durch viel Trainingsfleiß auf den nächsten Wettkämpfen diese Werte deutlich zu verbessern.

Mädels, viel Erfolg dabei.

jufe



<b>15. Senioren-Paarlauf ( weibl. u. männl. ) über 20 Min. bei Z 88 am 4. Mai 2007 im Ernst-Reuter-Stadion</b>		
<b>Platz</b>	<b>Teilnehmer</b>	<b>Gelaufene Meter</b>
1	Bernd Eberle / Reinhard Stüber	4879
2	Manel Böhm / Oliver Muth	4715
3	Carole Bould / Jens Paape	4629
4	Christa Gast / H. M. Landes	4482
5	Petra Stüber / Michael Hähnel	4413
6	Gitta Knappe / Norbert Herich	4340
7	Gundel Schöning / Achim Hoffmann	4313
8	Gisela Herich / Günther Langmann	4289
9	Kerstin Ketelhut / H. J. Kollstedt	4272
10	Viola Muth / Helmer Weidner	4245
11	Karin Paape / Peter Krzonkalla	4225
12	Niko Kleftakis / Costas Soulidis	4154
13	Astrid Dagher / Erwin Gast	4086
14	Martina Schlecht / Georg Bozdech	3796
15	Jutta v. Haase / Harald Böhm	3727
16	Beatrix Niedack / Fred Hähnel	3134



### **Trainingszeiten der DJK Westen**

**Sommer 2007**

<b>Frauen</b>		<b>Jahrgang 1980 und jünger</b>
Trainerin:	Manuela Dietrich	26077135 Handy: 0176-60002006
Montag	17:00 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

<b>Schülerinnen</b>		<b>Jahrgang 1990 und jünger</b>
Trainerin :	Manuela Dietrich	26077135
Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Donnerstag	18:00 – 20.00 Uhr	Stadion Lichterfelde

<b>Freizeitsport und Jedermann-Zehnkampf</b>		
Trainerin :	Andrea Emele-Geyer	033701-59939
Donnerstag	19:30 – 21:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

### Grundlagen d. LA f. Seniorinnen

Ansprechpartnerin:	Gisela Herich	712 41 09
Montag	17:30 – 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

### Männer

Ansprechpartner:	Jürgen Sorge	821 59 47
Mittwoch	17:30 – 19.00 Uhr	Stadion Lichterfelde

### Seniorengruppe

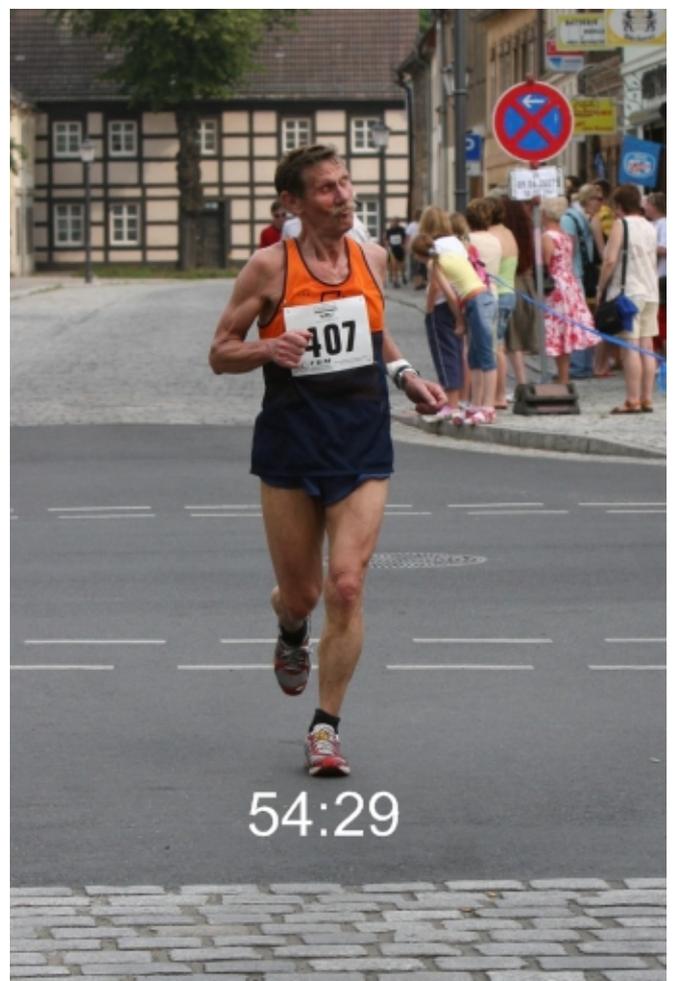
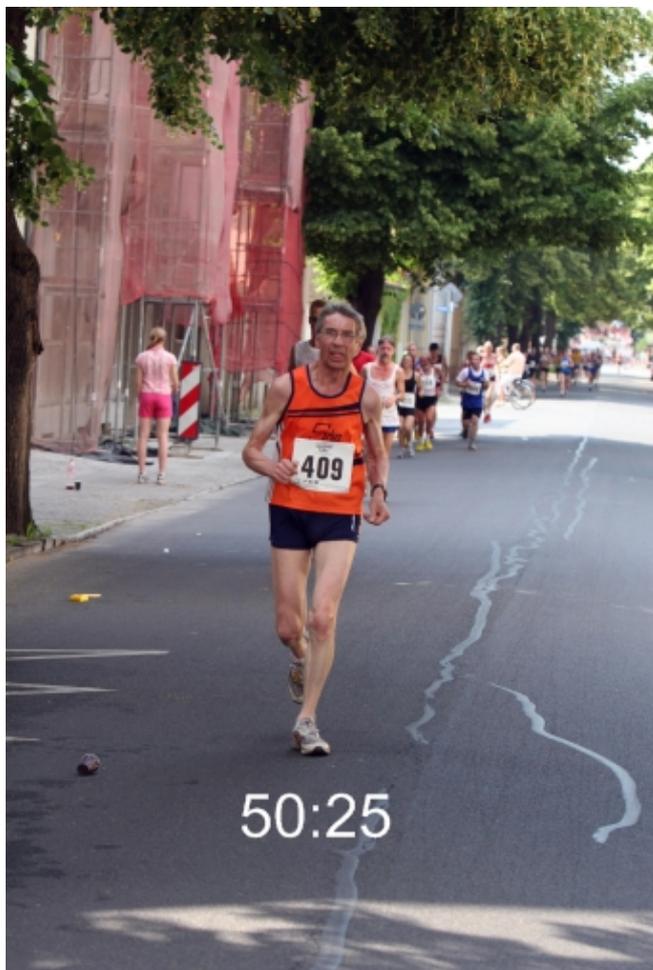
Ansprechpartner:	Jürgen Sorge	821 59 47
Montag	19:30 – 21.30 Uhr	Neue Rothenburghalle

### Läufergruppe

Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	832 28 831
Montag	17:30 – 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	17:30 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Samstag	8:00 Uhr	Großer Stern am Hüttenweg / Grunewald
Sonntag	8:30 Uhr	Großer Stern am Hüttenweg / Grunewald

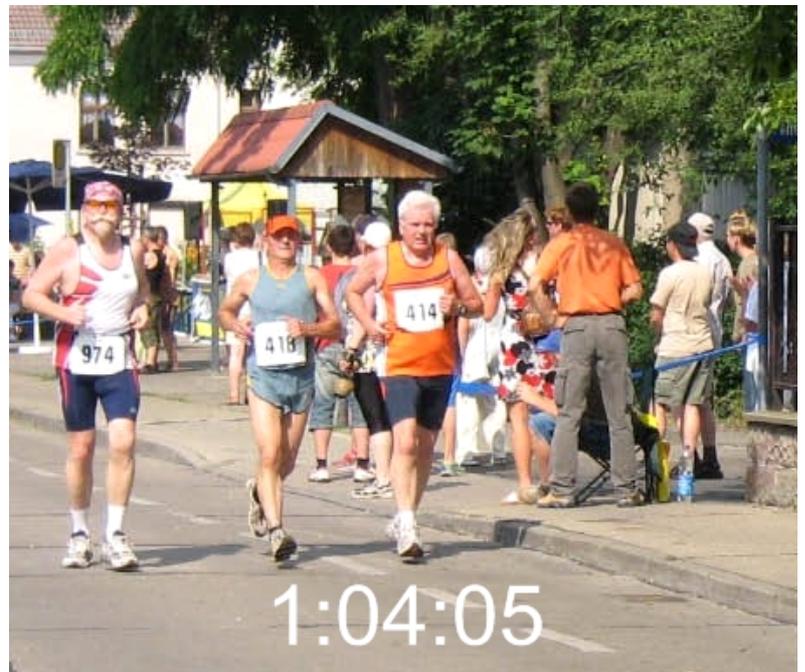


Hier sollte eigentlich ein Bericht kommen von den **Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Luckenwalde**, aber der Lauf war bei großer Hitze so anstrengend, dass wohl keiner mehr danach die Lust verspürte, etwas darüber zu schreiben. Vielleicht wird er ja in der nächsten Fußspur nachgereicht?! Hier also nur ein paar Photos. Beim Betrachten möge man sich Temperaturen von weit über 30° vorstellen.





Vizemeister in der Mannschaft in 2:36:47



**Ergebnisse:**

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Heinz-Michael Landes | 2. M45 in 42:27    |
| Harald Voss          | 3. M 60 in 1:04:05 |
| Achim Hoffmann       | 3. M 65 in 50:25   |
| Hans-Jürgen Knacke   | 5. M 65 in 51:53   |
| Georg Bozdech        | 6. M 65 in 54:29   |

## Ein Traum und seine – fast - Erfüllung

2005 lief ich meinen ersten '25 km von Berlin' Lauf. Er war ein Highlight: Mit Sambaklängen im Tunnel, lief ich in das Olympiastadion ein. Auf der blauen Bahn, mit Blick auf die Videoleinwand, ging es noch eine dreiviertel Runde an den Zuschauerrängen vorbei ins Ziel. Für mich ein Traum. Nur etwas fehlte. Nein, jemand fehlte. Dieser stand oben, außerhalb des Stadions, und wartete auf mich. Bei ihm angekommen war das Glück perfekt und ich wusste, dass ich dieses Gefühl noch einmal erleben wollte, aber diesmal mit Günni gemeinsam.

So gingen wir am 6.5.07 zusammen an den Start. Um 10 Uhr der Startschuss und die Masse bewegte sich langsam, ohne Drängeln, bei super Sonnenwetter voran. Die ersten 10 km vergingen wie im Flug. Günni kontrollierte die Zeit, alles schien in

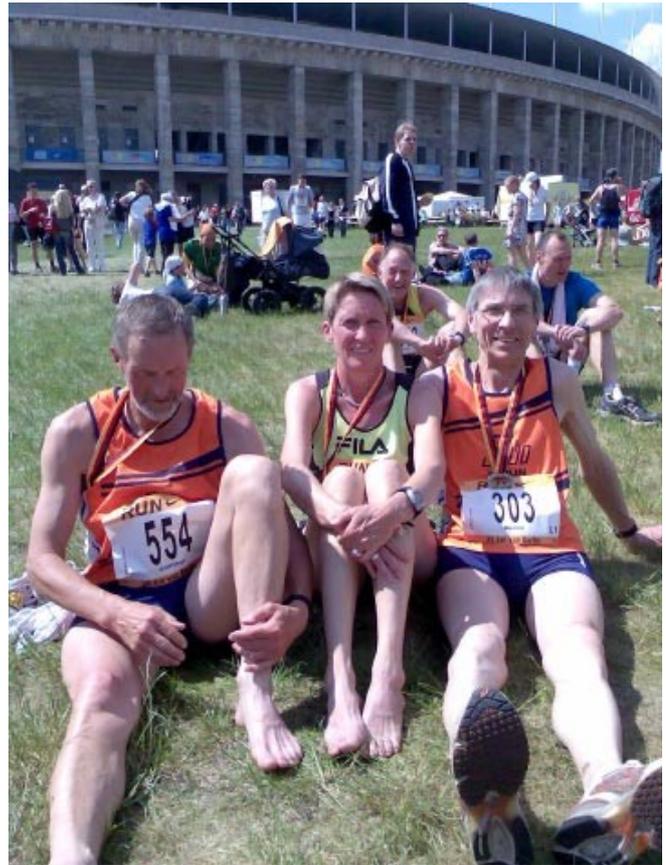
Ordnung zu sein. Bald jedoch wurde der Schatten knapp, die Temperatur stieg an, genauso wie die Strecke. Bei km 18 schickte mich Günni los. Er musste etwas Tempo raus nehmen. Vielleicht käme er noch ran. Also hieß es für mich: Kontinuierlich weiter und durchhalten. Die Halbmarathonzeit von 1:42:58 war klasse, was ich von der Heerstraße nicht sagen konnte. Ganz rechts, im Schatten, ging's zur Passenheimerstr. und dann rechts rauf. Geschafft! Das Stadion war in Sicht! Hinunter in den Tunnel in Richtung Parkplatz, Küche und Zieleinlauf. Da waren auch die Klänge der Steeldrums. Super laut, die Füße liefen dadurch ganz von allein. Hinein ins Stadion, links rum, eine viertel Runde und das Ziel war erreicht. War doch gar nicht so schlimm, oder!?!? Die Zeit 2:02:36, super!

Der Blick ging zurück. Da kam er! Sauste durchs Tor, flog über die Bahn und preschte an den Zuschauern vorbei. 2:04:28 die Zeit.

Da standen wir dann gemeinsam in diesem großen Stadion!

Fast ging mein Traum in Erfüllung. Wir werden es einfach noch einmal angehen.

Irgendwann.



G. K.

Platz	Name	Jhrg.	AK	21,1 km	25 km
120	Muth, Oliver	1968	21. M35	01:25:53	01:47:13
316	Rämisch, Berthold	1958	59. M45	01:35:56	01:54:37
673	Knappe, Gitta	1960	4. W45	01:42:58	02:02:36
696	Ladwig, Peter	1964	186. M40	01:42:55	02:03:07
785	Langmann, Günther	1945	12. M60	01:43:34	02:04:28
1325	Hoffmann, Achim	1941	12. M65	01:50:22	02:12:41
3686	Maßbaum, Carmen	1991	8. WJ	02:18:46	02:44:36



## **25 km von Berlin 2007...mein persönliches Waterloo**

Nachdem im vergangenen Jahr die 25 km mein bestes Rennen waren, wollte ich es dieses Jahr noch mal wissen. Aufgrund des milden Winters gestaltete sich das Training effizient und diverse Testläufe ließen auf eine neue Bestzeit hoffen. Als ich aber am 06. Mai 2007 im Startblock L1 stand, beschlich mich das unbestimmte Gefühl, dass es diesmal nicht nach Plan laufen könnte. Der Bauch sollte recht behalten.

Kurz nach dem Start machte sich die Blase irritierend bemerkbar, so dass ich zwischen dem zweiten und dritten Kilometer 20 s für einen biologisch/medizinischen Halt aufwenden musste. Bis Kilometer 10 war ich im geplanten 4-Minutenschnitt und auch brav an jedem Wasserstand, um etwas zu trinken. Als ich die 15 km in 59:59 min passierte, waren die Beine allerdings nicht mehr locker. Dieses Gefühl steigerte sich von Kilometer zu Kilometer und spätestens bei Kilometer 18 verabschiedete ich mich von meinem Zeitziel.

Danach kam es noch dicker und ich hatte die ersten Krämpfe nach der Halbmarathonmarke. Dies steigerte sich derart, dass ich 1,5 km vor dem Ziel im linken Bein vorne wie hinten total verkrampft war und mich hinsetzen musste. Zufälligerweise waren Sanitäter in der Nähe, die auch gleich hilfsbereit herbeieilten:

„Können wir ihnen helfen?“

„Ja, Krampf im Bein, ich müsste irgendwie dehnen.“

„Bleiben Sie ruhig, ich massiere ein wenig.“

„Nein, keine Trage! Doch nicht 1,5 km vor dem Ziel! Ich brauche was zu trinken.“

„Möchten Sie Wasser?“

„Ich habe schon einen Blubberbauch vom Wasser. Ich brauche was Gescheites zu trinken. Ein Tee wäre besser. Und die Trage brauche ich wirklich nicht“...

Da war es also nach 15 Jahren aktiver Lauferei das erste Mal passiert, dass die Streckensanitäter auf mich aufmerksam wurden. Nun gut. Nach zwei Bechern süßen Tee sowie aufmunterndem Applaus der Umstehenden kam ich auch ins Olympiastadion und war froh, dass 100 m nach dem Marathontunnel das Ziel kam. Die 1:47:13 h wirken auf den ersten Blick auch nicht schlecht, aber wie diese zustandegekommen sind.

Südlich der Mainlinie wäre „was Gescheites zu trinken“ sicherlich nicht mit süßem Zitrontee adäquat interpretiert, doch mit zitternden Beinen ist auch das Ambrosia gewesen.

Neben mir waren noch Berti, Günni, Gitta, Achim und Georg am Start, die sich im Gegensatz zu mir richtig eingeschätzt hatten und in beachtlichen Zeiten eingelaufen sind.

Dieses Jahr wurden wir wegen König-Fußball zum Umkleiden und Duschen in entferntere Ecken des Olympiageländes verbannt. So sparte man sich das Auslaufen, da noch extra Meter eingeplant werden mussten. Am Start wurde zudem das gesamte Läuferfeld Zeuge eines Heiratsantrages. Hoffentlich kommen die beiden besser ins Ziel als ich dieses Jahr bei den 25km von Berlin.

*Oliver Muth*

#### 4. Tempogefühl-Teamstaffel über 5 x 3 km am Mittwoch, dem 20. Juni 2007

Trotz der schwülen, heißen Witterung und dem sich allmählich verfinsternden Abendhimmel hatten sich zum Start unserer vierten Auflage der Tempogefühl-Teamstaffel fast alle Teilnehmer pünktlich eingefunden. Achim hatte organisatorisch ganze Arbeit geleistet und zusätzlich wieder eifrig die Werbetrommel gerührt, so dass nach der Auslosung, wie vor zwei Jahren, sechs Staffeln am Start waren.

Man zeigte sich wenig risikofreudig bei den hochsommerlichen Temperaturen, es überwogen die Zeiten jenseits der 17 – 18 Minuten, nur wenige hatten wesentlich schnellere Zeiten für die drei Runden gemeldet.

Aber gleichmäßiges - auch langsames - Laufen will gelernt sein. Besonders in der Gruppe laufend überschätzte man sich schnell, so dass erst beim Blick auf die große Digitaluhr in der Wechselzone die Erkenntnis dämmerte, dass man/frau zu schnell unterwegs war.

Einige mussten der Wärme Tribut zollen, was wesentlich unangenehmer war, wenn sie merkten, dass sie ihre angegebenen Zeiten nicht erreichen würden.

Und so häuften sich die Sekunden. Bei der letzten Veranstaltung vor zwei Jahren hatten sogar drei Staffeln weniger Abweichungen von ihren angegebenen Zeiten als die diesjährige Siegermannschaft. Das fehlende Tempo(gefühl) war dieses Mal gerecht verteilt; in jeder Staffel gab es mindestens einen „Rausreißer“.



Aber Spaß gemacht hat es trotzdem und der steht ja schließlich auch im Mittelpunkt solch einer Veranstaltung. Monika Kollstedt, Jürgen Sorge und Georg Bozdech zählten die Runden, notierten die Zeiten und erstellten die Ergebnisliste, so dass, als der letzte Läufer im Ziel war, wir bald zur Siegerehrung schreiten konnten.

Wegen des einsetzenden Regens hatten wir das Picknick von der Werferwiese auf die überdachte Zuschauertribüne des Stadions verlagert, wo die Staffeln ihre von Achim und Micha gefüllten Picknickkörbe leeren konnten. Auch das gut gekühlte Bier, Wein und andere Getränke wurden erwartungsgemäß nicht verschmäht.

Man fachsimpelte noch lange, so dass ich gespannt bin auf die Strategien beim nächsten Tempogefühlhlauf. Die Digitaluhr soll dann nicht mehr eingesetzt werden, nur die Zeitnehmer behalten den Überblick und notieren die Abweichungen von der vorher gemeldeten Laufzeit. Das kann ja was werden?!



			Endzeit	Abweichung
1.	Staffel A	Philipp Richter, Peter Ladwig, Erwin Gast, Peter Krzonkalla, Fred Hähnel	1:25:04	75 sec.
2.	Staffel C	Wolfgang Dabel, Ernst Richter, Karin Paape, Wolfgang Zitzlaff, Jan Höhle	1:21:36	78 sec.
3.	Staffel E	Michael Hähnel, Petra Stüber, Birgit Hähnel, Gisela Herich, Jens Paape	1:23:51	107 sec.
4.	Staffel B	Ingo Sorge, Vincent Dabel, Hans-Jürgen Kollstedt, Norbert Herich, Günther Diels	1:27:15	117 sec.
5.	Staffel F	Reinhard Stüber, Nora Bäcker, Herbert Jirsack, Renate Langmann, Hans Höhne	1:33:57	157 sec.
6.	Staffel D	Bernd-Ulrich Eberle, Werner Richter, Carsten Boenisch, Beatrix Niedack, Christa Gast	1:27:09	179 sec.





# 19. Berliner Volkstriathlon am 01.07.2007

106. Gesamt

1. MT 55

Startnummer 76

Hähnel, Michael DJK-Westen



Schwimmen 17:33



Rad 40:27



Laufen 24:34



Total 1:22:34

## Geheimnisse der Vorbereitung zum Jedermann-Triathlon 2007

Veranstalter des Volkstriathlons waren zum 19. Mal die Sportkameraden der Weltraumjogger. Wie in jedem Jahr war auch dieses Jahr die Devise : „frühzeitiges Anmelden sichert einen Startplatz“.

Am 18. Februar um ca. 22 Uhr bekam ich die E-Mail ,dass die Online-Anmeldung freigeschaltet ist. Um 22.12 Uhr kam die 2. E-Mail mit der Anmeldebestätigung. Zwei Tage später war das Starterfeld komplett.

Das war im Februar und der 1. Juli ist ja noch so weit weg.

Anfang des Jahres lief es mit dem Trainieren nicht so toll. Zuerst hatte ich mit dem Vorbereiten und dem Umzug in die neue Wohnung zu tun. Dann mußte ich die alte Wohnung in einen ordentlichen Zustand zurückbauen, damit die Übergabe klappt. Drittens bekam ich eine richtige Grippe und als Sahnehäubchen eine Gürtelrose. Na Prima.

Irgend wann hatte ich aber das Tal durchschritten und konnte wieder mit dem Sport loslegen.

Da war es Ende März und der 1. Juli ist ja noch so weit weg.

Jetzt kam mir mein Vorruhestand zu Gute. Ich konnte ein ordentliches Lauftraining beginnen. Volle Kraft legte ich in das Radtraining. Dank Wolfgang, der im Moment seine Ausdauer hauptsächlich auf dem Rad trainiert, konnte ich viele Radeinheiten mit ihm zusammen machen. Auch mit meinem Schwiegerdaddy habe ich mit dem Rad trainiert.

Als letztes kam das Schwimmen dazu. War wie die letzten Male viel zu spät, aber das Wasser war auch zu kalt. Aber schwimmen ist nur Atmen und Gleiten und auch nur 700 Meter. Das spärliche Schwimmtraining mußte ausreichen.

Da war es die letzte Woche Juni und der 1. Juli ist so nah.

Pünktlich zum Triathlonereignis meldete sich mal wieder mein Rücken. Er hatte ohne wesentliche Schmerzen ein ganzes Jahr keine Probleme bereitet. Mein erster Gedanke war so eine Sch... Nicht schon wie im letzten Jahr zwei Tage vor der Veranstaltung das Aus. Was tun? Ich bin erst mal auf „gut Glück“ zu unseren Haus- und Hofdurchknetern Hans Hofmann und Klaus Böhm geradelt und habe dort um erste und schnelle Hilfe gebeten. Diese wurde mir ohne Zögern gewährt. Drehen, Ziehen, Verbiegen, dann ein lautes Knacken und die Blockade war beseitigt. Ein freundliches Lächeln und ich schwebte von Dannen. Besten Dank dafür.

Die letzte Woche habe ich mit dem Vorbereiten und Testen der Ausrüstung genutzt.

Den Fahrradträger ins Auto eingebaut . Trockenübungen mit dem Triathlonanzug gemacht. Die Laufschuhe für einen schnellen Wechsel zum Anziehen nach dem Schwimmen präpariert. Überlegt wie ich zeitsparend bei den Wechseln vorgehen kann. Last but not least meine Fangemeinde aktiviert und eingestimmt.

Da war es 1. Juli.

In Ruhe und ohne Hast am Morgen aufgestanden, gefrühstückt und zum Veranstaltungsort gefahren.

Dort in der Wechselzone alles so aufgebaut wie getestet und zum Startplatz gelaufen. Noch ein letzter Plausch mit den Fans und ab ins Wasser.

Mit dem Startschuß habe ich dann das komplette Programm abgespult. Die Zeiten und Einzelergebnisse inklusive Fotos könnt Ihr der Extraseite entnehmen.

Besten Dank an meine Fangemeinde, die mich so toll angefeuert und mitgefiebert hat.

Nächstes Jahr gerne wieder.

Michael Hähnel

## 2. Lauf zwischen den Meeren von Husum nach Damp

Gesamtlänge 91 Km;	94. Platz von 133 Staffeln;	Gesamtzeit 8:21:34
Paape, Karin	Husum - Wittbek (11,5 Km)	58:43
Stüber, Petra	Wittbek - Hollingstedt (10,3 Km)	58:01
Voss, Harald	Hollingstedt - Dannewerk (9,4 Km)	54:58
Paape, Jens	Dannewerk - Jagel (8,1 Km)	43:56
Paape, Jens	Jagel - Fahrdorf (8,7 Km)	52:40
Hähnel, Michael	Fahrdorf - Fleckeby (8,1 Km); Fleckeby - Gammelby (8,9 Km)	01:30:39
Herich, Gisela	Gammelby - Gut Hemmelmark (7,4 Km)	41:24
Gast, Erwin	Gut Hemmelmark - Waabs (9,9 Km)	51:17
Herich, Norbert	Waabs - Damp (9,1 Km)	50:00



Bitte vormerken! Nicht vergessen!



## 2. Berliner Firmen- Team-Zehnkampf

**Leichtathletik als Breitensportliches  
Erlebnis, vereinfachte Bedingungen**



**Leichtathletik als Breitensportliches  
Erlebnis, vereinfachte Bedingungen**

## 1. September 2007

Stadion Berlin-Lichterfelde

### Wertungen alternativ

**FIRMEN** - Teamwertung

**FREIZEIT**-Gruppen

**VEREIN** - Teamwertung

Für alle gilt: **Fünf Personen** (auch männl./weibl. gemischt)  
starten als Mannschaft und teilen sich die zehn Disziplinen  
auf (jeder startet zweimal).