



DJK WESTEN 23 BERLIN

Fußspur

Leichtathletik in der LG Süd

2004 / 2



Das Titelphoto zeigt das Hauptfeld beim 9. Steglitzer Volkslauf auf dem Weg aus dem Stadion.

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)

Diese Ausgabe unterstützten mit ihren Beiträgen: K.-H. Flucke, Christa Orlowski, Peter Fox, Norbert Gartheis, Peter Krzonkalla, Oliver Muth und Torsten Böhme

Photos u.a. von Reinhard Stüber und Michael Hähnel

Abteilungsversammlung der Leichtathleten der DJK Westen am Montag, dem 8. März 2004

Ort: Bahnhofsgaststätte am S-Bahnhof Lichterfelde Ost

Beginn: 20.00 Uhr, Ende: 21:17 Uhr

Anwesend: 13 stimmberechtigte Mitglieder

Der Abteilungsleiter entschuldigt sich für den ungünstigen Termin der Sitzung, welche laut Satzung vor der DJK-Jahreshauptversammlung am 24.3.04 stattzufinden habe. Er bietet in diesem Zusammenhang um Verständnis für das Fehlen des Kassenwartes und des Sportwartes, die aus privaten Gründen nicht an der Versammlung teilnehmen können.

Top 1

Bericht der Abteilungsleitung: Der Abteilungsleiter Wolfgang Zitzlaff begrüßt die Anwesenden und äußert seine Zufriedenheit über die gute und erfolgreiche Zusammenarbeit innerhalb der Abteilung. Als vorrangige Ziele nennt er die Kooperation mit TusLi und die Unterstützung der bei TusLi geleisteten Kinder- und Jugendarbeit, die Förderung der Seniorenarbeit in der DJK-Leichtathletikabteilung, sowie für alle Mitglieder die kostengünstige Ausrichtung gemeinsamer Veranstaltungen wie dem Sommerfest und einer Weihnachtsfeier. In Abwesenheit des Kassenwartes Günther Langmann berichtet der Abteilungsleiter von einer erfreulichen ausgeglichenen Bilanz des letzten Jahres, mit zum Jahreswechsel 111 Mitgliedern. In Abwesenheit des Sportwartes Michael Hähnel äußert der Sportwart der LG Süd Achim Hoffmann seine Zufriedenheit mit dem sportlichen Abschneiden der DJK Aktiven im Jahr 2003. Besonders im Frauenbereich sei die Bereitschaft an Wettkämpfen teilzunehmen verstärkt festzustellen, so dass im Jahr 2004 die Teilnahme an Staffelfahren möglich sei.

Top 2

Im Bericht der Kassenprüfer legt Peter Krzonkalla dar, dass es von Seiten des Kassenprüfers keinen Grund zur Beanstandung gibt.

Top 3

Die Entlastung der Abteilungsleitung und des Kassenwartes wird beantragt. Bei einer Enthaltung wird die Entlastung ausgesprochen.

Top 4

Anträge entfällt.

Top 5

Verschiedenes:

Die fehlerhaften Daten in den von K.H. Flucke zusammengestellten Kurzdarstellungen der auf der letzten Weihnachtsfeier geehrten langjährigen Mitglieder (s. *Fußspur* 1/2004) werden kritisiert (J. Mushack u. M. Kollstedt) und eine Korrektur verlangt, die auch in der Mitgliederdatei der Abteilung Eingang finden sollte.

B. Scholz bemängelt in diesem Zusammenhang die Tatsache als kleinlich, dass er als langjähriges Mitglied nicht berücksichtigt wurde, da er aus Protest gegen die Abteilungsleitung einige Jahre seine Mitgliedschaft unterbrochen hatte.

Es wird einstimmig beschlossen, die hohen Kosten für Startgebühren bei Meisterschaften auf der Straße (Marathon und Halbmarathon) nur noch zur Hälfte von der Abteilungskasse zu übernehmen. Der Eigenanteil der Teilnehmer ist rechtzeitig vor der jeweiligen Veranstaltung der LG Süd-Startgeldkasse zukommen zu lassen.

Ergänzend wird bei zehn Ja-Stimmen und drei Enthaltungen beschlossen, Aktive der TusLi-Leichtathletikabteilung in gleichem Maße zu unterstützen, um die TusLi-Abteilungskasse zu entlasten. Dieser Beschluss wird auf Widerruf gefällt.

Es wird einstimmig beschlossen, die Teilnehmer an der Senioren-Hallen-WM in Sindelfingen finanziell zu unterstützen. Die Abteilungskasse trägt die Startgebühren und die Kosten für das Nationaltrikot.

Für die Teamstaffel am 16. Juni werden organisatorische Änderungen vorgeschlagen: Frühzeitigere Anmeldung, Position der Uhr etc.

J. Sorge berichtet vom Sportabzeichenwettbewerb mit 184 Teilnahmen. Zwei Aktive aus seiner Trainingsgruppe würden sich auf den Paris-Marathon vorbereiten, an dem sie mit dem vielen von uns bekannten Sportkameraden Joel Desrosiers teilnehmen wollen.

P. Krzonkalla bemängelt das Fehlen einer LG Süd-Terminübersicht in der letzten Fußspur.

Protokoll: Wolfgang Zitzlaff

Hier ist sie:

LG Süd Sportveranstaltungen 2004

10.01.	6. Lauf 21. Winterlaufserie 2003/2004	Rodelbahn/Zehlendorf
17.01.	7. Lauf 21. Winterlaufserie 2003/2004	Rodelbahn/Zehlendorf
24.01.	8. Lauf 21. Winterlaufserie 2003/2004	Rodelbahn/Zehlendorf
31.01.	9. Lauf 21. Winterlaufserie 2003/2004	Rodelbahn/Zehlendorf
07.02.	10. Lauf 21. Winterlaufserie 2003/2004	Rodelbahn/Zehlendorf
14./15.02.	8. Jedermann Hallen-Siebenkampf	Rudolf-Harbig-Halle
15.02.	Abschlussfeier 21. Winterlaufserie 2003/2004	Bürgersaal Zehlendorf
24.04.	1. Werfertag 2004	Stadion Lichterfelde
08.05.	16. Schülersportfest der LG Süd Berlin	Stadion Lichterfelde
26.05.	9. Steaditzer Volkslauf mit <i>Berlin-Cup-Wertuna</i>	Stadion Lichterfelde
29.05.	4. Offener Steaditzer Werfer-4-Kampf (mit Mannschaftswertung)	Stadion Lichterfelde
16.06.	5 x 3 km-Tempogefühl-Teamstaffel	Stadion Lichterfelde
19.06.	Sommerfest - Tanzveranstaltung	„Sternstunde“
19.06.	3. Werfertag 2004	Stadion Lichterfelde
26.06.	Sommersportfest	Stadion Lichterfelde
26.06.	4. Werfertag 2004	Stadion Lichterfelde
10.07.	5. Werfertag 2004	Stadion Lichterfelde
24.07.	6. Werfertag 2004	Stadion Lichterfelde
07.08.	Sommersportfest	Stadion Lichterfelde
07.08.	7. Werfertag 2004	Stadion Lichterfelde
07./08.08.	10. Jedermann-Zehnkampf + KIDS-Cup	Stadion Lichterfelde
21.08.	8. Werfertag 2004	Stadion Lichterfelde
13.10.	Spiridon Bahnläufe und 10.000 m	Stadion Lichterfelde
17.10.	43. Volkslauf mit Berlin-Cup-Wertuna	Rodelbahn/Zehlendorf
20.11.	1. Lauf 22. Winterlaufserie 2004/2005	Rodelbahn/Zehlendorf
27.11.	2. Lauf 22. Winterlaufserie 2004/2005	Rodelbahn/Zehlendorf
04.12.	3. Lauf 22. Winterlaufserie 2004/2005	Rodelbahn/Zehlendorf
11.12.	4. Lauf 22. Winterlaufserie 2004/2005	Rodelbahn/Zehlendorf
18.12.	5. Lauf 22. Winterlaufserie 2004/2005	Rodelbahn/Zehlendorf

Werner Richter feiert mit uns...



50 Jahre Laufen



Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,
dank meiner Aktivitäten WALKING „gesellschaftsfähig“ zu machen – zumal der LG Süd Walking-TREFF in diesem Jahr 5 Jahre besteht – und Norbert Gartheis wieder für die LG Süd Berlin zu begeistern, konnte Norbert seinen Schützling Karen Böhme heute zu Meisterschaftsehren führen.



Karen Böhme (W40) wurde Deutsche Senioren Meisterin über 3.000 m Gehen in 17:58,51 Min.

Dieses Wochenende war überaus erfolgreiche für die kleine LG Süd-Crew.

Bereits am Samstag wurde Norbert Gartheis (M50) in 18:28,76 Min. Fünfter über 3.000 m Gehen und Achim Hoffmann (M60) wurde erst im Schlusspurt vom 8. auf den 9. Platz über 800 m in 2:40;42 Min. verdrängt.

Am Sonntag lief Achim in einem taktischen Rennen über 3.000 m als Fünfter 11:34,51 Min.

Wir gratulieren recht herzlich unserer Meisterin und den Platzierten der LG Süd Berlin und wünschen für die 1. Weltmeisterschaft der Senioren in Sindelfingen gute Erfolge.

K.H. Flucke

Erfolgreiche LG Süd Berlin-Teilnehmer bei den 1. Senioren Hallenweltmeisterschaften mit Winterwurf, Straßengehen und Cross in Sindelfingen vom 10. – 14. März 2004

Bei den ersten Senioren-Weltmeisterschaften, an denen über 2.600 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Halle, beim Wurf, Cross und Straße teilnahmen stellte auch die LG Süd Berlin (Zusammenschluss der Vereine von TuS Lichterfelde und DJK Westen 23) von 47 teilnehmenden Aktiven ein größeres Kontingent ihrer Athleten, die sich recht tapfer in diesem - für die meisten - ersten internationalen Wettkampf schlugen.

Karen Böhme, in diesem Jahr bereits deutsche Senioren Hallenmeisterin (W40) musste aufgrund internationaler Startregelungen in der jüngeren Startklasse W35 starten. Bei ihrem ersten internationalen Auftritt beim 3.000 m Bahngehen wurde Karen in 17:13,62 Min. mit einem 10. Platz belohnt. Erfolgreicher war Karen jedoch beim 10 km Straßengehen. Mit einem 4. Platz in 59:20 Min. war sie besser platziert, als in der Halle. Wäre sie in ihrer regulären deutschen Startklasse gestartet, hätte diese Zeit noch zu einem Bronzeplatz gereicht.

Achim Hoffmann (M60), mehrfacher Berliner Seniorenmeister ging gleich zweimal an den Start. Im ersten, langsameren 800 m Vorlauf seiner Klasse wurde Achim Sechster und konnte sich mit 2:41,12 Min. leider nicht für den Endlauf qualifizieren.

Über 1.500 m am Sonntagmorgen lief es dann besser. Als Fünfter seines Zeitenlaufes wurden 5:29,63 Min. für ihn gestoppt. Dies bedeutete Platz 12 im Gesamtklassement.



Norbert Gartheis (M50) trat trotz Grippe zum 3.000 m Bahngehen an und wurde 17. in 19:20,77 Min. Beim Straßengehen das am Sonntag bei strahlend blauem Himmel ausgetragen wurde, konnte er sich in 1:04:15 Std. sogar auf Platz 13 behaupten.

Berthold Rämisch (M45) hatte für 2 Disziplinen gemeldet: 3.000 m und Cross. Gleich nach der feierlichen Eröffnungszeremonie am Mittwochabend waren die 3.000 m dran, die er als 25. in 10:52,82 Min. ins Ziel brachte. Beim Crosslauf wurde Berthold 9. von 22 Teilnehmern in 27:39 für ca. 8.000 m auf einer sehr schwierigen und anspruchsvollen Strecke, die auf einen Rundkurs 4 x zu durchlaufen war.

Peter Krzonkalla (M65) eigens zum Crosslauf nach Sindelfingen angereist, wurde in seiner Altersklasse Achter in 35:35 Min. in einem Feld mit internationalen Athleten aus Österreich,

Schweiz, Großbritannien, Italien um nur einige zu nennen.

Karl-Heinz Flucke



Las Vegas Marathon

Nach 26 Stunden Reisezeit erreichten wir Las Vegas. Unser Hotel lag fünf Minuten vom Hotel „Tropicana“ entfernt, wo wir am nächsten Tag unsere Startunterlagen abholten und anschließend die Marathonmesse besuchten. Unter den Startmeldungen waren zehn deutsche Läufer, davon vier aus Berlin.



Sonntag, den 25. Januar wurden wir ab 5⁰⁰ Uhr morgens vom „Grand Hotel MGM“ zum Start in die Wüste von Nevada gefahren, wo um 7.30 Uhr der Startschuss fiel.

Der Lauf fing gut an. Es wurde langsam wärmer. Am Straßenrand lagen dementsprechend Mützen, Jacken, Handschuhe und auch lange Hosen.

Auf der leicht ansteigenden Strecke lief ich mit Horst Preller aus Berlin.

Es kam Sturm auf. Er wehte uns den Sand entgegen. Er knirschte zwischen den Zähnen und die Augen tränkten. Es war kein Vorwärtskommen. Ich kämpfte und versuchte so oft und so lange wie möglich im Windschatten zu laufen.

Erst bei ca. km 39 bekamen wir Seitenwind. So konnte ich endlich mein Tempo wieder steigern.

Bei diesen Voraussetzungen war für mich keine bessere Endzeit möglich.

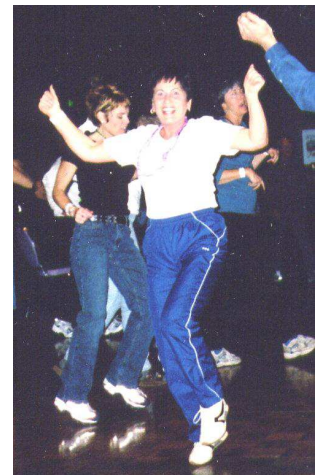
Nach 5:02 h nahm ich im Ziel meine Medaille glücklich entgegen.

Im Zielbereich gab es keine Duschkmöglichkeiten. Die Verpflegung und der Rücktransport zum „MGM“ klappten hervorragend.

Am Abend auf der Marathonparty wurde ich für meinen 3. Platz geehrt.

Wir tanzten und feierten noch bis kurz vor Mitternacht.

Eure Lauffreundin Christa Orlowski



2004 RACE RESULTS

Women's Marathon Division V (60 - 64)

POS	Name	From	ST CO	D I V Pos.	Gun Time	Split Time	Chip Time	pace per mile
1424	JANET WALLEN	FLUSHING	MI	V	1 4:52:27	2:11:38	4:51:33	11:08
1498	JESSIE QUINTANA	PUEBLO	CO	V	2 4:59:37	2:13:04	4:59:18	11:26
1518	CHRISTA ORLOWSKI	BERLIN	GER	V	3 5:02:16	2:21:14	5:02:13	11:33
1593	MEG LEWIS	RICHLAND	WA	V	4 5:18:10	2:19:02	5:17:09	12:07
1666	JANICE HASTINGS	CEDAR RAPIDS	IA	V	5 5:34:56	2:32:54	5:33:43	12:45
1696	PATRICIA PETERSON	GRANITE BAY	CA	V	6 5:45:30	2:33:55	5:45:18	13:11
1715	INGRID KISS	MORGANVILLE	NJ	V	7 5:53:55	2:43:12	5:52:45	13:28
1752	PATRICIA CAREY	HENDERSON	NV	V	8 6:15:24	2:53:54	6:13:10	14:15
1765	PHYLLIS MARTIN	HENDERSON	NV	V	9 6:24:38	3:01:34	6:22:25	14:36
1767	KATHERINE HOPKINS	HENDERSON	NV	V	10 6:26:09	3:01:39	6:23:52	14:40
1805	ETHEL JACOBS	LAS VEGAS	NV	V	11 8:59:51		8:57:25	20:31

10-KM-Berlin-Brandenburgische-Straßenlaufmeisterschaften am 21.3.04 bei Falkensee-Spandau



Jugend A

3. Engler Jonas **3. MJA** 34:03

Frauen:

40. Emele-Geyer Andrea 10. W 40 47:17
62. Dau Brigitte **2. W 65** 58:34
63. Stüber Petra 6. W 45 59:56

Männer:

51. Muth Oliver 36:41
65. Hempel Stephan 10. M 40 38:05
77. Rämisch Berthold 11. M 45 39:07
97. Richter Philipp 40:25
108. Langmann Günther 5. M 55 40:55
112. Hoffmeister Matthias 41:21
118. Stüber Reinhard 19. M 45 42:32
125. Hoffmann Achim 9. M 60 43:28
130. Knacke Hans-Jürgen 11. M 60 44:12
136. Zitzlaff Wolfgang 8. M 55 45:14
143. Böhme Torsten 22. M 40 46:36
145. Knuth Axel **1. M 70** 47:09
158. Gaedtke Rainer 19. M 60 50:11
162. Krzonkalla Peter 11. M 65 50:45
169. Richter Werner 13. M 65 52:46
171. Meißner Manfred 23. M 60 53:34
175. Voss Harald 13. M 55 56:17
180. Stellmacher Hans-Dietrich 15. M 65 59:36

Mannschaftswertung:

15. Platz LG Süd Berlin I 1:58:27
Muth Oliver 36:41
Richter Philipp 40:25
Hoffmeister Matthias 41:21
19. Platz LG Süd Berlin II 1:59:44
Hempel Stephan 38:05
Rämisch Berthold 39:07
Stüber Reinhard 42:32
26. Platz LG Süd Berlin III 2:17:51
Hoffmann Achim 43:28
Knacke Hans-Jürgen 44:12
Gaedtke Rainer 50:11
28. Platz LG Süd Berlin IV 2:22:26
Langmann Günther 40:55
Zitzlaff Wolfgang 45:14
Voss Harald 56:17
30. Platz LG Süd Berlin V 2:37:05
Krzonkalla Peter 50:45
Richter Werner 52:46
Meißner Manfred 53:34

Die Photos von Michael Hähnel zeigen (von oben nach unten und links nach rechts):
Andrea Emele-Geyer, Oliver Muth, Petra Stüber, Matthias Hoffmeister, Stephan Hempel, Gün-
ther Langmann, Harald Voss, Berthold Rämisch, Reinhard Stüber, Werner Richter, Philipp
Richter, Hans-Jürgen Knacke, Rainer Gaedtke, Axel Knuth, Peter Krzonkalla, Manfred Meiß-
ner und Wolfgang Zitzlaff



BBM Halbmarathon am 4.04.2004

Einzelwertung Frauen:

52. Orlowski, Christa	1. W 60	2:13:40
55. Dau, Brigitte	2. W 65	2:18:09
56. Stüber, Petra	9. W 45	2:23:42

Einzelwertung Männer:

48. Hempel, Stephan	14. M 40	1:25:33
69. Richter, Philipp	MHK	1:30:57
84. Rämisch, Bertold	16. M 45	1:33:27
93. Landes, Heinz-Michael	9. M 50	1:34:34
101. Hoffmann, Achim	12. M 60	1:36:49
114. Knuth, Axel	1. M 70	1:42:36
115. Böhme, Torsten	23. M 40	1:42:42
132. Stampfus, Ronald	26. M 40	1:46:20
136. Knacke, Hans-Jürgen	17. M 60	1:48:19
149. Richter, Werner	6. M 65	1:53:19
158. Gaedtke, Rainer	20. M 60	1:57:57
159. Meißner, Manfred	21. M 60	2:03:13
165. Krzonkalla, Peter	8. M 65	2:06:50
170. Voss, Harald	9. M 55	2:08:04
176. Stellmacher, Hans-D.	9. M 65	2:30:29

Mannschaften:

8. M 40/45 LG Süd Berlin 4:41:42

Hempel, Stephan (1:25:33), Rämisch, Bertold (1:33:27), Böhme, Torsten (1:42:42)

3. M 60/65 LG Süd Berlin I 5:18:27

Hoffmann, Achim (1:36:49), Knacke, Hans-Jürgen (1:48:19), Richter, Werner (1:53:19)

5. M 60/65 LG Süd Berlin II 6:08:00

Gaedtke, Rainer (1:57:57), Meißner, Manfred (2:03:13), Krzonkalla, Peter (2:06:50)



Photos von Reinhard Stüber: (v. li.n.re.)

Petra Stüber, Brigitte Dau, Familie Stellmacher, Rainer und Christa, Philipp Richter, Heinz Landes, Jonas Engler (Leider nicht in der Ergebnisliste!)



Manchmal findet man richtig nette Interviews in der Zeitung. Zum Beispiel dieses mit einer Läuferin, die in Berliner Läuferkreisen ihres Gleichen sucht!

aus: Berliner Zeitung, Montag, 5. April 2004

MITGELAUFEN

„Es war herrlich“

Frau Frischke, Sie sind gerade 21 Kilometer gelaufen. Und sehen nicht mal richtig erschöpft aus. Wie machen Sie das bloß?

Ich seh nicht erschöpft aus, weil ich es nicht bin. Ich bin schließlich durchtrainiert. Vergangene Woche bin ich beim Training 60 Kilometer gelaufen, In der Woche davor sogar zwei Mal einen Halbmarathon.

Sind Sie zufrieden mit Ihrer Zeit?

Ja. Ich war auch beim vergangenen Berlin-Marathon sehr mit mir zufrieden. Da war ich allerdings ein Faulpelz: Ab Kilometer 31 wollte ich plötzlich nicht mehr weiter. Ich hatte einfach keine Lust mehr. Aber Aufgeben ist nicht drin. Hab ich noch nie gemacht.

Der wievielte Halbmarathon war das jetzt für Sie?

Das weiß ich gar nicht genau. Ich weiß nur, wie viele Marathons ich gelaufen bin. Das waren 17.

Die Spitzenläufer kommen im Training auf etwa 150 Kilometer pro Woche. Machen Sie das auch?

Jetzt nicht mehr. Aber vor 20 Jahren hab ich auch 130 Kilometer pro Woche geschafft. Ich muss aber dazu sagen, dass ich erst mit 50 Jahren mit dem Laufen angefangen hab. Bis dahin hab ich gekegelt, hatte aber darauf keine Lust mehr. Und als ich dann das Sportabzeichen gemacht hab, hab ich mich überreden lassen, mit dem Laufen anzufangen. Für meinen besten Marathon habe ich 3 Stunden 42 Minuten gebraucht. Und da war ich schon 55 Jahre alt. Meine Bestzeit beim Halb-Marathon war 1 Stunde 42.

Kompliment. Haben Sie nach so einem langen Lauf eigentlich Muskelkater?

Nein, ich krieg ganz selten welchen. Dieses Mal bestimmt nicht.

Die Strecke ging ja an lauter Sehenswürdigkeiten vorbei. Haben Sie sich unterwegs ein bisschen was angeschaut? Oder ist dafür keine Zeit?

Ach, wissen Sie, ich bin Berlinerin, ich kenne das ja schon alles. Da muss ich nicht schauen. Außerdem gucke ich beim Laufen immer nach unten auf den Weg. Ich hab keine Brille beim Laufen auf und bin schon ein paar Mal böse gestürzt. Das wollte ich heute vermeiden.

Woran haben Sie unterwegs gedacht?

Ein paar Mal hab ich gedacht: „Ach, das Laufen fällt mir schwer, jetzt werd ich schlapp.“ Aber ich habe ja einen Schutzengel dabei. In mir drin, meine ich. Und der hat dann zu mir gesagt: ‚Nun lauf schon, das kannst Du.‘ Und irgendwann lag dann das Ziel vor mir.

Was war das für ein Gefühl?

Es war herrlich. Weil ich es geschafft hatte und gar nicht so kaputt war.



BERLINER ZEITUNG/WULF OLM

Lucie Frischke, 71, brauchte für die 21,0975 Kilometer lange Strecke 2 Stunden 26 Minuten. Die Tempelhoferin, die erst mit 50 mit dem Laufen anfang, hat mittlerweile 17 Marathons absolviert. Zurzeit läuft sie etwa 60 Kilometer pro Woche, zu Spitzenzeiten brachte sie es locker auf 130 Kilometer.

Bei den ganz schnellen Läufern haben sich ein paar im Ziel übergeben müssen. Vor Anstrengung wahrscheinlich. Ist Ihnen so etwas auch schon mal passiert?

Zum Glück nicht. Aber das passiert unter anderem, wenn man zu viel trinkt. Oder wenn man zu kalt trinkt. Das hab ich auch mal bei einem Marathon gemacht. Ich habe die letzten zehn Kilometer damit zu kämpfen gehabt.

Und seitdem lassen Sie sich, kein Wasser mehr unterwegs geben?

Nein, ich habe so einen Gürtel mit vier kleinen Flaschen um. Da waren 600 Milliliter körperwarmes Wasser drin. Das ist jetzt alle.

Was werden Sie heute noch tun?

Ach, mal schauen. Auf jeden Fall werde ich ganz viele Brühnudeln essen. Und danach noch Streuselkuchen. Und ganz viel trinken. Auf das Essen freue mich sehr: Ich esse ohnehin gern sehr viel.

Wann laufen Sie wieder?

Am Dienstag. Dann werden es wohl 15 bis 17 Kilometer werden. Wir sind eine Gruppe von vier Leuten, die regelmäßig in der Hasenheide trainieren. Ich bin die Älteste.

Werden Sie im Herbst auch wieder Marathon laufen?

Na klar. Ich habe mich auch schon angemeldet. Auch wenn mich einige ganz sicher deshalb für verrückt erklären.

Das Gespräch führte Claudia Fuchs.



Kommentar: Die hier – etwas außerhalb der normalen Berichterstattung - folgende Geschichte soll den aufmerksamen und geneigten Leser wohl lehren (?), dass es empfehlenswert ist, sich ordnungsgemäß in Ferienquartieren anzumelden, denn auf Pfiffigkeit – wie in diesem Fall - und Seriosität kann man sich mitunter nicht verlassen. Sonst helfen auch sichtbar getragene Vereinsabzeichen nicht...

WoZi

30 Jahre LG Süd Berlin - Eine nicht alltägliche Geschichte ... oder: Es gibt doch noch ehrliche Menschen!

Als wir am 01. 09. 2002 unser Sportfest "30 Jahre LG Süd Berlin" durchführten, ahnte keiner von uns, was dieses Sportfest noch für ein Nachspiel hatte.

Warum? Anfang Februar rief mich unser Sportkamerad aus Niederlehme (mit der SG Niederlehme haben wir eine über 10-jährige Partnerschaft und jedes Jahr am 2. Wochenende im Januar fahren bereits viele zu dem sehr familiär ausgerichteten Familien-Cross) Klaus Jessen an. Klaus Jessen erzählte mir, er hätte einige Fotos bekommen von einem Pensionsvermieter aus Usedom und darauf wären Klaus Scherbel und Karl-Heinz Flucke. Weiterhin berichtete er mir, dass der Besitzer eine Kamera in seiner Pension gefunden hätte, da er aber im letzten Jahre mehre Berliner Familien zu Gast hatte, wusste er nicht, wem diese gehören konnte.

Dem Unterzeichner kamen nur 3 Familien in den Sinn: Familie Stellmacher, Familie Fox oder Franziska Köhler und Klaus Oumard. Ich rief bei meiner ersten Vermutung an - Fehlanzeige! Bei meinem 2. Anruf meldete sich Peter Fox, der mir bestätigte er hätte auch 2 Fotoapparate. Als ich ihn eindringlich fragte, ob er diese auch besitzen täte, wurde er zögerlich und bestätigte mir, dass er nur noch einen hätte. Auf Usedom war er auch im letzten Herbst.

Was lag nahe ihm die ganze Story zu erzählen. Er lachte lauthals und ich stelle den Kontakt zwischen Klaus Jessen und ihm her. Danach endet meine kurze Geschichte.

Karl-Heinz Flucke

Die Fortsetzung oder Vorgeschichte der Geschichte erzählt von Peter Fox:

Ein Film, ein unbestechliches Dokument der LG Süd

Nachdem ich im Dezember 2000 einen herzlichen Sportunfall hatte und ein euch allen bekannter Sportkamerad mich wieder ins Leben zurückbeförderte, wollte ich mir endlich den ersten „Weltraumbahnhof“ in Peenemünde ansehen.

Ein Jahr zuvor war ich an einem Montag da. Das Museum war zu! Na ja, die können es sich wohl noch leisten!

Uta und ich sind dann am 18. September 2001, ein Tag nach der dritten Wiederkehr unseres Hochzeitstages in Koserow auf Usedom mit dem Auto gelandet.

Genau 18⁰⁰ Uhr war es, als wir am Büro für Zimmervermittlung ankamen. In diesem Moment rauschte die städtische Bedienstete dieses Büros im Auto an uns vorbei „heeme“.

Was nun? Wir streiften hilflos durch den Ort, überall das Schild „Belegt“. Wir entdeckten dann doch in einer kleinen Nebenstraße eine wunderschöne Jugendstilvilla, die anscheinend den Bombenangriffen auf Peenemünde 1994/45 nicht zum Opfer gefallen war.

Das Schild „Belegt“ war hier tatsächlich abgehängt. Am nächsten Morgen beim Schrippenholen musste ich zu meiner Verwunderung feststellen, dass fast alle „Belegt“ Schilder im Ort entfernt waren. Es war ein Dienstag. Die Einwohner dieses Ortes waren anscheinend zu träge dieses Schilder schon am Abend zuvor abzuhängen.

Die erste Nacht haben wir in einem „mickrigen“ Zimmer übernachtet (50 DM). Die nächsten zwei Nächte in der Nebenwohnung (90 DM pro Nacht), nachdem dort die Berliner Familie heimgefahren war. Der Preis war ohne Frühstück in urigem DDR-Mobiliar.

Bei der Umzieherei muss ich meinen zweiten Fotoapparat liegen gelassen haben. Ein weiterer Grund war wohl, dass die Wirtsleute unsere Namen und Anschriften nicht kannten, weil wir keine Anmeldung bzw. Abmeldung ausgefüllt hatten! Im Nachhinein ist mir auch noch aufgefallen, dass sie uns den Preis für die Hauptsaison und nicht für die Nachsaison abgeknöpft haben.

Schlicht und einfach waren wir froh, dort „weg“ zu sein bei schlechtem Wetter und Unterkunft. Wir wollten schon länger bleiben, aber! aber! Das einzig gute an dem Kurzurlaub war, dass die Wirtsleute wenigstens so pfiffig waren, den Film in meiner Kamera entwickeln zu lassen. Die Bilder zeigten nämlich die SG Niederlehme und LG Süd Abzeichen auf der Sportkleidung der uns allen bekannten „Sportfunktionäre“.

Es waren Bilder vom Neujahrslauf 1999/2000 – Tiergarten Cross – Niederlehme. Über Familie Jessen aus Niederlehme und Kalli Flucke habe ich dann mit den Wirtsleuten in Koserow (Usedom) telefonisch Kontakt aufgenommen und ihnen einen Brief mit 20 DM geschickt. Ein paar Tage danach kam ein Paket mit meinem „solargesteuerten“ Quelle Fotoapparat und dem ominösen Film.

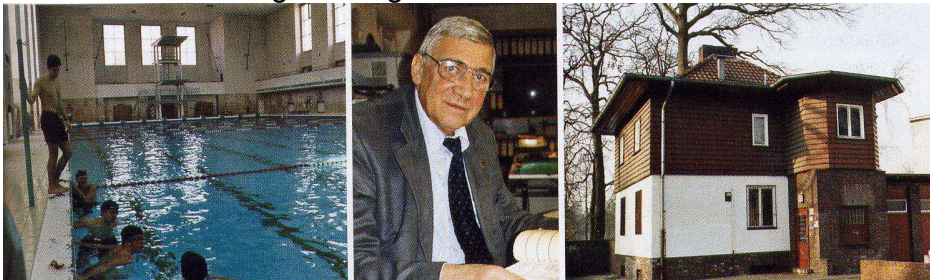
So, nun wissen alle die wahre Geschichte. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

Pefo (Trebel + Berlin)

Funktionstüchtig: die Arge Steglitz-Zehlendorf

Nach hartem Ringen zusammengerauft

Gäbe es die Sportarbeitsgemeinschaft Steglitz (seit der Bezirksreform 2001 mit Zehlendorf vereinigt) nicht, gäbe es höchstwahrscheinlich auch keine Schwimmhalle Finckensteinallee mehr, jenes Berliner Monumentalbad, das über zehn 50-m-Bahnen verfügt, eine Tiefe von 2,30 m bis 4,85 m aufweist und während der Nazizeit sogar als Versuchsbecken für Ein-Mann-U-Boote erhalten musste. Nach Abzug der Alliierten, die sich hier nach dem Zweiten Weltkrieg bis 1994 niedergelassen hatten, drohte eine Totalschließung, weil der Zahn der Zeit an der Anlage nagte, erhebliche bauliche Mängel zu Tage traten und eine echte Gefahr für die Sicherheit bestand. „Nach monatelangem, hartem Ringen mit dem Bezirk, dem Senat und den Bäderbetrieben gelang es uns jedoch, das Bad zu retten, das jetzt ausschließlich dem Vereins- und Schulsport zur Verfügung steht“, erklärte der dynamische und immer noch hoch engagierte Vorsitzende der Arge, Dieter Wolf, der seine ganze Überzeugungskraft und einen unbeugsamen Willen in die Waagschale geworfen hatte.



Rund eine halbe Million Mark wurde investiert, um die marode Technik, die Umlaufanlage, aber auch die Fliesen zu erneuern. Außerdem mussten auch Umkleieräume mit Schränken geschaffen werden. Nach der Sanierung konnte die total überlastete Schwimmhalle an der Leonorenstraße nun vermehrt von den Bürgern des Bezirks genutzt werden und gleichzeitig war damit auch die Existenz der Steglitzer Schwimmvereine auf lange Zeit hin gesichert. Allerdings hatte, wie in der Jubiläumsschrift aus Anlass des 50-jährigen Bestehens nachzulesen ist, „die Arge mit dem Brocken Finckensteinallee, also der Verwaltung und Organisation, zusätzlich eine immense Arbeit zu bewältigen, denn allein die jährliche Turnhallenvergabe an Klubs und sonstige Gruppen, die ebenfalls in ihren Händen lag, war schon ein Kraftakt an sich und eine ganz besondere Herausforderung“.

Die Arge Steglitz, bereits während der Blockadezeit der Stadt durch die Russen am 2. November 1948 (also noch vor dem LSB) von zehn Vereinen aus der Taufe gehoben, bildet nicht nur eine straff organisierte und nach dem Sportförderungsgesetz geschaffene Interessengemeinschaft der Vereine, sie ist sozusagen die Urzelle aller Sportarbeitsgemeinschaften in Berlin, außerdem Geburts- und Entwicklungshelfer nach der Wende für Weißensee und Marzahn sowie Ratgeber der AGs in Tempelhof, Wilmersdorf und kürzlich Reinickendorf gewesen.

Obwohl soviel Wissen und Erfahrung vorhanden gewesen ist, das Zusammenwachsen mit Zehlendorf, politisch gewollt durch die Bezirksreform, erwies sich anfangs als eine schwierige Aufgabe, weil die Strukturen in dem Nachbarbezirk total anders als in Steglitz waren. Doch nach zähen Verhandlungen zwischen Oktober 2000 und März 2001 hat man sich schließlich

doch zusammengerauft und eine neue Satzung verabschiedet. „Inzwischen ist die Integration voll gelungen und es gibt auch keine Meinungsverschiedenheiten und Streitereien zwischen den beiden ehemaligen Bezirken, was leider in der Politik noch häufig der Fall ist“, meinte Albert Stoll (VfK Südwest), der stellvertretende Arge-Vorsitzende und freute sich, dass nach anfänglichem Zögern immerhin 50 Vereine aus Zehlendorf der Sport-AG beigetreten sind, darunter die leistungsstarken Ruderklubs BRC und RaW, die Segelvereine VSaW, Potsdamer und Berliner Yachtclub, die Hockey-Bundesligisten BHC, Zehlendorf 88 und Wespen, sowie im Basketball die BGZ und im Fußball der FC Hertha 03. „Unsere Palette umfasst 106 verschiedene Sportarten“, stellte Dieter Wolf (72) fest, der seit 1989 die Geschicke leitet und erst der dritte Vorsitzende der Arge nach Friedrich Körsten (1948-1950) und Heinz Hatscher (1950-1989) ist. Geradezu unfassbar scheint, dass der Geschäftsbetrieb, abgesehen von einer vorübergehenden Teilzeitkraft, nur von ehrenamtlichen Mitarbeitern bewältigt wird, denn immerhin sind die Interessen von 118 Mitgliedsvereinen mit circa 30.000 Sportlern gegenüber dem Bezirksamt, aber auch anderen Behörden sowie dem LSB zu vertreten. Die Hauptarbeit wird vom Büro aus am Ostpreußendamm 3-17 (Stadion Lichterfelde) verrichtet, wo der pensionierte Pharmareferent im Außendienst Wolf, mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet, eigentlich sein Bett aufschlagen könnte, weil er hier täglich mehrere Stunden verbringt. Aber auch von zu Hause aus erledigen die elf Vorstandsmitglieder einen Großteil an Telefonaten, Post und schriftlichen Dingen. In den Aufgabenbereich der Arge fallen nicht nur die Vergabe der Sporthallenzeiten an die Vereine, sondern auch viele Veranstaltungen: die „Entenstaffeln“, das Einschulungs-Sportfest der Grundschulen, der Volkslauf mit der LG Süd, das Lichterfelder Rundstreckenrennen anlässlich der Steglitzer Festwochen, der Bürgermeisterpokal im Fußball, das Ferienschwimmen im Bad Finckensteinallee, seit 1997 auch das gesamte Freizeit und Erholungs-Programm (seit 2001 auch in Zehlendorf) mit wöchentlich 42 Kursen.

Zu den bedeutenden Sportanlagen des Bezirks, gehören das Stadion Lichterfelde, das Ernst-Reuter-Sportfeld, die Sportanlage Lessingstraße, die Sochoshalle, die Carl-Schumann-Halle, die Kyriat-Biolik-Halle sowie die Eisbahn an der Leonorenstraße.

Text und Photos: Hans Ulrich

Der neue Vorstand

Vorsitzender: Dieter Wolf (TuS-Li)

Stellvertretende Vorsitzende:

Dr. Harald Binnewies (FU), Norbert Knaul (Z 88), Hans-Jürgen Schön (TSG Steglitz), Albert Stoll (VfK Südwest)

Beisitzer: Horst Friedrich (MBC), Klaus Klippert (Taxi 63), Gerhard Schütze (DLRG) Dieter Suttkus (Hertha 03)

Gründungsmitglieder der Arge Steglitz

SSC Südwest, TuS Lichterfelde, TC Grün-Weiß Lankwitz, TC Blau-Gelb Steglitz, Steglitzer TC, 1. FC Lichterfelde, Wandergruppe Steglitz, Fußballgruppe Steglitz, Fußballgruppe Lankwitz, Basketballgruppe Oase

Die 10 mitgliederstärksten Vereine

TuS Lichterfelde	2591	Hertha 03 Zehlendorf	1274
TSV Zehlendorf 88	2375	VfB Lichterfelde	1106
Zehlendorfer Wespen	1837	TuS Wannsee	1043
SSC Südwest	1820		
VfK Berlin Südwest	1628		
VfL Zehlendorf	1362		

LG SÜD Erfolge im Straßengehen:

von N. Gartheis

Am 04.04.04 beim 24.Berl. Bewag Halbmarathon gewann unsere Karen Böhme vor 172 Gehern u. Powerwalkerinnen den 1. Platz in 2:15:16 bei den Frauen!

BERLINER REKORDE 2004 - GEHEN :

LARA BÖHME: 1.000 m Bahngehen in Dessau und 1.000m Straßengehen in Dresden - W08

KAREN BÖHME: 3.000 m Bahngehen - WM in Sindelfingen; 5 km Straßengehen in Dresden; 10 km Straßengehen - WM in Sindelfingen

Norbert Gartheis: 5 km Straßengehen in Naumburg; 10 km Straßengehen - WM in Sindelfingen

(Zeiten der Berliner Rekorde siehe teilweise in den nachfolgenden Berichten)

Am 19.04.04 Mittelländische Meisterschaften und Straßengehen 5 km Frauen in Dresden:

1. Platz Karen Böhme LG Süd 30:21 min.

10. Platz Lara Böhme LG Süd 7:41 min - 1.000 m

Berlin-Brdbg. Meisterschaften, Bahngehen 5.000m am 24.04.04 in Finsterwalde:

1. Platz Norbert Gartheis LG Süd 31:51,15 , M50 (2. Platz Gesamt Fr.)

5 km Straßengehen - G P. und Deutscher Geher Pokal am 01.05.04 in Naumburg:

4. Platz Norbert Gartheis LG Süd 31:42,00 (1. Platz Sen. M50)

Beim Deutschen Geherpokal (1. Liga der Gehermannschaften aus allen Bundesländern mit 133 Mannschaften und ca. über 650 Gehsportlern) liegt die LG Süd momentan auf dem 20. Platz. Jede Mannschaft stellt 5 Geher(innen), wir sind mit Lara, Karen u. Norbert leider nur 3 Leutchen - schade - was wäre wenn..... !?

3. Zwischenstand DGP - 2004 - Bundesweit:

Schülerinnen W 11:

20. Platz Lara Böhme (Jhrg.97!!!) LG Süd 2 Punkte

Frauen W40/ W45 :

1. Platz Karen Böhme LG Süd 326 Punkte

Männer M 50/ M 55 :

8. Platz Norbert Gartheis LG Süd 218 Punkte

Anmerkung : Lara muss einige Altersklassen höher antreten und hat erst 2 von 6 Wettkämpfen absolviert!

Naumburger Pressemitteilung: Lara Böhme aus Berlin - jüngste Teilnehmerin im großen Geherfeld

Deutscher Geherrundbrief..... Solange wir sechsjährige Mädchen - siehe Lara Böhme LG Süd - bei Hallenmeisterschaften z. B. in Dessau sichten, brauchen wir uns um den Gehsport in Deutschland keine Sorgen zu machen! (Hans Peter Damitz - Sparta Langenh.-Hannover)

Deutscher Leichtathletik Verband, Forum: Artikel - Deutschlands Geher wunschlos glücklich ? - - - Antwort : JA - Siehe Berlin: 2 neue Vereine die im Deutschen Geheroberhaus mit guten Erfolgen starten (PSV Berlin und LG Süd Berlin)

(Autor : Udo Schaeffer, LAC Dessau - Weltmeister 20 km Straßengehen M 50)

Harter Kampf um die Treppenplätze beim 24. Fontanelauf durch die Rauener Berge am 18.04.2004

Idee und Lust zur Teilnahme an diesem Berglauf kamen bei mir zur letzten Jahreswende auf, als ich gemeinsam mit Margot von Bad Saarow aus eine landschaftlich reizvolle Wanderung zu den Markgrafensteinen unternahm. Dabei kreuzten wir mehrfach die markierte Laufstrecke, auf der am jeweils 3. Aprilsonntag der inzwischen traditionelle Berglauf über 15 bzw. 30 km (2 Runden) stattfindet.

Mit Christa, Evelin und Georg hatte ich schließlich 3 gleichermaßen interessierte Begleiter gefunden. Rauen ist von der Berliner Stadtgrenze in knapp 1 Stunde erreichbar, vorausgesetzt man kennt die richtige Autobahnabfahrt (Fürstenwalde West). Bereits bei Ankunft im Meldebereich (Dorfschule nebst Festwiese und Festzelt) hatte sich bei uns ein prickelnder Vorgeschmack auf dieses Bergrennen eingestellt. Das sonnige Wetter bei verträglichen Temperaturen tat sein Übriges. Die besonderen Herausforderungen der Strecke liegen bereits auf den ersten 5 km. Ich musste dabei 6 mal ins Gehen überwechseln und bis auf die Asse erlebte wohl jeder Teilnehmer die „Entdeckung der Langsamkeit“ auf seine persönliche Art und Weise. Das Erreichen des Erfrischungsstandes nach ca. 7,5 km war dann mehr als willkommen. Mit wechselnden Höhendifferenzen ging es weiter bis zur höchsten Erhebung (154 m ü. NN), die nach ca. 11.5 km erreicht war. Ob nach entsprechendem Kräfteverschleiß noch alle Läufer einen Blick für die Markgrafensteine an dieser Stelle hatten, dürfte fraglich sein. Es sind Riesenfindlinge (Granit), eine geologische Besonderheit in Brandenburg, die während der Eiszeit aus ihrem skandinavischen Ursprungsgebiet hier abgelagert wurden. Der größere der beiden Markgrafensteine wurde zerlegt, der entnommene Teil zum Rohstoff der 1834 im Lustgarten vor dem Alten Museum aufgestellten Granitschale. Th. Fontane hat Rauen und den Markgrafensteinen in seinen „Wanderungen durch die Mark Brandenburg“ ein literarisches Denkmal gesetzt. Die sportliche Ausbeute war Grund zur Freude für uns alle (15 km-Lauf) :

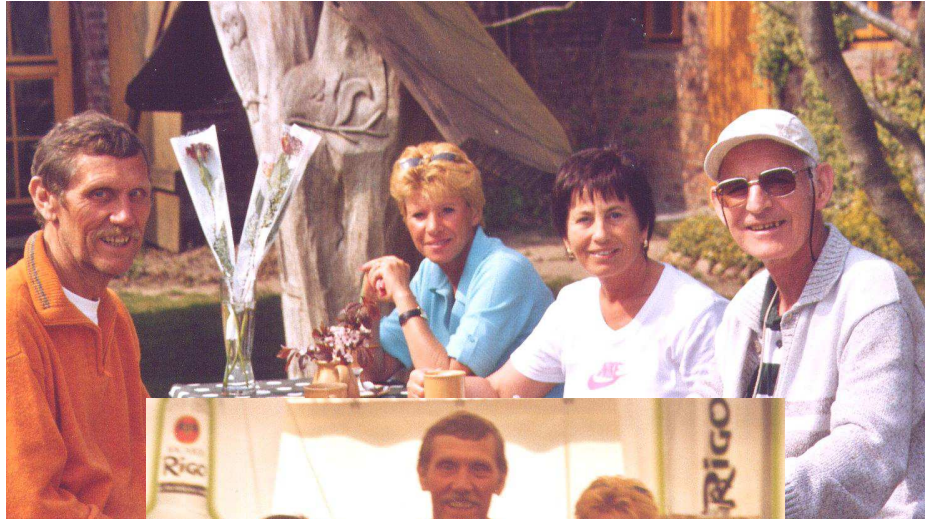
	Ges. Pl.	AK-Pl.	Zeit
Christa Orlowski	158	1. W 60	1:43:38
Evelin Schleifer (Helios)	147	2. W 50/55	1:38:21
Georg Bozdech	68	1. M 65	1:17:40
Peter Krzonkalla	116	4. M 65	1:27:34

Finisher insgesamt: 169 (15 km),
ca. 35 (30 km)

Schmackhafte und preiswerte Speisen und Getränke aller Art wurden im Festzelt geboten, in dem auch die Siegerehrung stattfand. Kaffee und Kuchen zum Abschluss ließen wir uns im Biergarten der urigen Landgaststätte „Markgrafenhof“ servieren, eine unerwartete Entdeckung am Rande des Laufgeschehens.

Die Teilnahme am Fontanelauf in größerer LG Süd- Gruppenstärke im nächsten Jahr ist nach unseren Erfahrungen (s.a. beigef. Fotos) sehr zu empfehlen, zumal sich die Startgebühr mit 5,-Euro angenehm gegenüber den Berliner, insbes. den SCC-Startgebühren abhebt.

Krzonki



Weitere Ergebnisse

18. Birkenwäldchenlauf am 27.3.04 über 10 km

28. Berthold Rämisch	4. M 45	39:40
121. Peter Krzonkalla	4. M 65	53:51
151. Werner Lahn	3. M 75	70:05
3 km		
10. Niklas Gaede	7. Sch	12:39



Klaus Böhm
Hans Hofmann
Gemeinschaftspraxis
Alle Kassen

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

1. RBB-Lauf am 2.Mai 2004 (Drittmarathon)

134 Philipp Richter	18. MHK	01:00:54
544 Ronald Stampfus	100. M 40	01:09:21
1056 Gitta Knappe	28. W 40	01:16:16
1059 Günther Langmann	45. M 55	01:16:17
1394 Werner Richter	24. M 65	01:20:44

25 km von Berlin am 9. Mai 2004

136 Bluhm, Michael	M30	01:44:21
525 Hoffmann, Achim	M60	01:55:28
568 Rämisch, Berthold	M45	01:56:17
756 Göbel, Silvester	M55	01:58:39
757 Paul, Eginhard	M50	01:58:39
1121 Stampfus, Ronald	M40	02:03:36
1411 Bozdech, Georg	M65	02:07:05
1421 Wroblewicz, Hardy	M50	02:07:13
1755 Post, Martien	M45	02:11:12
2298 Kollstedt, Hans-Jürgen	M60	02:17:30
2752 Kuhn, Leo	M60	02:23:24
3658 Dau, Brigitte	W65	02:36:08
4220 Stellmacher, Hans-	M65	02:57:45

Berlin-Brandenbg. Seniorenmeisterschaften

Langstaffel in Finsterwalde am 24.04.2004

Männer M50

3 x 1000 m Endlauf	
1.LG Süd Berlin	10:45,13 min
Herich, N 46 - Landes, H 52 - Langmann, G 45	

Männer M60

3 x 1000 m Endlauf	
2.LG Süd Berlin	11:54,62 min
Jähmig, B 41 - Riedel, J 38 - Hoffmann, A 41	

Frauen W60

3 x 800 m Endlauf	
1.LG Süd Berlin	10:58,64 min
Orlowski, C 41 - Dau, B 35 - Herich, G 39	

BBM 10.000-m Mä/Fr/Sen/Seni;
BBM 5.000-mJA am 1.05.2004 in Berlin
5000 m m J A

3. Engler, Jonas 85	15:59,6
10000 m Sen. M60	
6. Hoffmann, Achim 41	44:05,0
10000 m Sen. W60	
1. und Berlin-Brandenburgische Meisterin 2004	
Orlowski, Christa 41	59:45,1
10000 m Sen. M65	
4. Krzonkalla, Peter 37	56:27,4
10000 m Sen. W65	
2. Dau, Brigitte 35	56:58,9



Das Dutzend ist voll...12. Seniorenpaarlauf der Z'88 am 07.05.2004

Zum 12. Mal konnte der von Annemarie Doll liebevoll organisierte Seniorenpaarlauf im Ernst-Reuter-Stadion stattfinden. Für die Senioren ein willkommener "Test" vor den 25km oder den Rennsteigläufen. Annemarie macht nahezu alles: Angefangen von der Paarauslösung, über Fußballer-verscheuchen bis hin zur Siegerehrung mit handgeschriebenen Urkunden und selbstgenähten Preisen. Dieses Jahr wurden ihre Bemühungen besonders belohnt, indem sich die Rekord-TeilnehmerInnenzahl von 30 Laufwilligen einfand.

Auch Familie Muth ließ es sich nicht nehmen, komplett in Zehlendorf aufzulaufen und das Abendessen der Kinder ins Stadion zu verlegen. Dabei geht es den beiden Senioren der

<u>12. Senioren-Paarlauf (weibl. u. männl.) über 20 Minuten bei Z 88 am 7. Mai 2004 im Ernst-Reuter-Stadion</u>		
Platz	Teilnehmer	Gelaufene Meter
1	Brigitte Dau / Oliver Muth	4865
2	Rona Frederiks / Georg Bozdech	4855
3	Andrea Emmele / Ralf Schulz	4817
4	Astrid Dagher / Reinhard Stüber	4430
5	Viola Muth / Günther Langmann	4403
6	Birgit Hähnel / Achim Hoffmann	4381
7	Petra Stüber / Hans-Jürgen Kollstedt	4258
8	Heidi Radau / Norbert Herich	4244
9	Gisela Herich / Erwin Gast	4109
10	Evelin Schleifer / Helmer Weidner	3964
11	Beatrix Niedak / Micha Hähnel	3883
12	Christa Gast / Harald Voss	3815
13	Nora Bäcker / Achim Doll	3699
14	Jutta von Haase / Fred Hähnel	3398
15	Christa Orlowsky / Günther Diels	3234

Familie in erster Linie um den Spaß und die Frage: "Wen bekomme ich diesmal ab?"

Die Losfee bescherte meiner Frau unseren Rennsteigmarathon Günther Langman und mir mein "meisterliches Pendant", Brigitte Dau. Nachdem sich die Pärchen gefunden hatten, wurden gegen 19:00 Uhr die Damen, traditionell von der 80m-Startmarke, für 10 min auf die Bahn geschickt. Die Jungseniorinnen Andrea und Rona setzten sich schnell ab und holten ordentlich Vorsprung für ihre "Jungs" raus.

Wenn eines allerdings eher schlecht ist am Paarlauf, dann der Umstand, daß die 10 min zu schnell vorbei sind und man vom Anfeurer zum Angefeuerten wird. "Meine" Brigitte schaffte fast fünf Runden für unser Team, so daß ich zum Wechsel nicht weit laufen mußte. Die ersten Runden vergingen eher unruhig, aber flott und ich fühlte mich sogar in der Lage, so manchen Fußball auf den Rasen zurückzuschießen. So alle zweite Runde fiel mir ein Wanderer auf der Bahn auf, den ich Fußballer-reflexartig mit "Innenbahn frei!" begrüßte, um dann peinlich berührt festzustellen, daß er einer von uns war. Als dann mit einem Knall die letzte Minute heranbrach, hatte ich die üblichen "Verdächtigen" (Achim, Günni, Rainer und Ralf) noch vor mir. Nachdem diese überholt waren, sah ich noch Georg Botzdech vor mir und ein verstohlener Blick auf die Uhr sagte mir, daß es noch für 100m reichen würde. Also noch mal schön Vorfußlaufen und beide Beine voller Schub. Just in dem Moment sagte Rona zu Ihrem Teamgefährten Georg: "Ruhig, Du hast noch genug Vorsprung..." 15 sek später war daraus ein Rückstand von 10 m geworden und Rona bin ich wohl eine wie auch immer geartete Revanche schuldig. Die meisterliche Paarung Dau/Muth hatte sich somit mit 4865 m den ersten Platz gesichert und zu handgenähten Z'88-Waschlappen gesellt sich nun im Hause Muth ein passender Stoffbeutel.

Die stimmige Siegerehrung und der nachfolgende Urkundenvergleich ließen die Veranstaltung kurzweilig ausklingen. Mit den Worten eines beliebten, längst verstorbenen Showmasters verbeugt sich der Autor vor der Cheforganisatorin und freut sich schon auf's nächste Jahr: *“Das war spitze!”*.

Oliver Muth

Trainingszeitenplan der LG Süd Berlin Sommer 2004

Leistungstraining Lauf		Jahrgang 1987 und älter
Trainer :	Karl-Heinz Flucke	745 52 71
Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Männliche Jugend und Männer Freizeitsport		Jahrgang 1987 und älter
Trainer :	Boyke Jessen	(0177) 833 62 76
Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

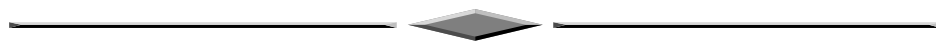
Männl. Jugend und Schüler A		Jahrgang 1988 - 89
Trainer :	Heinz Landes	834 48 73
Dienstag	18:15 – 19:45 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schüler B und A		Jahrgang 1990-92
Trainer :	Milena Kraus	823 87 46
Fördertraining Dienstag	17:00 – 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde - bei Jürgen Fehler
Freitag	17:30 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schüler C		Jahrgang 1993-1994
Trainer :	David Hoffmann	843 13 647 Torsten Böhme 774 60 77
Mittwoch bei David	18:00 - 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Freitag bei Torsten	16:30 - 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schüler D		Jahrgang 1995 und jünger
Trainer :	Kerstin Rödel	219 12 232
Freitag	16:00 - 17:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schüler D		Jahrgang 1995 und jünger
Trainer :	David Hoffmann	843 13 647
Dienstag	16:30 - 18:00 Uhr	Stadion Lichterfelde



Freizeitsport und Jedermann-Zehnkampf		
Trainer :	Andrea Emele-Geyer	033701-59939
Donnerstag	19:30 – 21:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Läufergruppe		
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	832 28 831
Mittwoch	17:30 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

Senioren/innen (ab 60)		
Trainer :	Jürgen Sorge	821 59 47
Montag	19:30 – 21:30 Uhr	Neue Halle Rothenburgstr.

Männer (ab 30)		
Trainer :	Jürgen Sorge	821 59 47
Mittwoch (1.5. – 30.9.)	17:30 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch (1.10. – 30.4.)	16:30 – 18:30 Uhr	Gritznerstr. – Dunant GS - untere Halle

Lauf- und Walkingtreff		
Ansprechpartner :	Karl-Heinz Flucke	745 52 71
Freitag	18.30 – 20:00 Uhr	Rodelbahn Zehlendorf
		Onkel-Tom-Str. 167

Gymnastik- und Sportabzeichen-Treff		
Ansprechpartner :	Klaus Scherbel	859 49 19
Mittwoch	18.30 – 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Weibl: Jugend		Jahrgang 1988 und älter
Trainer :	Kerstin Stanienda	797 46 288
Montag	17:30 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Donnerstag bei Jürgen	18:00 - 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Fördertraining Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde bei Jürgen Fehler

Schülerinnen A		Jahrgang 1989-1990
Trainer :	Jürgen Fehler	767 04 723
Donnerstag	18:00 – 20.00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schülerinnen B		Jahrgang 1991-1992
Trainer :	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Freitag	16:30 – 18.30 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schülerinnen C		Jahrgang 1993-1994
Trainer :	Sandra Gern	772 71 94
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Freitag bei Torsten Böhme	16:30 - 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schülerinnen D		Jahrgang 1995 und jünger
Trainer :	Kerstin Rödel	219 12 232
Freitag	16:00 - 17:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schülerinnen D		Jahrgang 1995 und jünger
Trainer :	David Hoffmann	843 13 647
Dienstag	16:30 - 18:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Gehsport in Wettkampfform		
Ansprechpartner :	Norbert Gartheis	797 81 071
Montag	18.00 - 19:45 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	17:30 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Grundlagentraining Wurf		
Trainer :	Wolfgang Schier	721 67 83
Montag	Ab 15:00 Uhr	Stadion Lichterfelde / Krafraum
Mittwoch	Ab 15:00 Uhr	Stadion Lichterfelde / Krafraum
Freitag	Ab 15:00 Uhr	Stadion Lichterfelde / Krafraum

Maxis 18 Monate bis 3 Jahre		
Trainer :	Sarah Dirk	
Donnerstag	16:00 - 17:30 Uhr	GS Unter den Kastanien, Kastanienstr. 7, alte Halle

Minis bis 18 Monate		
Trainer :	Stefanie Schwochow	768 84 306
Dienstag	16:00 - 17:30 Uhr	GS Unter den Kastanien, Kastanienstr. 7, alte Halle

Riesenerfolg beim 1. Qualifikationssportfest der DSMM !!

Am Sa., den 15.5.2004 waren 8 Jungen meiner Schü C besonders aufgeregt, denn wir waren zum 1. Mal bei einem DSMM Vorentscheidungs-Sportfest dabei.

Es sollte das Ziel sein, eine möglichst hohe Punktzahl zu erreichen, damit man zu den 8 punktstärksten Mannschaften gehört, die dann im September ins Finale kommen.

Marek, Niklas, Nik, Marc, Benny, Maik, Stephen und Marius haben, jeder für sich, gekämpft um viele Punkte für die Mannschaft zu sammeln.

Hervorzuheben sind **Marek**, der 4,00 Meter sprang und unser schnellster Sprinter mit 7,91 sec. war. **Niklas** kam mit 1,10 m im Hochsprung und 8:59 sec im 50m Lauf mit in die Wertung. **Marc** sprang als Höchstes mit 1,14 m und kam mit dem Weitwurf von 40,00 Metern in die Wertung und **Nik** warf noch ein Stückchen weiter, 46,50 m ! **Benny** war der 2., der für den Weitsprung Punkte erzielte, er sprang 3,68 m. Ohne **Maik** hätte aber eine 4x50m - Staffel nicht's gebracht und für das erste Mal in dieser Konstellation waren 31:33 Sekunden keinesfalls schlecht.

Die Mannschaft pirschte sich nach und nach von Platz 3 auf Platz 2 und nach der 5. Disziplin trennten uns nur 182 Punkte zum OSC (Vorjahres-Final-Sieger der DSMM).

Was nun noch als letzte Disziplin folgte war der 1000 Meter Lauf : Für diesen Lauf hatte ich 4 Kinder, darunter selbstverständlich auch die 2 Schnellsten **Marc** und **Benny** laufen lassen ! Es galt nicht nur möglichst schnell zu sein, sondern auch einen möglichst großen Abstand zum OSC zu haben. Dessen waren sich die Kinder bewußt und Marc verursachte prompt (zum 1. Mal in seiner LA-Laufbahn) einen Fehlstart. Klarer Fall von Nervosität.

Aber es war ein grandioses Finale, Marc und Benny liefen wie zwei Brüder fast 700 Meter nebeneinander und vergrößerten den Abstand zum OSC und den Anderen mit jedem Meter. Die Zielgerade vor Augen setzten beide zum Entspurt an und man mochte es kaum glauben, in einer Zeit von 3:15,09 Min kam Marc als Erster ins Ziel (dazu der Kommentar von Kalli an weiterer Stelle am Ende dieses Berichtes) und Benny benötigte 3:15,45.

Ein Zittern begann, ob die Punktzahl reichte. Nicht nur, dass 182 Punkte aufgeholt wurden, nein es wurden auch noch 54 Punkte mehr rausgeholt, d.h. GEWONNEN. 1. Platz mit 4.362 Punkten vor OSC mit 4.308 Punkten und SCC mit 3.988 Punkten sowie VfV Span-

dau mit 3078 Punkten.

Wahnsinn und irgendwie noch nicht zu glauben. Das war erst der Anfang!

Thorsten Böhme

Mannsch.-Nr.: 1051
LG Süd Berlin

Schüler M11/10

Gruppe 1

Wettbewerb	St-Nr.	Teilnehmer	JG	Wind	Leistg.	Punkte
50 m	1629	Schudoma, Marek	93		7,91	366
	1628	Gärtner, Niklas	93		8,59	294
	1749	Zimmermann, Stephen	94		8,69	-
	1625	Bojanowski, Marius	94		8,72	-
1000 m	1624	Böhme, Marc	93		3:15,09	494
	1626	Einert, Benjamin	93		3:15,45	493
	1627	Gaede, Niklas	93		3:40,72	-
	1749	Zimmermann, Stephen	94		3:42,95	-
Weitsprung	1629	Schudoma, Marek	93		4,00	387
	1626	Einert, Benjamin	93		3,68	350
	1630	Wiese, Maik	93		3,59	-
	1625	Bojanowski, Marius	94		3,14	-
Hochsprung	1624	Böhme, Marc	93		1,14	283
	1628	Gärtner, Niklas	93		1,10	259
	1630	Wiese, Maik	93		1,06	-
	1625	Bojanowski, Marius	94		1,02	-
	1749	Zimmermann, Stephen	94		1,02	-
Schlagball	1627	Gaede, Niklas	93		46,50	365
	1624	Böhme, Marc	93		40,00	320
	1626	Einert, Benjamin	93		37,50	-
4x50 m St. 1.	1629	Schudoma, Marek	93		31,33	751
	1628	Gärtner, Niklas	93			751
	1630	Wiese, Maik	93			
	1627	Gaede, Niklas	93			
GESAMT						4.362

Schüler M11/10

Gruppe 1

Platz	M a n n s c h a f t e n			Punkte
1.	1051	BE	LG Süd Berlin	4.362
2.	1014	BE	OSC Berlin	4.308
3.	1019	BE	SCC Berlin	3.988
4.	1041	BE	VfV Spandau	3.078

Marc Böhme steigert den LG Süd Rekord

Ein weiteres Highligh setzte Marc Böhme beim 1.000 m Lauf. Benjamin Einert trieb Marc zur weiteren Verbesserung des bestehenden LG Süd Rekordes der M11. Die Stoppuhren standen bei 3:15,09 Min. für Marc und 3:15,45 Min. für Benjamin im Ziel zum ablesen. Die-

se bedeutet eine Verbesserung der bisherigen Bestzeit um weitere 4,40 Sekunden. Wenn man bedenkt, daß die Kaderzeit der Schüler M14 bei 2:55,00 Min. liegt, werden wir in einigen Jahren wieder guten Mittelstrecken Nachwuchs hoffen können.

HANS - JURGEN POLSTER

Dachdeckermeister GmbH

Ausführung sämtlicher Dachdeckungs-
und Schornsteinarbeiten
Eigene Stahlrohr-Rüstung

12203 Berlin · Lipaer Straße 1

☎ 834 30 15

Prokurist Wolfgang Hoffmann



Neuer Teilnehmerrekord beim 9. Steglitzer Volkslauf der LG Süd Berlin am 26.05.04 in Berlin - Stadion Lichterfelde

Die Ergebnisliste weist über 6.000m sage und schreibe 371 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus, davon waren 32 Walker bzw. Geher. Nachfolgend die Leistungen der **64 Läuferinnen und Läufer der LG Süd** sowie der **sechs LG Süd Walkerinnen und Walker**.

WETTBEWERB: Volkslauf 6.000 m		Männlich/Weiblich	
29./2.	M50	74 Landes, Heinz-Michael	52 LG Süd Berlin 22:44
31./6.	M40	108 Hempel, Stephan	61 LG Süd Berlin 22:47
37./6.	M45	447 Rämisch BC, B	58 LG Süd Berlin 23:07
40./2.	M30	56 Bluhm, Michael	71 LG Süd Berlin 23:19
49./1.	M11	180 Einert, Benjamin	93 LG Süd Berlin 23:38
51./2.	M11	121 Böhme, Marc	93 LG Süd Berlin 23:45
62./1.	M15	71 Karbe, Johannes	89 LG Süd Berlin 24:12
64./3.	M11	124 Gärtner, Niklas	93 LG Süd Berlin 24:25
68./17.	M35	9 Kleinschmidt BC, D	67 LG Süd Berlin 24:40
74./4.	M60	67 Hoffmann, Achim	41 LG Süd Berlin 24:53
77./5.	M60	72 Knacke, Hans-Jürgen	41 LG Süd Berlin 25:01
79./4.	M11	130 Schudoma, Marek	93 LG Süd Berlin 25:02
80./5.	M11	123 Gaede, Niklas	93 LG Süd Berlin 25:03
83./5.	M55	75 Langmann, Günter	45 LG Süd Berlin 25:09
84./2.	MJB	183 Kaiser, Marcel	87 LG Süd Berlin 25:10
86./1.	M10	137 Zimmermann, Stephen	94 LG Süd Berlin 25:17
101./7.	M55	64 Göbel, Silvester	45 LG Süd Berlin 26:00
105./16.	M40	105 Böhme, Torsten	64 LG Süd Berlin 26:08
112./18.	M40	97 Ladwig, Peter	64 LG Süd Berlin 26:31
123./12.	M50	60 Eberle, Bernd-Ulrich	50 LG Süd Berlin 26:52
138./11.	M60	393 Kollstedt, Hans-Jürg	41 LG Süd Berlin 27:39
143./13.	M	281 Marcus, Polster	80 LG Süd Berlin 27:47
144./11.	M55	68 Hähnel, Michael	48 LG Süd Berlin 27:50
152./6.	M11	103 Dabel, Vincent	93 LG Süd Berlin 28:08
153./21.	M40	100 Dabel, Wolfgang	62 LG Süd Berlin 28:10
153./21.	M40	186 Schudoma, Dieter	60 LG Süd Berlin 28:10
155./5.	W40	106 Böhme, Karen	64 LG Süd Berlin 28:11
162./7.	W40	76 Knappe, Gitta	60 LG Süd Berlin 28:25
164./13.	M60	283 Gaedtke, Rainer	40 LG Süd Berlin 28:27
174./3.	MJB	292 Koch, Rafael	88 LG Süd Berlin 28:52
187./2.	W13	263 Maßbaum, Carmen	91 LG Süd Berlin 29:25
188./14.	M55	66 Herich, Norbert	46 LG Süd Berlin 29:28
195./16.	M60	495 Kuhn, Leo	40 LG Süd Berlin 29:47
197./8.	M65	73 Krzonkalla BC, P	37 LG Süd Berlin 29:55
201./8.	M11	182 Strahl, Maximillian	93 LG Süd Berlin 30:04
205./3.	M15	291 Chenmiming, Hao	89 LG Süd Berlin 30:20
208./1.	W14	260 Kranig, Lisa	90 LG Süd Berlin 30:38
209./26.	M40	185 Gaede, Marcus	64 LG Süd Berlin 30:41
213./16.	M55	86 Voss, Harald	45 LG Süd Berlin 30:47
226./2.	W65	59 Dau BC, B	35 LG Süd Berlin 31:38
227./10.	M65	57 Bodzech, Georg	39 LG Süd Berlin 31:39
228./2.	M10	181 Bojanowsky, Marius	94 LG Süd Berlin 31:40
230./3.	M10	128 Krüger, Leon	94 LG Süd Berlin 31:40
232./27.	M40	540 Jähnig, Bernhart	60 LG Süd Berlin 31:45
241./4.	MJB	293 Gao, Min	87 LG Süd Berlin 32:30
244./2.	W14	296 Brackmann, Miriam	90 LG Süd Berlin 32:37
254./4.	W65	65 Herich, Gisela	39 LG Süd Berlin 33:28

257./3.	W60	90	Orlowski	BC, C	41	LG Süd Berlin	33:31
261./28.	M35	99	Boenisch, Carsten		67	LG Süd Berlin	33:40
263./19.	M60	282	Wolfgang, Hoffmann		43	LG Süd Berlin	33:44
264./1.	W09	122	Doktor, Marlene		95	LG Süd Berlin	33:46
273./1.	W55	94	Schleifer, Evelyn		48	LG Süd Berlin	34:28
276./2.	W55	120	Langmann, Renate		45	LG Süd Berlin	34:47
280./7.	W45	84	Stüber, Petra		56	LG Süd Berlin	34:58
282./4.	W14	261	Groß, Larissa		90	LG Süd Berlin	35:02
287./12.	M65	98	Sorge, Jürgen		35	LG Süd Berlin	35:27
293./13.	W35	69	Hähnel, Birgit		65	LG Süd Berlin	36:00
294./14.	W35	78	Muth, Viola		69	LG Süd Berlin	36:02
294./14.	M70	88	Wichmann, Jürgen		32	LG Süd Berlin	36:02
296./14.	M65	87	Stellmacher, Hans-Di		37	LG Süd Berlin	36:03
302./4.	W13	259	Einert, Laura		91	LG Süd Berlin	36:27
307./3.	W55	25	Flucke	BC, E	48	LG Süd Berlin	36:51
327./4.	W55	92	Dannehl, Helga		45	LG Süd Berlin	39:51
331./8.	W60	187	Engelmann, Heidi		43	LG Süd Berlin	40:08

Walking 6.000 m Männlich/Weiblich

M50	398	Gartheis, Norbert	51	LG Süd Berlin	37:41
W50	8	Hingst, Petra	52	LG Süd Berlin	41:40
W55	11	Mielke, Anne	49	LG Süd Berlin	42:54
M60	430	Höhne, Hans-Jürgen	44	LG Süd Berlin	42:58
M75	687	Mosgraber, Günter	25	LG Süd Berlin	44:51
M50	383	Hähnel, Fred	50	LG Süd Berlin	49:30







Rennsteiglauf am 15. Mai 2004

Halbmarathon:

Platz	(AK-Pl.)	AK/Jg.	Name	Netto-Zeit
1224	(27)	W60	Orlowski, Christa	02:33:22
1020	(12)	M65	Bozdech, Georg	01:47:29
1819	(64)	M60	Gaedtke, Rainer	01:56:16
2606	(137)	M55	Herich, Norbert	02:04:51
3226	(88)	M65	Richter, Werner	02:13:37
3240	(190)	M55	Voss, Harald	02:13:51

Reinhard Stüber (1:40:00) lief auch mit, er hatte aber leider seinen Chip in Berlin vergessen, so dass er von der offiziellen Zeitnahme nicht erfasst wurde.



Marathon:	Platz (AK-Pl.)	AK/Jg.	Name	Netto-Zeit
	379 (29)	M50	Landes, Heinz-Michael	03:46:02
	410 (16)	M55	Langmann, Günther	03:47:11



Avonlauf

21. AVON-RUNNING Berliner Frauenlauf am 22. Mai 2004

5 km

Emele-Geyer, Andrea	W40	22:40
Maßbaum, Carmen	WSB	25:13
Stüber, Petra	W 45	28:22
Richter, Gisela	W55	33:59

Walking:

Böhme, Karen	W 40	1:00:51
10 km		
Dannehl, Helga	69. W55	1:07:45



Nicht vergessen!



Sommerfest der LG Süd Berlin

Wann: **Sonnabend, den 19. Juni 2004**

Wo: **Im Casino STERNSTUNDE**

Kreuznacher Str. 29-45

Nähe U-Bahnhof Breitenbachplatz

Eintrittskarten für 10,- € (inklusive Büffet und DJ) bei Euren Abteilungsleitern und Übungsleitern!

Letzte Erinnerung

Am **Mittwoch**, dem **16. Juni 2004** findet

als Alternative zur Team-Staffel im Tiergarten wieder unsere eigene **5 x 3**

km- Tempogefühl-Team-Staffel im **Lichterfelder Stadion**

um **18⁰⁰ Uhr** mit anschließendem Picknick statt.



Reglement:

1. Jede Staffel besteht aus fünf Läuferinnen und/oder Läufern unterschiedlicher Leistungsstärke, die zusammen eine Endzeit von ca. 1 Stunde und 20 Minuten erreichen sollen.
2. Die fünf Läuferinnen oder Läufer geben vor dem Start bekannt, welche Zeit sie über die 3 km-Strecke laufen wollen. Jede Sekunde schneller oder langsamer, schlägt negativ für die Staffel zu Buche.
3. Insgesamt sollen die vor dem Start angegebenen Laufzeiten in der Addition ca. 80 Minuten ergeben.
4. Gewonnen hat die Staffel mit der geringsten Abweichung von den vorhergesagten Zeiten.
5. Während des Laufes darf das Tempo nicht per Armbanduhr o.ä. kontrolliert werden, auch „Coaching“ durch Zuschauer oder andere Staffelläufer ist zu unterlassen.

Wettkampfstrecke:

Drei große Runden um das Lichterfelder Stadion und die Fußballplätze bzw. - bei starkem Trainingsbetrieb der Fußballer - auf der Laufbahn im Stadion.

Startgebühr: keine

Verpflegung: Pro Staffel ein Picknickkorb

Anmeldung: Bei Achim Hoffmann T:83228831 oder Wolfgang Zitzlaff T: 7717423

Sommersportfeste



Sonnabend, den 26. Juni 2004 und Sonnabend, den 7. August 2004

Beginn: 13.00 Uhr

Stadion Lichterfelde

12207 Berlin-Lichterfelde, Ostpreußendamm 3 - 17

Ausschreibung

WETTBEWERBE:

Männer / Senioren / m Jgd A/B / Schüler A:

100, 200, 400, 800, 1.500, 3.000 m

Frauen / Seniorinnen / w Jgd A/B / Schülerinnen A:

100, 200, 400, 800, 1.500, 3.000 m

MELDUNGEN bitte schriftlich bis 19. Juni bzw. 31. Juli an:

Wolfgang Zitzlaff Stanzer Zeile 44-46, 12209 Berlin ☎(privat) 030 / 771 74 23;

Email: W.Zitzlaff@t-online.de, Anmeldung, Zeitplan und Ergebnisse im Internet:

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

MELDESCHLUSS:

Spätestens 60 Minuten vor dem im Zeitplan angegebenen Beginn der jeweiligen Disziplin am Stellplatz

STARTGEBÜHREN:

Erwachsene: 2,50 € (Mehrfachstarts 1,50 €), Jugend 2,00 € (Mehrfachstarts 1,00 €), Schüler: 1,50 € (Mehrfachstarts 1,00 €)

Startgebühren sind bar zu zahlen. Überweisungen nur nach Rechnungslegung bei mehreren Starts.

Nachmeldungen am Veranstaltungstag: 0,50 €

URKUNDEN: Platz 1 bis 8.

HAFTUNG: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstählen und sonstigen Schäden.

ALLGEMEINES:

Elektronische Zeitmessung. Sämtliche Läufe werden als Zeitläufe durchgeführt.

(Änderungen vorbehalten!)	Männer / Senioren / mJgd A/B / Schüler A	Frauen / Seniorinnen / wJgd A/B / Schülerinnen A
13.00 Uhr		100 m
13.15 Uhr	100 m	
13.45 Uhr		400 m
14.00 Uhr	400 m	
14.15 Uhr		200 m
14.30 Uhr	200 m	
15.00 Uhr		800 m
15.15 Uhr	800 m	
15.30 Uhr		1.500 m
15.45 Uhr	1.500 m	
16.00 Uhr	3.000 m	3.000 m

Achtung! Am 7. August findet anstelle des 3.000 m-Laufes ein 5.000 m-Lauf statt (5.000 m-Lauf laut DLO nicht für Schülerinnen und Schüler).