



DJK WESTEN 23 BERLIN

Fußspur

Leichtathletik in der LG Süd

2005 / 1. u.2. Ausgabe



Das Titelphoto zeigt die Gruppe der LG Südler, die am Teamstaffellauf des Potsdamer Laufclubs am 27.8.2005 mit vier Staffeln teilnahm.

Abteilungsleitung

Abtgsleiter: 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 die erste im Jahr 2005 ist, hat sich inzwischen Material für zwei Ausgaben angehäuft und die Ausgabe ist entsprechend umfangreich geraten. Es tut mir leid, wenn die Berichte nicht immer in chronologischer Reihenfolge abgedruckt sind.

Diese Ausgabe unterstützten mit ihren Beiträgen: K.-H. Flucke als fleißiger Chronist der LG Süd mit seinen fast jeden Sonntagabend gemailten Wettkampfberichten vom Wochenende, Karin Paape, Christa Orlowski, Oliver Muth, Werner Richter und Reinhard Stüber (Photos)

Einladung zur Abteilungsversammlung

Am Montag, dem 17. Oktober 2005 findet um 20⁰⁰ Uhr unsere Abteilungsversammlung in der Bahnhofsgaststätte am S-Bahnhof Lichterfelde-Ost statt.

Tagesordnung:

1. Bericht der Abteilungsleitung (Abteilungsleiter, Kassenwart und Sportwart)
2. Bericht der Kassenprüfer
3. Entlastung der Abteilungsleitung
4. Neuwahlen
5. Verschiedenes

Anträge zu Punkt 4 bitte eine Woche vorher an den Abteilungsleiter. Alle Mitglieder der Abteilung sind herzlich eingeladen. Die nächsten Abteilungswahlen finden erst wieder im nächsten Jahr statt, trotzdem würden wir uns über zahlreiches Erscheinen freuen.

Die Abteilungsleitung



Bitte vormerken!

Weihnachtsfeier der LG Süd Berlin

Wann: Sonnabend, den 17. Dezember 2005

Wo: Im Multi Kulti Cafe

Goethestr. 9-11

12207 Berlin Lichterfelde

Supercup 2004

Platz:	Vorname:	Name:	Alter	5.000 m	Pkt.	10.000 m	Pkt.	21,1 km	Pkt.	Pkt.-Su.
1.	Brigitte	Dau	69	25:50,43	613	58:34,00	514	2:11:50	518	1645
2.	Christa	Orlowski	63	29:38,38	423	59:45,10	433	2:07:04	484	1340
3.	Petra	Stüber	48	28:22,00	346	59:56,00	321	2:21:54	289	956

Männer:

1.	Achim	Hoffmann	63	20:04,20	687	0:42:30	672	1:36:49	657	2016
2.	Günther	Langmann	59	22:03,69	564	0:40:55	667	1:37:45	609	1840
3.	Oliver	Muth	36	17:44,80	595	0:36:41	602	1:24:21	580	1777
4.	Bertold	Rähmisch	46	18:27,00	618	0:39:04	604	1:33:27	549	1771
5.	Stephan	Hempel	43	20:05,98	528	0:38:06	608	1:25:26	607	1743
6.	Peter	Krzonkalla	67	24:22,40	557	0:50:45	558	1:58:42	524	1639
7.	Reinhard	Stüber	46	19:40,00	564	0:41:26	555	1:39:10	502	1621
8.	Rainer	Gaedtke	64	23:50,00	546	0:50:11	538	1:56:16	511	1595
9.	Michael	Hähnel	56	21:55,00	545	0:45:09	554	1:49:56	489	1588
10.	Michael	Bluhm	33	19:12,03	517	0:39:21	530	1:27:50	533	1580
11.	Bernd-Ulrich	Eberle	54	22:26,42	511	0:49:29	468	1:49:56	475	1454
12.	Norbert	Herich	58	24:16,00	481	0:51:14	471	2:04:51	412	1364
13.	Torsten	Böhme	40	23:10,40	409	0:45:52	445	1:42:19	448	1302
14.	Harald	Voss	59	25:08,00	462	0:56:12	413	2:07:38	404	1279

Läufermehrkampf 2004

	Name:	400 m	Pkt.	800 m	Pkt.	1.000	Pkt.	1.500	Pkt.	3.000 m	Pkt.	5.000 m	Pkt.
1.	Brigitte Dau	1:45,00	421	3:50,47	492	-	0	7:24,22	540	15:22,00	555	25:50,43	613
2.	Christa Orlowski	-	0	3:41,06	463	4:48,90	469	7:19,80	482	15:05,50	504	29:38,38	423
		10.000 m	Pkt.	21.097,5 m	Pkt.	25 km	Pkt.	Marathon	Pkt.	Summe:			
1.	Brigitte Dau	0:56:58,90	539	2:11:50,00	518	2:36:32,00	512	-	0	4190			
2.	Christa Orlowski	59:45,10	433	2:07:04	484	-	0	4:38:19,00	452	3710			

	Name:	200	Pkt.	400	Pkt.	800	Pkt.	1.000	Pkt.	1.500	Pkt.	3.000	Pkt.
1.	Hoffmann	-	0	70,92	651	2:39,23	694	3:26,40	700	5:25,39	691	11:33,80	694
2.	Muth	28,00	557	61,70	576	2:12,02	659	3:00,20	618	4:41,02	619	10:09,84	607

	Name:	5.000	Pkt.	10.000	Pkt.	21.097,5	Pkt.	25.000	Pkt.	Summe:
1.	Hoffmann	20:04,20	687	0:42:30,50	672	1:36:49,00	657	1:55:45	648	6094
2.	Muth	17:44,80	595	0:36:41,00	602	1:24:21,00	580	-	0	5413

**LG Südler bei den BBM in den Langstaffeln 3 x 1000m am
30.4.2005 im Katzbachstadion**



An die Vereine, Trainer, Kassen- und Sportwarte

Melde- bzw. Nachmeldegebühren

Grundsätzlich erfolgen Meldungen zu Wettkämpfen über den Abteilungsleiter, Sportwart oder Trainer. Von diesen schriftlichen Meldungen erhält der Kassenwart der LG Süd zeitgleich eine Kopie. Diese aber spätestens **5 Werktagen** nach der Anmeldung. Spätere Meldungsmitteilungen werden **nicht** berücksichtigt.

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

Gründe für eine versäumte Meldefrist sind vom Sportwart im Einzelfall zu prüfen, wenn der Verein die zusätzliche Belastung übernehmen soll.

Diese Gründe können sein: z.B. wenn

~ eine vorausgegangene Krankheit eine spätere Teilnahme zulässt

~ der Verein ein besonderes sportliches Interesse an der Wettkampfteilnahme des Athleten hat.

Sind Nachmeldegebühren für einen Athleten zu zahlen, sollte dies im Regelfalle von ihm selbst oder von seinem Trainer vor Ort erfolgen. Werden die Nachmeldegebühren durch nachträgliche Rechnungsstellung des Veranstalters erhoben, so hat der Athlet oder der verantwortliche Trainer die Gebühren an den Sportwart zu entrichten. Es gilt eine **Wartefrist von 5 Werktagen** (nach dem Wettkampftag). Der Sportwart führt die Gelder an die LG Süd Startgeldkasse mit Angabe der Veranstaltung und Namen der Athleten ab.

Die LG Süd Startgeldkasse begleicht den Gesamtbetrag der Rechnung des Veranstalters einschließlich Nachmeldegebühren und belastet die Vereine.

Startgebühren - Kostenbeteiligung der Athleten

In der Abteilungsversammlung der Leichtathleten der DJK Westen 23 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.

Beispiel:

1.) Grundstartgebühr= Startgebühr bei Ausschreibung des Veranstalters **50.- €**

Davon trägt der Verein 50% - **25.- €** und der Aktive den Eigenanteil v. **25.- €**

2.) Startgebühr bei späterer Anmeldung z.B. **70.- €**

Davon trägt der Verein 50% der Grundstartgebühr- **25.- €** und der Eigenanteil des Aktiven beträgt **45.-€**

Der Athlet hat seinen Eigenanteil zum Zeitpunkt der Anmeldung an den Sportwart zu entrichten. Der Sportwart wird die Beiträge der Athleten mit Angabe der Veranstaltung und einer Namensliste an den Kassenwart abführen, spätestens bis **3 Tage** vor Meldeschluss. Ausnahmen sind im Einzelfall möglich.

Die LG Süd Kasse begleicht den Gesamtbetrag der Rechnung des Veranstalters und belastet den Verein DJK Westen 23.

Athleten der TusLi-Leichtathletikabteilung werden im gleichen 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)

Berlin, den 26. Dezember 2004

geändert: Georg Bozdech

Straßenläufe und ihre Kosten im Jahr 2005

	Kosten	Kostenbeteiligung d. Läufers	letzter Meldetermin
Meistersch.-meldeschl.	11.03.		
10 km Spandau	7,00 €		DJK/TuSLi
bis 08.02.2005*	7,00 €	0,00 €	06.02.2005
06.03.2005*	8,00 €	1,00 €	04.03.2005
19.03.2005*	11,00 €	4,00 €	09.03.2005
19.03.2005	11,00 €	11,00 €	
20.03.2005	14,00 €	14,00 €	
Jugend -2,00 €			
Meistersch.-meldeschl.	08.03.		
Halbmarathon	12,50 €		DJK
bis 25.02.2005*	25,00 €	12,50 €	22.02.2005
19.03.2005*	30,00 €	17,50 €	06.03.2005
19.03.2005	30,00 €	30,00 €	
25 km	11,00 €		DJK
bis 31.12.2004	22,00 €	11,00 €	29.12.2005
31.03.2005	25,00 €	14,00 €	29.03.2005
30.04.2005	30,00 €	19,00 €	27.04.2005
07.05.2005	35,00 €	24,00 €	05.05.2005
Meistersch.-meldeschl.	30.08.		
Marathon	25,00 €		DJK
bis 30.04.2005*	50,00 €	25,00 €	28.04.2005
30.06.2005*	70,00 €	45,00 €	28.06.2005
05.08.2005*	90,00 €	65,00 €	03.08.2005

* Vereinszuschuß nur bei Meisterschaftsmeld.

Bad Füssing - im Sturm erobert

13.Februar 2005

Im Winter geht's auf der Autobahn mit dem Auto eher ungemütlich zu, folglich setzt man sich lieber in einen bequemen Reisebus. Das denken sich Peter Krzonkalla und ich einschl. Ehefrauen - Margot und Gisela. Gemeinsam erreichen wir den größten Kurort Europas, um hier einen halben Marathonlauf mitten im Winter zu bestreiten.

Auf den ersten 10 Kilometern bläst uns eine mehr als "steife" Brise entgegen. Der Sturm ist so schlimm, dass ich bei 2,5 km stehen bleibe, er blockiert geradezu die Atmung.

Peter rennt hier von hinten kommend an mir vorbei, ich fluche lautstark wegen des Orkans, er tröstet mich: „Am Ende kommst du wieder ran“. Später wiederholt sich das Wechselspiel Laufen/Wandern noch einige Male. Ab 10 km haben wir den Wind im Rücken, er schiebt einen

regelrecht vorwärts. Nun läuft es wieder rund bei mir. Peter ist dann auf der flachen Strecke 100-200 m vor mir laufend dank orange immer gut zu erkennen.

Bei dem Wind trocknet man schnell aus. Das bemerken leider nicht alle und mancher trinkt wegen der kühlen Temperaturen von 1-2 Grad heute zu wenig. So bekommen die Sanitäter bei diesem Lauf viel zu tun. Besonders tragisch ist bei dieser Veranstaltung aber der Tod eines 10-km-Läufers, der 100m vor dem Ziel zusammenbricht. Obwohl Sanitäter und ein Arzt gleich zur Stelle sind, ist leider jede Hilfe zu spät.

Wir Halbmarathonis sind derweil noch auf der Strecke, plötzlich überrascht uns ein kräftiger Graupelschauer, danach kommt sogar die Sonne hervor, und es wird einem richtig warm. Der Kräfteverschleiß ist bei mir jedoch zu groß um noch zu Peter auflaufen zu können, dafür läuft er ein hervorragendes gleichmäßiges Rennen. Seine Zeit ist genau eine Sekunde besser als seine Vorjahrsbestzeit!

Im Ziel werde ich von Gisela mit einer warmen Wolldecke erwartet, das tut gut! Die Zielankunft wird mit einer feinen Glasmedaille, alkoholfreiem Bier und mit einem Thermalbad mit 38 Grad wannen Wasser belohnt.

In der am folgenden Tag erscheinenden Presse lesen wir groß aufgemacht vom tragischen Tod und von Sturmböen über 100 km/std.

Im Ziel Halbmarathon: 964

Peter Krzonkalla: 579. mit 1:58:41 (Brutto 2:00:57) M65 9.

Werner Richter: 612. mit 2:00:38 (Brutto 2:01:27) M65 10.

Werner Richter

Auf Hüklüt's Spuren...der 31. Vorfrühlingscross in Worpswede

Etwa 30 km nördlich von Bremen liegt Worpswede, in welchem um die vorige Jahrhundertwende sich eine namhafte Künstlerkolonie gründete. Den Gründungsvätern *Otto Moderson*, *Fritz Mackensen*, *Hans am Ende* und *Heinrich Vogeler* ist es zu verdanken, daß Kunst und Kunsthandwerk bis heute den Charakter des Ortes prägen. Aus familiären Gründen habe ich seit ca. 13 Jahren die Gelegenheit, den Ort und seine „Kunstliebhaber“ zu allen Jahreszeiten zu bewundern und sehe mich selbst schon nicht mehr nur als einfacher Besucher. Neben der vielgepriesenen Kunst hat Worpswede mit dem 54m hohen Weyerberg auch die höchste Erhebung nördlich von Bremen aufzuweisen, welcher der Legende nach vom Riesen Hüklüt geschaffen wurde. Auf seinem Weg vom Harz an die Nordsee soll er Sand mitgenommen haben. Der Sand sollte ihn vorm Versinken im Teufels-Moor bewahren. Hüklüt versank der Sage nach dennoch jämmerlich im "schwimmenden Land" von Waakhausen. Eine Sandportion von Hüklüt wurde der Weyerberg.

Auf dieser „Sandportion“ sammelten sich am 27.02.2005 die Laufwilligen, vornehmlich aus dem Kreis Osterholz-Scharmbeck, um den traditionellen Vorfrühlingscross anzugehen. Meine Frau Viola und Ihre Geschwister Corinna und Fabian haben diesen Lauf bereits als Kinder absolviert und für mich sollte es die vierte Teilnahme sein. Um 11:00 Uhr war mein Schwager Fabian, seines Zeichens Tonmeister und Eisschnellläufer, auf der Mitteldistanz (eine Runde zu 3,2 km) unterwegs. Die Laufrunde führt in einer verschlungenen Acht an einigen touristischen Höhepunkten wie *Niedersachsenstein* (von Bernhard Hoetger, der auch das Cafe_Verrückt geschaffen hat), *Barkenhoff* (Residenz H. Vogeler), *Roselius Stein* (Bremer Kaufmann und Kunstmäzen), *Marcusheide* und *Käseglocke* (igluartiges Holzhaus) hinunter auf den Sportplatz. Das auf und ab erinnert dabei an unsere Havelhöhenrunde. Fabian wartete als Eisschnellläufer trotz überfrorener Stellen vergeblich auf gleitende Passagen und erreichte trotzdem zufrieden das Ziel. Er hatte Glück, eine offizielle Zeit zu haben, den 2/3 der Teilnehmer seines Laufes hatten dies nicht, da der Thermodrucker wegen Kälte streikte. Diese Panne war dann auch die Schlagzeile der ortsansässigen *Wümme-Zeitung*. Als Zeitnehmer der LG Süd konnte ich so

erleben, wie die Läufer zum Teil ihre geschätzten bzw. interpolierten Zeiten ins Protokoll diktieren.

Das Zeitgericht war noch bei der Auswertung, da schickte der ungeduldige Starter die Frauen und Seniorinnen auf die Strecke. Mit dabei auch Viola und ihre Schwester Corinna. Das geschwisterliche Duell ging mit 16:34min zu 16:36min zugunsten von Viola aus und war bestimmt nicht die letzte gemeinsame Aktion.

Um 12:00 Uhr war *high-noon* für mich und meine 30 Mitstreiter auf der 9,6km Langstrecke (drei Runden). Nach einer flotten ersten Runde (12:30min) konnte ich gar nicht glauben, dass ich schon eine Minute Vorsprung hatte. Somit konnte ich die übrigen Runden richtiggehend genießen und lief in 38:43min als Gesamtsieger ein. Wer Kunst und Sport miteinander verbinden will und wem 390km Anreise nicht zuviel sind, der kann im Winter / Vorfrühling nach Worpswede kommen.

Oliver Muth

Personelle Änderungen

Wie bereits in der März-Ausgabe des Schwarzen L zu lesen war, verzichtete der bisherige LG Süd-Sprecher, unser Vereinsmitglied Karl-Heinz Flucke, auf die erneute Kandidatur bei der Wahl am 15.02.2005, nachdem er von 1983 bis 1994 und dann noch einmal von 1998 bis jetzt diese Funktion mit viel Engagement ausgefüllt hat. Wir danken noch einmal für seine Aktivitäten im Rahmen der LG Süd und wünschen ihm, dass er bei den neuen Herausforderungen im BLV-Präsidium und bei den dortigen Walking-Lehrgängen sowie bei uns mit seiner Leistungsgruppe Lauf weitere Erfolge hinzufügen wird. Ebenso wird er weiterhin die Betreuung der Volksläufe und Winterlaufserie durchführen.

Der neugewählte Sprecher, Dr. Oliver Muth (Mitglied bei DJK Westen), ist erfolgreicher Seniorensportler auf den Strecken von 200m bis Marathon und bereits bei zahlreichen Sportfesten erprobter Sprecher und Zeitnehmer. Wir danken dem zweifachen Familienvater für die Übernahme dieses Ehrenamtes, freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit und weitere Förderung der LG Süd.

Unsere langjährige Betreuerin der Schüler und Schülerinnen C, Sandra Gern, wird uns nach den Osterferien für ein Jahr verlassen, um zuerst Suaheli zu erlernen und dann in Afrika praktisch anwenden zu können. Wir wünschen ihr für die neuen Aufgaben ebenso viel Erfolg – und freuen uns schon auf ihre Rückkehr im Frühjahr 2006.

Torben Rochow, Betreuer der Schüler und Schülerinnen D, ist erfolgreicher Absolvent eines Lehrganges beim LSB und nun lizenzierter Freizeit- und Fitnesstrainer. Herzlichen Glückwunsch!

Karin Paape



Abenteuer am Kilimanjaro

Nachdem wir (Evelin, Werner und Christa) am Kilimanjaro Flughafen gelandet sind, geht es gleich mit dem Bus nach Moshi ins „Springlands“ Hotel.

Am nächsten Tag um 9.00Uhr werden wir zum Nationalpark Gate gefahren.

Inzwischen ist unsere Gruppe auf 8 Personen angewachsen. Von jetzt an beginnt unser abenteuerlicher Aufstieg auf den höchsten Berg Afrikas.

Wir wandern durch Regenwald, vorbei an Wasserfällen und riesigen Farnen. Über uns in den Bäumen tummeln sich Affen. Begleitet vom ewigen Zirpen und unbekanntem Tierlauten geht es langsam bergauf. Unsere Bergführer rufen uns immer „Pole, pole“ zu, was langsam, langsam heißt.

Auch ermahnen sie uns immer etwas zu trinken, mindestens 3 Liter am Tag.

Nach ca. 4Std. erreichen wir die Mandara Hütten (**2.675m**).

Wir bekommen zu 8 Personen eine Hütte.

Am nächsten Morgen wird der Rucksack neu gepackt und die Tasche für die Träger. Das Frühstück mit Toast, Marmelade und Ei, schmeckt uns in der Morgensonne und der frischen Bergluft besonders gut.

Erfrischt durch das kalte Quellwasser und bei herrlichem Sonnenschein, geht es heute zu den Horombo Hütten auf **3.787m**.

Während des weiteren Aufstiegs wechselt die Landschaft von Regenwald zu Hochmoor. Vorbei an Lobelien, gelben und roten Fackellilien. Man kommt sich wie in einem botanischen Garten vor. Dann endlich unser Picknick Lunch.

Nach ca. 6 Std. Wanderung erreichen wir die Horombo Hütten.

Diesmal werden wir auf zwei Hütten zu je 4 Personen aufgeteilt. Geschlafen wird mit dem Gepäck auf kleinstem Raum. Hinter unserer Hütte ein Gebirgsbach und wunderschöne Senecien-Palmen.

So unternimmt mein Schlafnachbar Werner aus der Schweiz, sogleich eine Ganzkörperwäsche am Bach. Auch wird die erste Wäsche gewaschen. In den Horombo Hütten bleiben wir zwei Nächte zum Akklimatisieren.

Am nächsten Morgen unternehmen wir zur Höhenanpassung eine 5-stündige Rundwanderung zum Mawenzi-Sattel auf **4345m**. Ab 4000 Meter Höhe können wir weniger Sauerstoff aufnehmen. Den Körper erwarten Strapazen. Infolge ermahnen uns unsere Bergführer stetig zu „Pole, pole“; denn Langsamkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Jeder zweite, so die Statistik, schafft es nicht.

Jeder Bergführer ist auf eine hohe Erfolgsquote bedacht. Nach der Wanderung erwartet uns ein wohlschmeckendes Abendessen. Nachts fällt die Temperatur unter 0° C. Der Morgen fängt mit einem schönen Sonnenaufgang um 6.00Uhr an.

Der Kilimanjaro hat eine neue Schneedecke und sieht wunderschön aus.

Nach dem Frühstück brechen wir auf. Der Boden ist gefroren.

Wir wandern durch hohes Heidekraut und blühende Strohblumen. Nach ca. 30 Minuten, öffnet sich vor uns ein atemberaubendes Panorama der beiden Bergmassive, Kibo und Mawenzi.

Der Weg ist von Felsblöcken gesäumt, welche durch einen Vulkanausbruch bis fast zur Horombo Hütte geschleudert wurden. Der Weg steigt sanft an und geht bald quer durch die Kibo Wüste. Dort gibt es nur noch Flechten und Moose. Wir kommen zum letzten Wasserpunkt bei **3900 Meter**.

Es ist eine Wanderung immer Auge in Auge mit dem Kilimanjaro. Nach ca. 7 Std. erreichen wir die Kibo-Hütten auf **4700 Meter** Höhe. Hier werden wir etwas ausruhen. Wir sind in einem kalten Steinbau untergebracht. An Schlaf ist nicht zu denken. Der Rucksack für den Gipfel wird mit 3 Liter Wasser, Regenbekleidung und etwas Trockenobst gepackt. Alles andere bleibt in der Hütte zurück. Vor dem Losgehen um 24.00 Uhr gibt es noch eine Tasse Tee und einen Keks.



Die Stirnlampe beleuchtet einen Ausschnitt, der kaum mehr als die Beine unseres Bergführers Freddy und etwas Geröll umfasst. Der Aufstieg in steilen Serpentin, der Lavasand, Geröll und die Höhe zehren an unseren Kräften. Ein einmaliges Sternenmeer beleuchtet den Nachthimmel. An der Hans-Meyer-Höhle, bei **5200 m** Höhe machen wir eine kurze Trinkpause. Hans Meyer aus Leipzig war 1889 der Erste, der den Kilimanjaro bestiegen und den höchsten Punkt erreicht hat.

Im weiteren Verlauf zieht sich die Gruppe immer weiter auseinander. So bleibe ich mit Guide Peter zurück. Es wird für mich schwieriger, weil ich in der Dunkelheit keinen Führer vor mir habe. Peter muss hinter mir gehen, um mich gegebenenfalls zu halten. Ich werde immer müder und die Kälte kriecht selbst durch meine neuen Fausthandschuhe. Schon gehe ich wie im Trance den Berg immer höher. Vielleicht macht das aber nur die dünne Luft. Ich denke nur noch an Schlafen. Peter (25 Jahre alt) kümmert sich ganz liebevoll um mich. Als meine Wasserflasche zugefroren ist, gibt er mir von sich heißen Tee mit Zucker. Ich muss mich das erste Mal übergeben. Die Luft wird spürbar dünner und es wird zusehends steiler. Immer öfter muss ich nach wenigen Schritten anhalten, nach Luft japsen und weiter geht es.

Aber mit jedem Schritt etwas näher am Limit. Um 6.00 Uhr geht die Sonne auf. Jetzt werden erst einmal Fotos geschossen. Noch bin ich nicht oben. Nachdem ich mich weiter hoch quäle, kommen mir Johanna aus Wien, Sabine und Werner von oben entgegen. Sabine und Werner sind kreidebleich und ich höre, dass sie sich bis fünf Mal übergeben mussten. In Gedanken hatte ich gehofft, dass Johanna, wenn ich es geschafft habe, noch oben ist und mit mir weiter bis zum Uhuru Peak geht. Na, mal sehen, ob sonst noch jemand oben ist. Evelin ist schon, wie ich höre, mit Werner aus Zürich, Karl Heinz und Katrin in Richtung Uhuru Peak weitergegangen.

Endlich habe ich es geschafft. Um 7.00 Uhr stehe auch ich mit dem Bergführer Peter auf Gillman's Point. Nach neuesten Messungen **5715** Meter hoch. Es ist traumhaftes Wetter mit herrlichster Sicht. Wer es bis hierher geschafft hat, gilt offiziell „als Bezwingen des Berges“.

Ich stehe am Rande des Kraters. Die Gefühlsskala reicht von berauscher Euphorie bis zur totalen Erschöpfung. Die bizarre Eiswelt am Rande des Kraters, der faszinierende Blick in die Tiefe des Vulkanes und das einmalige Gefühl, über den Wolken zu schweben – es einfach geschafft zu haben. Alle Anstrengungen sind schlagartig vergessen. Auf dem „Dach Afrikas“ durchströmt mich, ein nie da gewesenes Hochgefühl. Die Unendlichkeit des Himmels ist in diesem Augenblick greifbar nah.

Ich sitze in der Sonne, eigentlich zu lange in dieser Höhe. Peter gibt mir nochmals von seinem Tee. Sofort muss ich mich wieder übergeben. Leider kommen keine Touristen mehr hoch, um mich zum Weitergehen zu ermutigen. Peter sagt: „Mama Finisher“. Ich kann ihn überreden noch ein Stück in Richtung Uhuru Peak mitzukommen. Nach einer halben Stunde, beginnen wir dann mit dem Abstieg. Der Rückweg erfolgt mehr rutschend als gehend. Es ist nicht weniger anstrengend als hochgehen, nur dass es wesentlich schneller geht.

Gegen 10.00 Uhr sind wir in der Kibo-Hütte, wo wir erschöpft auf unser Schlaflager fallen. Etwas ruhen und am Mittag eine Kleinigkeit essen und schon müssen wir weiter bis zu den Horombo-Hütten absteigen. In lockeren Schritten und mit dem Gefühl, dass jeder für sich persönlich etwas Großes erreicht hat, verläuft der Marsch ohne Probleme.

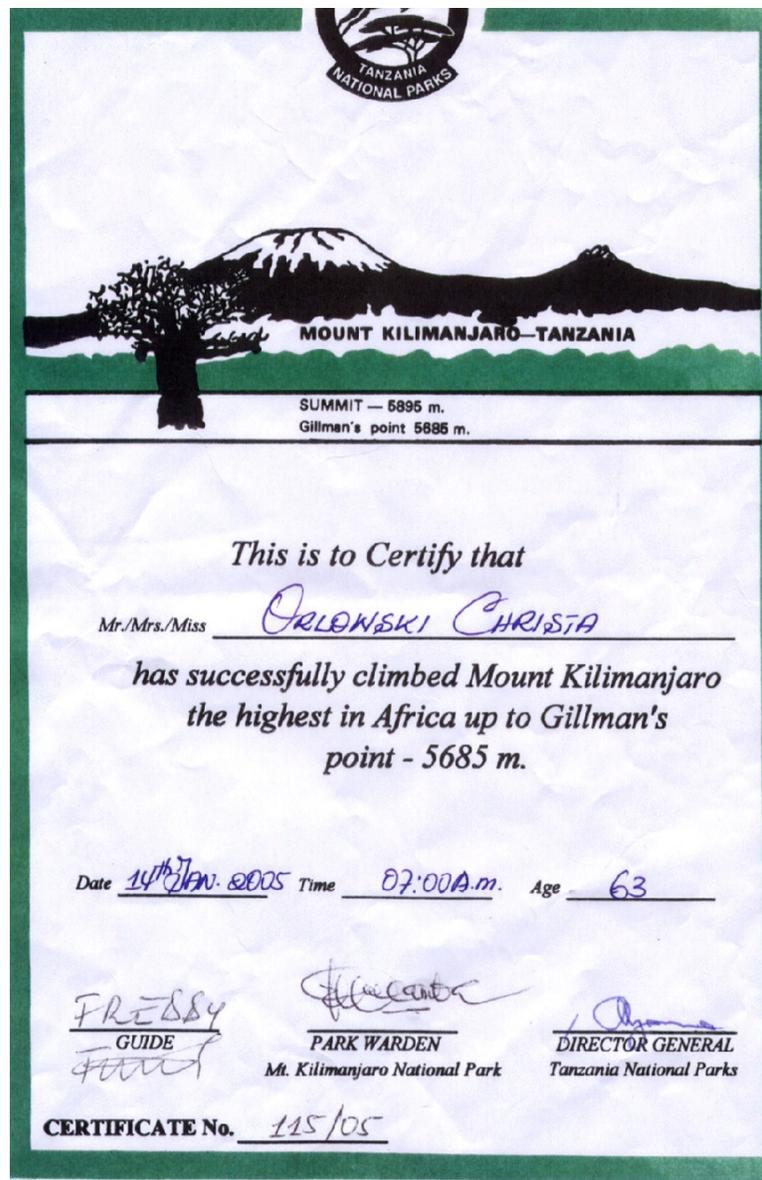
Am nächsten Morgen brechen wir zeitig auf um am Nationalpark Gate noch die Zertifikate für die Gipfelbesteigung zu erhalten. Wir erfahren, dass 2003 insgesamt 72.000 Trekking-Touristen, auf 7 verschiedenen Routen, die Besteigung des Kilimanjaro in Angriff genommen haben. 48.000 erreichten die Kibo Hütte, oder die anderen Hütten in der Höhenlage um die 4.700m. 24.000 erreichten Gillman's Point und davon kamen gut 12.000 bis auf den Uhuru-Peak.

Im Hotel in Moshi angekommen, habe ich nur den einen Gedanken, duschen und ausruhen.

Am nächsten Tag folgt das nächste Abenteuer, unsere Jeep-Safari mit Zeltübernachtung mitten in der Serengeti, ohne Schutzzaun.

Dann als Abschluss der Reise gönnen wir uns noch eine Woche Erholung auf Sansibar.

Eure Lauffreundin Christa



Zwo von drei...die Winterserie des SCC

Als passionierter Bahnläufer fehlten mir nach über fünf Jahren Berlin noch die Bahnläufe des SCC im Mommsen-Stadion, die an drei der fünf März-Dienstage stattfanden. War das Wort Winterbahnlauf bislang in erster Linie lediglich streng kalendarisch gemeint, so entpuppte sich der erste Lauf am 08. März 2005 wirklich als Winterbahnlauf. Das einsetzende Tauwetter schmolz die Schneedecke nur um wenige Zentimeter, so dass der Veranstalter zwei Bahnen räumen musste. Für eine Tempoeinheit unter Wettkampfbedingungen war das allemal genug.

Auch ein alter Bahnhase wie ich lernte dazu, denn ich unterschrieb vor dem 10.000m Start eine eilig handschriftlich verfasste Haftungsausschlussklärung. Dies war notwendig, da die o.g. Erklärung üblicherweise Bestandteil der Ausschreibung ist, hier aber vergessen worden war. Die 10.000m absolvierte ich kontrolliert in für mich akzeptablen 37:26,2 min. Den 5.000er in der darauffolgenden Woche musste ich aus beruflichen Gründen sein lassen und freute mich umso mehr, als es am 29. März unter vorfrühlingshaften Wetter mit kurzen Hosen auf die 3.000m ging.

Diesmal konnte ich nur kopfschüttelnd verfolgen, wie drei Leute unsachgemäß an einer 9mm-Startpistole herumfuchtelten und diese zwischenzeitlich auf einen der Drei gerichtet war. Eher irritierend war dann doch, dass während des Laufes diverse Probeschüsse abgegeben wurden, nachdem man uns im siebten Versuch pfeifend auf die Strecke schickte.

Mein Anfangstempo (3:19min) konnte ich noch nicht halten und musste mich mit mäßigen 10:14,5 min zufrieden geben. Als Tempoeinheit sind die Läufe zu empfehlen, zumal die Leichtathletikabteilung des SCC deutlich humanere Startgelder verlangt als der „große Bruder“ SCC-Running.

Oliver Muth

Marzahner Läufer-Cup 2005, 1. Lauf

Den „Fortunen aus Marzahn“ statte ich regelmäßig Besuche ab und freue mich immer wieder auf diverse Rennen im hohen Nord-Osten unserer Stadt. Am 13. April meldete ich für die 10.000m, um einen Aufbauwettkampf für die BBM-Seniorenmeisterschaften am 07. Mai in Jüterbog zu haben. Bis zum Start verlief alles nach Plan und in der gewohnten familiären Atmosphäre, die diesen Veranstaltungen eigen ist. Pünktlich um 19:15 Uhr wurde gestartet und ich dachte, dass nach der ersten Runde die Platzverteilung schon klar ist, da ein junger Sportskollege schon 40m Vorsprung hatte. Doch spätestens nach der zweiten Runde beschäftigte mich der Rundenzähler, der merkwürdigerweise immer eine Runde zu viel anzeigte und die zwischen dem Ersten und mir dann wechselte. Bei meinem Tempo hat man dann nur wenige Sekunden, um das klarzustellen, aber irgendwie wurde ich nicht verstanden...

Die erste Hälfte durchlief ich in 18:32 min und machte mittlerweile als Führender das Tempo, die Rundenanzeige war immer noch falsch. Zwischen 6.000 und 7.200m stimmten kurzzeitig die Anzeige und die Abwechslung in der Führungsarbeit auch. Danach zog ich sukzessive das Tempo an, da ich gegen einen U20-Sportler im Sprint alt aussehen könnte und hörte bei 8.000m endlich die erlösende Frage: „Wieviel habt Ihr eigentlich?“— Ich antwortete: „Noch 5 Runden oder 8.000, habt Ihr's endlich?!“ Sie hatten's dann auch und ich konnte mich voll auf die letzten

Runden konzentrieren dabei den letzten Kilometer in 3:27min hinlegen, so dass eine 36:42 min (zweite Hälfte in 18:10 min) und Platz 1 herauskam.

Da die Zeitnehmer mein anschließendes „Nix für Ungut, aber..“ entsprechend positiv aufnahmen, konnte ich beruhigt den Heimweg antreten.

Oliver Muth

13. Seniorenpaarlauf bei Z'88 am 22.04.2005

Annemaries Einladung zur 13. Auflage dieses Frühjahrsklassikers folgten am 22. April ein Dutzend Pärchen. Aufgrund möglicher Terminüberschneidungen wurde diesmal zwei Wochen früher als üblich gelaufen. Auch diesmal stellte sich die spannende Frage: „Wer ist diesmal meine (bessere) sportliche Hälfte?“

Bei meiner vierten Teilnahme schaffte ich es endlich, meine Frau Viola zu ziehen und ich freute mich schon auf die Teamarbeit. Den Anwesenden kam dies sofort suspekt vor und wir konnten leider auch keinen Notar fragen, ob alles mit rechten Dingen zugegangen war. Da aber der Spaß im Vordergrund steht, durften Muth & Muth starten. Annemarie schaffte mit ihrem bewährten Helferteam auch diesmal wieder eine familiäre Atmosphäre und fand für jedes Töpfchen das passende Deckelchen, und sei es durch Spontan-Akquisition einer zufällig trainierenden weiblichen Jugend. Achim hatte ein männliches „Deckelchen“ gefunden und stellte sofort klar: „Ick bin aber der Männer!“

Die 10min der Frauen gingen sehr flott um und Viola steigerte ihr Tempo von Runde zu Runde. Meine aufmunternden Bemerkungen wurden mit einem Lächeln und einem Kopfschütteln quittiert. Als es dann zum Wechsel kam, wurde (fast traditionsgemäß) der Wechselschuß ein wenig spät abgegeben. Das hatte für mich zur Folge, dass Viola mich nicht abklatschen wollte, da noch kein Schuß gefallen war. Ich sagte: „Die anderen laufen doch auch schon“ aber nein, die Wechsel-Hand gab's erst nach dem Schuß. Meine bessere Hälfte hat natürlich recht, denn es zählt im Zweifel die Uhr und die Pistole des „Kampfgerichts“, auch wenn sie ein wenig anders geht. Viola hatte 2.150m herausgeholt und mich packte dann trotz Spaß doch der Ehrgeiz, mal als Paar über 5.000m zu kommen. Die Runden vergingen wie im Flug und am Ende dann die erlösende Zahl: 5.028m. Dies bedeutet für Familie Muth Platz 1 und die Komplettierung der gelben Handtuchserie mit dem „Z“. Die Siegerehrung fand in stimmungsvoller Runde im Vereinsheim statt und unsere Tochter Annika (20 Monate), die zwischenzeitlich von Theresa Paape und Rainer Stüber gesittet worden war, hatte eine Bühne und viele Spielgefährten.

Der schriftlichen Verbeugung an die Organisatorin in meinem letzten Bericht (2004) folgte diesmal ein herzlicher Applaus aller Beteiligten sowie eine blumenreiche Geste durch Wolfgang Zitzlaff. Mittlerweile erkenne ich eine gewisse Regelmäßigkeit in meinen Plazierungen und ich sollte mich vielleicht das nächste Mal als Joker zur Verfügung stellen oder mit Handicap antreten. Kommen wollen wir auf jeden Fall, denn sonst wird es nicht richtig Frühling...

Oliver Muth

**13. Senioren-Paarlauf (weibl. u. männl.) über 20 Minuten bei Z 88 am 22. April 2005
im Ernst-Reuter-Stadion**

Platz	Teilnehmer	Gelaufene Meter
1	Viola Muth / Oliver Muth	5028
2	Gitta Knappe / Michael Hähnel	4680
3	Frank Schultz / Achim Hoffmann	4562
4	Gisela Herich / Ralf Schulz	4550
5	Nora Bäcker / Günther Langmann	4348
6	Andrea Emmele / Wolfgang Zitzlaff	4335
7	Laura Koch / Erwin Gast	4327
8	Karin Paape / Hans-Jürgen Kollstedt	4311
9	Christa Gast / Georg Bozdech	4075
10	Birgit Hähnel / Norbert Herich	3972
11	Petra Stüber / Achim Doll	3811
12	Beatrix Niedack / Peter Krzonkalla	3705



Klaus Böhm
Hans Hofmann
Gemeinschaftspraxis
Alle Kassen

HANS-JÜRGEN POLSTER

Dachdeckermeister GmbH
Ausführung sämtlicher Dachdeckungs-
und Schornsteinarbeiten
Eigene Stahlrohr-Rüstung
12203 Berlin · Lipaer Straße 1
☎ 834 30 15

Prokurist Wolfgang Hoffmann

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

3. Tempogefühl-Team-Staffel über 5 x 3 km am 15.6.05

Am Mittwoch, dem 15. Juni 2005 fand der nunmehr dritte Teamstaffellauf der LG Süd statt.

Da der Umbau des Parkplatzes ruhte (Jahrhundertbauwerke brauchen so ihre Zeit!), musste eine Streckenänderung vorgenommen werden, die sich im nachhinein als positiv erwies und vielleicht dazu beitrug, dass 17 der 30 Läuferinnen und Läufer mit weniger als zehn Sekunden von ihrer vorhergesagten Zeit abwichen, davon sieben sogar mit weniger als drei Sekunden. Als Kampfrichter hatten sich wieder zahlreiche Sportkameraden eingefunden, so dass die Betreuung der Staffeln und die Berechnung der Zwischenzeiten nebst Abweichungen in bewährten Händen lag. Bei der Siegerehrung erhielt Petra Stüber den von Peter Caternberg gestifteten Ehrenpreis für die beste Leistung in der Siegerstaffel.

Nach dem Lauf genossen wir alle in gemütlicher Runde das von Günther und Achim wieder mustergültig vorbereitete Picknick an einem herrlich lauen Sommerabend.
WoZi



			Endzeit	Abweichung
1.	Staffel 5	Hans Höhne, Petra Stüber, Friedel Wilms, Sylvester Goebel, Reinhard Stüber	1:22:28	38 sec.
2.	Staffel 6	Peter Caternberg, Werner Richter, Norbert Herich, Vinzent Dabel, Achim Hoffmann	1:21:16	40 sec.
3.	Staffel 1	Barbara Reckzeh, Birgit Hähnel, Nora Bäcker, Viola Muth, Oliver Muth	1:24:53	67 sec.
4.	Staffel 2	Rainer Gaedtke, Achim Gaisert, Beatrix Niedack, Carsten Boehnisch, Peter Ladwig	1:25:47	89 sec.
5.	Staffel 5	Gisela Herich, Helmut Kube, Evelyn Schleifer, Hans Jürgen Kollstedt, Wolfgang Dabel	1:19:13	105 sec
6.	Staffel 3	Christa Orlowski, Peter Krzonkalla, Michael Hähnel, Günther Langmann, Philipp Richter	1:18:29	115 sec.



4. Sanssouci-Pokal-Nachlauf für Staffeln über 5 x 5 km am 27. August 2005

53. LG Süd Berlin 4 **01:57:38**
Brigitte Dau 26:13; Michael Hähnel 22:05; Andrea Gaede 22:17; Harald Voss 26:41;
Günther Langmann 20:22

54. LG Süd Berlin 1 **01:57:39**
Achim Hoffmann 21:50; Norbert Herich 24:20; Hans-Jürgen Kollstedt 22:57; Erwin
Gast 23:47; Petra Stüber 24:45

57. LG Süd Berlin 2 **01:58:51**
Birgit Hähnel 28:07; Georg Bozdech 22:02; Nora Bäcker 26:48; Markus Gaede 24:19;
Oliver Muth 17:35

59. LG Süd Berlin 3 **01:59:34**
Gisela Herich 27:47; Andrea Emele-Geyer 23:21; Viola Muth 24:28; Wolfgang Zitzlaff
23:01; Werner Hanke 20:57



