

# Leichtathletik in der **Fußspur**

**DJK**  
Westen 23

1/2009



20. Lauf der Sympathie Falkensee - Spandau

### Abteilungsleitung

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

Fax: 832 28 832, E-Mail: [hoffmannsued@arcor.de](mailto:hoffmannsued@arcor.de)

stellvertretende Abteilungsleitung : Karin Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94

E-Mail:

Homepage: Michael Hähnel, Auguststr. 7, 12209 B., T: 757 02 863

E-Mail: [mhaehnel@versanet.de](mailto:mhaehnel@versanet.de)

Kassierer: Jens Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94

E-Mail:

### 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)

### Leichtathletik der DJK- Westen im Internet

<http://www.djk-westen.de>

### Mitgliedsbeitrag

|  |        |
|--|--------|
| E 1 Erwachsene   | 92,00  |
| E 2 Jugendliche bis 18 J.,<br>Erwachsene ohne eig.<br>Einkommen, Rentner,<br>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

**Fußspur:** W. Zitzlaff u. M. Hähnel

Berichte und Fotos von G. Diels, S. Goebel, G. Herich, A. Hoffmann, O. Muth,

K. u. N. Paape, W. Richter

**Protokoll der Abteilungsversammlung der Leichtathleten des DJK Westen 23**

Termin: 25.03.2009  
Beginn: 19.00 Uhr

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde  
Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

**TOP 1:**

Begrüßung durch Achim Hoffmann

**TOP 2:**

Die ordnungsgemäße Einberufung und Beschlussfähigkeit wird festgestellt.

Die Tagesordnung wird genehmigt

**TOP 3:**

Das Protokoll der letzten Abteilungsversammlung liegt allen vor; es gibt keine Einwendungen dagegen.

**TOP 4:**

**Bericht des Abteilungsleiters:**

Im Jahr 2008 haben wir trotz Umbaumaßnahmen im Stadion Lichterfelde und Ausweichquartier auf dem Lessingsportplatz bzw. den Nebenplätzen im Stadion Lichterfelde den Trainingsbetrieb aufrecht erhalten können. Leider hat Manuela Dietrich aus beruflichen Gründen ihre Trainertätigkeit aufgegeben, aber Natalie und Karin konnten die Gruppe übernehmen und weiterbetreuen.

Eine intensive Reklame für unseren Verein und unsere Jugendarbeit haben wir durchgeführt, in dem wir bei vielen Veranstaltungen im Bezirk aufgetreten sind, ein Sportfest im Stadion Lichterfelde durchgeführt haben und als Streckenposten beim Marathon und 10kmLauf durch die Innenstadt geholfen haben.

Ebenso wurden Flyer erstellt und bei Veranstaltungen verteilt. Des Weiteren haben wir ein neues DJK-Banner, unser Erkennungszeichen, welches uns zu Wettkämpfen begleiten soll.. Einige neue Mitglieder konnten wir schon in allen Gruppen gewinnen.

Das Wintertraining der weibl. Jugend findet in der Rudolf-Harbig-Halle statt, damit wir auch dort in Erscheinung treten.

**Sportliche Erfolge 2008:**

Leider waren viele Leistungsträger langfristig verletzt, so dass nur Karin Paape bei den BBM über 800 m den 1. Platz belegte.

**Vereinsleben:**

Ein stimmungsvolles Fest zur Tempo-Gefühl-Staffel, eine gemeinsame Teilnahme am abendlichen Potsdamer Staffel-Lauf, eine Weihnachtsfeier mit ca. 60 Teilnehmern im Multi-Kulti, eine kleine Runde zum Neujahrslauf 2009 und ein arbeitsintensiver Hallenmehrkampf in Zusammenarbeit mit der LG Nord und ca. 120 teilnehmenden Athleten im Februar 2009 liegen hinter uns. Siegerehrungen für den Supercup und Mehrkampf 2008 mit Eisbeinessen gehören natürlich auch dazu.

Wir haben bei diversen Veranstaltungen, u.a. dem Berlin-Marathon, an der Strecke geholfen und sind auch bei den Crossmeisterschaften im Reiterstadion, beim Mannschafts-Halbmarathon um den Britzer Garten und bei den BBM Straßenlaufmeisterschaften von Falkensee nach Spandau gestartet.

Unsere Läufer waren auch außerhalb Berlins aktiv, u.a. Christa Orlowski beim Disney World Marathon.

**Bericht des Kassenwartes Jens Paape:**

Zum 01.01.2009 haben wir 100 Mitglieder (59 männliche, 41 weibliche), die Gesamtzahl der Mitglieder blieb unverändert: 12 Austritten stehen zwölf Beitritte gegenüber.

Es gibt neue Mitgliedsausweise, aber leider keinen Sponsor.

Die Überschussrechnung 2008 hat ein Minus von EUR 825,50 (im Vergleich 2007: minus 1.213,20) ergeben, größte Posten dabei sind die Ausgaben für Veranstaltungen inkl. Weihnachtsfeier (26%), ÜL-Honorare (24%) und Sportkleidung (17%).

Die Beitragssätze werden beibehalten.

Die vom Landessportbund gesetzte Untergrenze für die Gewährung von Übungsleiterzuschüssen haben wir fast unterschritten.

Die Anschaffung der Trikots haben wir mit EUR 1.097,27 bezuschusst.

### **Bericht des Kassenprüfers Erwin Gast :**

Die Kassenprüfung am 28.02.2009 wurde durch Peter Krzonkalla und Erwin Gast durchgeführt. Der Kassenwart Jens Paape legte die Unterlagen für das Geschäftsjahr 2008 vor und dokumentierte die Zahlen der Einnahmen und Ausgaben für das abgelaufene Kalenderjahr.

Die Prüfer haben stichprobenartig die Originalbelege geprüft und im Ergebnis die Überschussrechnung 2008 der Leichtathletikabteilung der DJK Westen bestätigt. Dem Kassenwart wurde eine sehr gute und übersichtliche Kassenführung bescheinigt und in der Abteilungsversammlung am 25.03.2009 erfolgt der Vorschlag, dem Kassenwart und der Abteilungsleitung für 2008 Entlastung zu erteilen.

Entsprechend der gemeinsamen Absicht jährlich eine Reduzierung des Bestandsvermögens einzuplanen ist in der Überschussrechnung 2008 die Ausgabenpolitik durch die Abteilungsleitung organisiert worden. Für 2009 soll die Planung analog erfolgen.

#### **TOP 5:**

Es erfolgte eine Aussprache zu den Berichten mit der Bitte, die Einladung zur nächsten Abteilungsversammlung nicht auf der Rückseite der Beitragsrechnung sondern separat im Brief zu versenden.

Nach kontroverser Diskussion wurde auf Vorschlag von Hans-Dietrich Stellmacher folgender Antrag formuliert:

Auf jeder Abteilungsversammlung muss der Kassenbericht an die anwesenden Mitglieder verteilt werden.

Abstimmung: 1 Nein, 5 Enthaltungen, 11 Ja

Norbert Herich schlägt vor, durch Mutter-Kind-Gruppen und mehr Angebote im Kinderbereich die Nachwuchsarbeit zu intensivieren und so neue Mitglieder zu werben. Dadurch bedingte höhere Übungsleiterkosten sollen dann evtl. durch eine Beitragserhöhung aufgefangen werden.

Antrag auf Entlastung der Abteilungsleitung: 16 Ja, 1 Enthaltung

#### **TOP 6:**

Es liegen keine Anträge vor.

#### **TOP 7.**

Bericht aus dem Gesamtverein:

Günther Löscher berichtet, dass wir nunmehr im Vereinsregister eingetragen sind. Der Vereinsname lautet: Sportvereinigung DJK Westen zu Berlin e.V.

Der Zusatz 1923 musste aufgegeben werden, da sich das Gründungsdatum nicht mehr anhand von Urkunden und Berichten belegen ließ. Siegfried Hoffmann berichtete noch aus der Geschichte der DJK Westen.

#### **TOP 8:**

Vorschau 2009 – Achim erstellt eine neue Übersicht über die geplanten Wettkämpfe und wird diese auf der Homepage veröffentlichen lassen.

Eine Helfer-Fete ist wieder geplant, Reinhard Stüber wird rechtzeitig einladen.

Im September veranstalten wir unser Sportfest im neu eröffneten Stadion – Achim bittet die Mitglieder, sich als Helfer zur Verfügung zu stellen.

Karin und Natalie Paape sowie Jürgen Fehler werden ein Trainingslager Ende April durchführen.

#### **TOP 9.**

Verschiedenes:

Günter Diels berichtet von der Sportabzeichenabnahme, die er nun auch von Jürgen Sorge übernommen hat, und bittet um mehr Teilnahme aus dem Kreis der Mitglieder der DJK Westen. Monika Kollstedt hat das 50., Peter Caternberg sogar das 57. Sportabzeichen in Folge absolviert. Die Anwesenden konnten nur staunen.

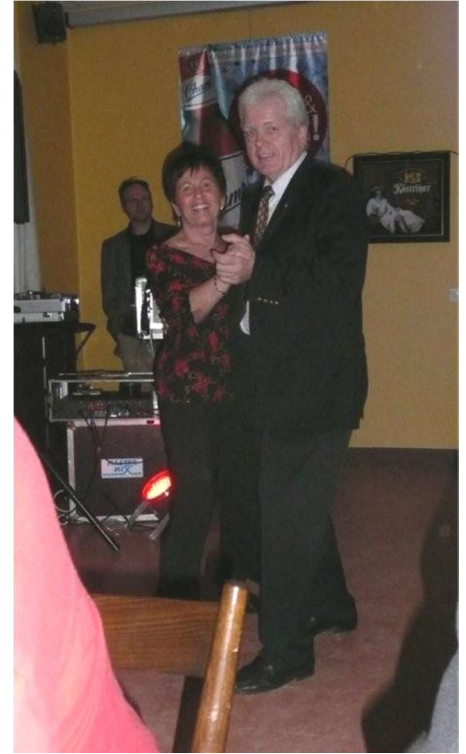
Ende: gegen 21.00 Uhr

Protokoll: Karin Paape

# Weihnachtsfeier der Leichtathleten der DJK Westen 23



am 6. Dezember 2008 im Multi Kulti Cafe





## BBM Cross am 9.11.2008 in Berlin - Reiterstadion - Olympiagelände

| Senioren |                        | Senioren M65          |       |
|----------|------------------------|-----------------------|-------|
| 8./52.   | Knacke, Hans-Jürgen    | 1941 SV DJK Westen 23 | 33:04 |
| 9./59.   | Kollstedt, Hans-Jürgen | 1941 SV DJK Westen 23 | 35:39 |
| 10./62.  | Bozdech, Georg         | 1939 SV DJK Westen 23 | 37:20 |

| Senioren |                   | Senioren M70          |       |
|----------|-------------------|-----------------------|-------|
| 5./60.   | Krzonkalla, Peter | 1937 SV DJK Westen 23 | 35:46 |

### Senioren Mannschaftswertung: Senioren M60/65

|      |                        |      |         |
|------|------------------------|------|---------|
| 5./5 | SV DJK Westen 23       |      | 1:46:03 |
|      | Knacke, Hans-Jürgen    | 1941 | 33:04   |
|      | Kollstedt, Hans-Jürgen | 1941 | 35:39   |
|      | Bozdech, Georg         | 1939 | 37:20   |

| Seniorinnen |               | Seniorinnen W50       |       |
|-------------|---------------|-----------------------|-------|
| 6./24.      | Paape, Karin  | 1958 SV DJK Westen 23 | 23:15 |
| 7./25.      | Stüber, Petra | 1956 SV DJK Westen 23 | 24:59 |



### 30. Berliner Mannschafts-Halbmarathon und Halbmarathonlauf, Viertelmarathonlauf für jedermann am 23.11.2008

Halbmarathon Mannschaftswertung:

27. DJK Westen 23 1. Mannschaft: Braatz, Knacke, Knappe, Langmann, Muth, P. Richter  
1:45:36

60. DJK Westen 23 2. Mannschaft: Eberle, Emele, Göbel, Kollstedt, Krzonkalla, P. Stüber  
2:09:35

Halbmarathon Einzelwertung:

41. Karin Paape 1. W 50 1:54:45  
87. Werner Richter 4. M 65 2:01:07

Viertelmarathon Einzelwertung:

42. Christa Orłowski 1. W 65 1:17:55



Beim **Berlin-Cup 2008** erreichte Peter Krzonkalla in der M 70 den 4. Platz: Er nahm an zehn der fünfzehn Läufe teil und erreichte 143 Pkt. in der Best 8-Wertung; 175 Pkt. insgesamt.

(zur Erklärung: Der Sieger der jeweiligen AK erhält pro Lauf 20 Punkte, der Zweite 19 Pkt. usw.)  
weitere Ergebnisse: <http://www.leichtathletik-berlin.de/files/BC-Wertung%202008-15.pdf>

## Im Osten was Neues: Läufercup Marzahn und 2. Müggelseelauf



In den letzten Jahren hat sich bei mir der Rythmus eingeschlichen, dass die Tage kürzer und die Laufdistanzen länger werden und umgekehrt. War ich im Sommer maximal bis 1.500 m unterwegs, so sollten es in diesem Herbst die 10.000 m und der Halbmarathon rund um den Müggelsee sein.

Am 08. Oktober war ich deshalb über 10.000 m am Sportplatz an der Allee der Kosmonauten am Start. Dieses Rennen absolvierte ich aus dem Halbmarathontraining heraus und benötigte 37:26,6 min.

Mit dieser positiven Bestätigung stand ich dann am 19.10. an der Startlinie für den 2. Müggelsee-Halbmarathon, den dieses Jahr 527 LäuferInnen bewältigen sollten. Dies entsprach einer Steigerung von ca. 20 %. Seitens DJK war auch Petra Stüber am Start, die auf unbekanntem Terrain die 2-h-Marke in Angriff nehmen wollte. Ich persönlich wollte mindestens so schnell sein wie letztes Jahr,

um wieder Punkte für unsere „Eisbeinwertung“ zu sammeln. Der Beginn geriet mir eine wenig zu flott (11:27 min bei 3 km) und erst ab Kilometer fünf fand ich das richtige Tempo. Mein Begleiter zu diesem Zeitpunkt war Stephan Hempel, der nochmal einen flotten Halbmarathon hinlegen wollte. Die zehn Kilometer durchliefen wir in 39:19 min und die 15

Kilometer in 59:09 min. Danach machten sich bei mir im positiven Sinne die längeren Einheiten der letzten acht Wochen und auch das „Powergel“ bemerkbar, so dass ich mich von Stephan lösen und Platzierungen gutmachen konnte. Gegen Ende reichte es sogar noch zu einem Zielsprint und in 1:22,58 h kam ich als Gesamtzehnter (4. Pl. M40) an.

Petra lief konsequent einen 6er-Schnitt und beendete den Lauf in 2:05,57 h als 6. der W 50 und 399ste im Gesamteinlauf.



*Oliver Muth*



### 3. Grünauer Silvesterlauf oder die letzte Chance für die Eisbeinwertung

An Silvester ergibt sich in Berlin an drei Stellen die Möglichkeit zu einem Silvesterlauf: Am Teufelsberg, im Plänterwald und im Grünauer Forst. Dieses Jahr zog es mich in den Grünauer Forst, da ich diesen Lauf noch nicht kannte. Zusammen mit mir machte sich mein Trainingspartner Hartmut Braatz auf den Weg an die Dahme. Und wen treffen wir? Noch vier weitere SportskameradInnen, nämlich Ehepaar Kollstedt, Georg Bozdech und unser wettkampftaktivster Senior Peter Krzonkalla. Wir alle wollten uns über 10 km versuchen, einerseits um die Anfahrt zu rechtfertigen und andererseits um noch eine letzte Chance für unsere Eisbeinwertung zu wahren.

Die Veranstaltung fand in familiärer und herzlicher Atmosphäre im Grünauer Forst statt, so dass man getrost 20 min vor Start noch nachmelden konnte. Ein Startgeld wurde in 2008 nicht erhoben, sondern nur um eine Spende gebeten. Die Strecke ist ein 2,5 km langer Wendepunkt Kurs auf befestigten Waldwegen, der gut zu laufen war. Mehr zu schaffen machten die -5°C, die bei mir zu kalten Füßen führten (welche dann erst nach 5 km wieder warm waren). Insgesamt 69 StarterInnen machten sich auf den Weg und mit Abdou Oukioud vom OSC fand sich in exzellenten 32:27 min auch ein sportlicher Höhepunkt. Diese Zeit war natürlich neuer Streckenrekord und hätte auch beim Lauf am Teufelsberg für Furore gesorgt.

In sportlicher Hinsicht waren wir alle soweit zufrieden, wenn auch Georg mit Rücksicht auf seine Gesundheit kurzentschlossen nur 5 km absolvierte. Monika kam auch auf Ihre Kosten, da sie ihrem Wesen nachkommend mit Kladde beim Zieleinlauf assistierte.

Fazit: Wer am letzten Tag des Jahres keine Lust auf zu viel Trubel hat, sondern einen einfachen schnörkellosen Wettkampf sucht, der ist in Grünau bestens aufgehoben.

*Oliver Muth*

#### **Ergebnisse:**

|                       |       |           |         |
|-----------------------|-------|-----------|---------|
| Georg Bozdech         | 5 km  | 27:30 min | 2. M 65 |
| Hans-Jürgen Kollstedt | 10 km | 53:07 min | 2. M 65 |
| Peter Krzonkalla      | 10 km | 53:50 min | 1. M 70 |
| Oliver Muth           | 10 km | 38:38 min | 3. M 40 |

Weitere Infos unter [www.hwrun.de](http://www.hwrun.de)

# Neujahrslauf am 4.1.2009







## Ergebnisse des Supercup 2008

### Frauen:

|    | Name             | Jhrg. | 5.000 m      | 10.000 m       | Halbmarathon   | Summe:          |
|----|------------------|-------|--------------|----------------|----------------|-----------------|
| 1. | Gitta Knappe     | 60    | 601<br>21:41 | 566<br>45:53   | 549<br>1:45:36 | 1716<br>2:53:10 |
| 2. | Karin Paape      | 58    | 517<br>24:11 | 499<br>50:22   | 492<br>1:54:45 | 1508<br>3:09:18 |
| 3. | Petra Stüber     | 56    | 464<br>26:14 | 443<br>54:57   | 431<br>2:05:57 | 1338<br>3:27:08 |
| 4. | Christa Orłowski | 41    | 471<br>31:48 | 386<br>1:12:02 | 428<br>2:34:22 | 1285<br>4:18:22 |

### Männer:

|     | Name                | Jhrg. | 5.000 m      | 10.000 m       | Halbmarathon   | Summe:          |
|-----|---------------------|-------|--------------|----------------|----------------|-----------------|
| 1.  | Oliver Muth         | 68    | 595<br>18:11 | 606<br>37:27   | 616<br>1:22:58 | 1817<br>2:18:36 |
| 2.  | Günther Langmann    | 45    | 611<br>21:49 | 622<br>44:54,5 | 580<br>1:45:36 | 1813<br>2:52:20 |
| 3.  | Sylvester Goebel    | 45    | 608<br>21:54 | 598<br>46:10   | 602<br>1:42:57 | 1808<br>2:51:01 |
| 4.  | Peter Krzonkalla    | 37    | 551<br>25:56 | 590<br>51:34   | 571<br>1:58:08 | 1712<br>3:15:38 |
| 5.  | Rainer Gaedtke      | 40    | 545<br>25:05 | 565<br>51:03   | 555<br>1:55:42 | 1665<br>3:11:50 |
| 6.  | Erwin Gast          | 41    | 551<br>24:35 | 562<br>50:35   | 546<br>1:55:29 | 1659<br>3:10:39 |
| 7.  | H.-Jürgen Kollstedt | 41    | 559<br>24:20 | 417<br>1:01:16 | 514<br>2:00:16 | 1490<br>3:25:52 |
| 8.  | Bernd-Ul. Eberle    | 50    | 444<br>25:32 | 481<br>50:34   | 387<br>2:09:35 | 1312<br>3:25:41 |
| 9.  | Philipp Richter     | 78    | 327<br>24:59 | 470<br>41:57   | 501<br>1:30:13 | 1298<br>2:37:09 |
| 10. | Harald Voss         | 45    | 370<br>30:06 | 372<br>1:02:32 | 317<br>2:33:13 | 1059<br>4:05:51 |
| 11. | Fred Hähnel         | 50    | 283<br>33:02 | 277<br>1:09:38 | 259<br>2:41:10 | 819<br>4:23:50  |

## Ergebnisse des Läufermehrkampfes 2008

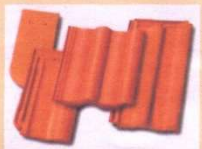
### Frauen:

|                      |                               |                                |                                 |                                       |  |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--|
|                      | <b>100 m</b>                  | <b>200 m</b>                   | <b>400 m</b>                    | <b>800 m</b>                          |  |
| 1. Gitta Knappe (60) | 445<br>18,70                  | 457<br>37,50                   | 451<br>1:24,2                   | 472<br>3:15,5                         |  |
|                      | <b>1.000 m</b>                | <b>5000 m</b>                  | <b>10.000 m</b>                 | <b>Halbmarathon</b>                   | <b>Summe</b>                           |
|                      | 556<br>3:54                   | 601<br>21:41                   | 566<br>45:53                    | 549<br>1:45:36                        | <b>4097</b><br>3:02:40                 |
| 2. Karin Paape (58)  | <b>100 m</b><br>312<br>22,72  | <b>200 m</b><br>308<br>46,47   | <b>400 m</b><br>450<br>1:26     | <b>800 m</b><br>508<br>3:11,32        |  |
|                      | <b>1.000 m</b><br>385<br>4:52 | <b>5.000 m</b><br>517<br>24:11 | <b>10.000 m</b><br>499<br>50:22 | <b>Halbmarathon</b><br>492<br>1:54:45 | <b>Summe</b><br><b>3471</b><br>3:05:51 |

### Männer:

|                          |                               |                               |                                   |                                       |  |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
|                          | <b>200 m</b>                  | <b>800 m</b>                  | <b>1000 m</b>                     | <b>1500 m</b>                         |  |
| 1. Oliver Muth (68)      | 571<br>28,58                  | 639<br>2:18,3                 | 655<br>2:57,3                     | 634<br>4:43,14                        |  |
|                          | <b>3.000 m</b>                | <b>5.000 m</b>                | <b>10.000 m</b>                   | <b>Halbmarathon</b>                   | <b>Summe</b>                           |
|                          | 599<br>10:30:57               | 595<br>18:11,28               | 606<br>37:26.6                    | 616<br>1:22:58                        | <b>4915</b><br>2:39:34                 |
| 2. Günther Langmann (45) | <b>100 m</b><br>575<br>17,60  | <b>200 m</b><br>545<br>36,00  | <b>400 m</b><br>513<br>1:23,80    | <b>800 m</b><br>529<br>3:12,20        |  |
|                          | <b>1.000 m</b><br>562<br>4:01 | <b>5000 m</b><br>611<br>21:49 | <b>10.000 m</b><br>622<br>44:54.5 | <b>Halbmarathon</b><br>580<br>1:45:36 | <b>Summe</b><br><b>4537</b><br>3:05:51 |
| 3. Michael Hähnel (48)   | <b>100 m</b><br>500<br>18,69  | <b>200 m</b><br>415<br>41,47  | <b>400 m</b><br>433<br>1:30,40    | <b>800 m</b><br>408<br>3:39,50        |  |
|                          | <b>1.000 m</b><br>436<br>4:35 | <b>1.500 m</b><br>393<br>7:37 | <b>3.000 m</b><br>379<br>16:39.20 | <b>5.000 m</b><br>384<br>28:28        | <b>Summe</b><br><b>3348</b><br>3:05:51 |

Dachdeckerei Polster GmbH - Lipaer Str.1 - 12203 Berlin  
Tel.: 030 - 834 30 15



Jetzt sicher durch die kalte Jahreszeit! Wer kennt nicht das Problem undichter Dächer, fehlender Wärmedämmungen oder verstopfter Dachrinnen.

Kennen Sie diese Problematik? Wir bieten passende Lösungen!

- Dach- und Klempnerarbeiten
- Fenster und Lichtkuppeln
- Isolierarbeiten
- Sturmschadenbeseitigung
- Dachausbauten
- Schornsteinarbeiten
- Rinnenreinigung
- Maurerarbeiten
- Innenausbau
- Balkon- und Terrassenarbeiten

## Alles rund ums Dach!

Dachdeckerei Polster GmbH  
Lipaer Str.1  
12203 Berlin

Tel. : 030 - 834 30 15  
Fax : 030 - 834 79 69  
Email: [info@firmapolster.de](mailto:info@firmapolster.de)  
Web: <http://www.firmapolster.de>

Liebe Kundschaft,

früher oder später steht jeder Hausbesitzer oder Bauherr vor dem Problem, dass er sein Dach neu decken bzw. reparieren lassen muss. Rechtzeitig erkannt, ersparen Sie sich in einigen Jahren viel Ärger und Kosten. Wir beraten objektiv, ausführlich und sachlich.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit unseren erfahrenen Mitarbeitern.

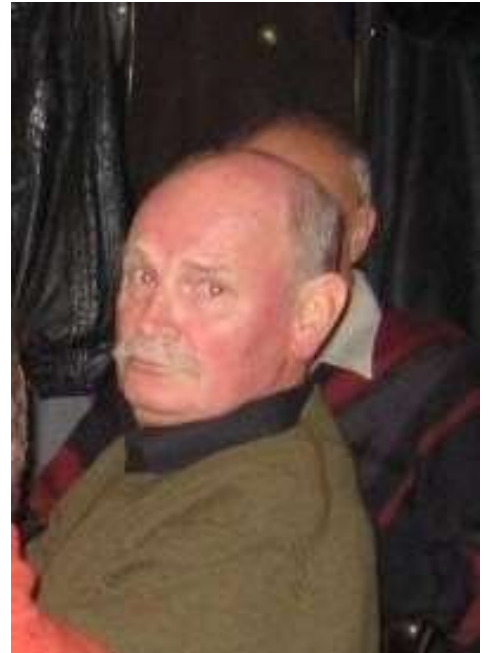
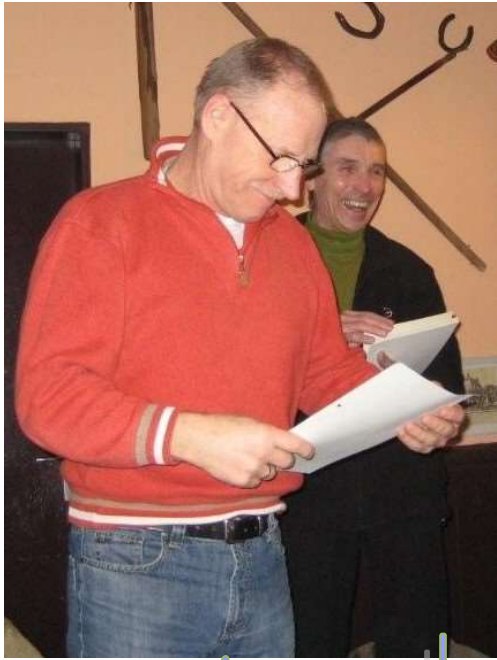
Mit freundlichen Grüßen,

Ihre Dachdeckerei Polster

Lipaer Straße 1, 12203 Berlin  
Telefon: 030) 834 3015  
Telefax: 030) 834 7969  
Funk: 0172) 3101614

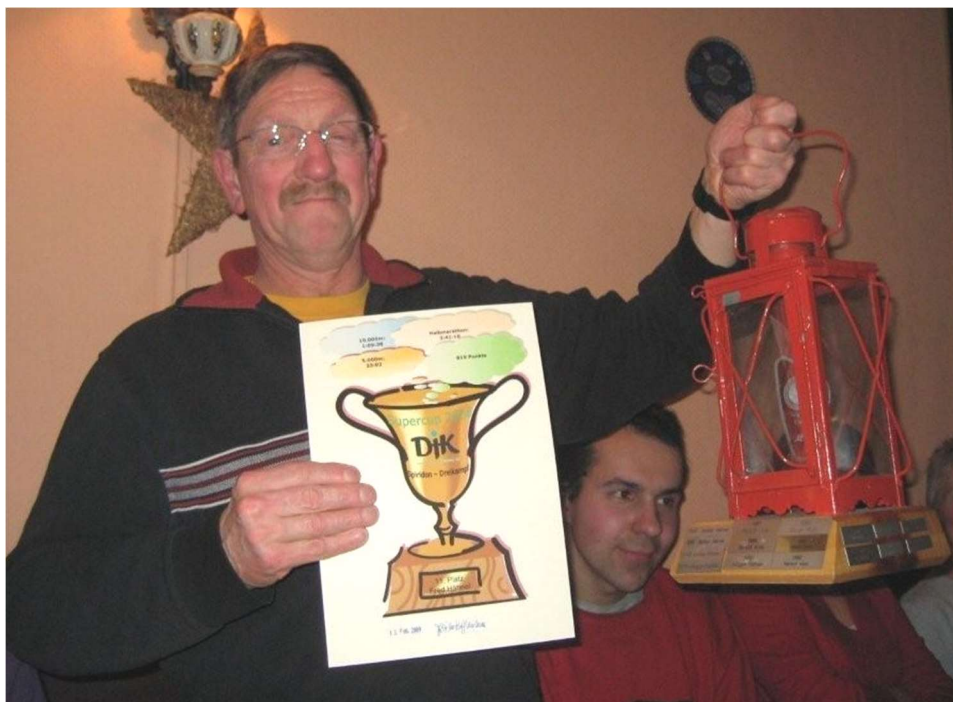
Dachdeckermeister GmbH  
Hans-Jürgen Polster  
Ausführung sämtlicher Dachdeckungs- und Schornsteinarbeiten sowie Dachklöpperei

Über 75 Jahre



# Siegerehrung beim Eisbeinessen







## Hallenmehrkampf am 21./22.02.2009 in der Rudolf-Harbig-Halle

Wie in jedem Jahr organisierte Norbert Herich den beliebten Hallenmehrkampf und unsere Athletinnen nahmen gerne daran teil. In diesem Jahr haben wir nach dem Trainerwechsel im Sommer 2008 von Manuela Dietrich auf Karin und Natalie Paape den ersten gemeinsamen Wettkampf erlebt. Nach vielen mühevollen Trainingstagen wurde es (aus unserer Sicht ) für Beatrice Renner und Aline Schmitz eine gute Ausgangsbasis für das Jahr 2009 – und für uns Trainerinnen die Erkenntnis, wo noch Defizite bestehen und wir unterstützend weiterhelfen wollen.

Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

60m – Weit – Kugel – Hoch – 60mH – Stab – 1000m

Beatrice: 9,24 – 3,58 – 5,68 – 1,20 – 11,59 – 1,90 – 3:56,68 insgesamt 2.319 Punkte und damit eine Verbesserung zum Vorjahr um 538 Punkte

Aline: 9,33 – 4,25 – 6,08 – 1,20 – 12,31 – 1,90 – 3:57,38 insgesamt 2.365 Punkte und der 3. Platz in ihrer Altersklasse

Miriam Brackmann musste uns einen Kuchen backen und wird dafür im nächsten Jahr die Teilnahme als persönliche Herausforderung betrachten.

Wir freuen uns auf die nächsten Wettkämpfe

Karin und Natalie





Aufmerksame Beobachter beim Weitsprung





## Ergebnisliste 20. Lauf der Sympathie am 15.03.2009

| Platz | Name                | AK.       | Nettozeit | BBM AK |
|-------|---------------------|-----------|-----------|--------|
| 60.   | Gitta Knappe        | 11. W 45  | 00:46:21  | 8.     |
| 106.  | Andrea Emele        | 20. W 45  | 00:49:42  | 12.    |
| 121.  | Karin Paape         | 11. W 50  | 00:50:55  | 6.     |
| 225.  | Petra Stüber        | 20. W 50  | 00:56:38  | 11.    |
| 263.  | Philipp Richter     | 20. M 30  | 00:42:59  | 18.    |
| 748.  | Peter-Rene Ladwig   | 169. M 45 | 00:53:14  | 30.    |
| 599.  | Bernd-Ulrich Eberle | 38. M 55  | 00:50:45  | 13.    |
| 1172. | Fred Hähnel         | 84. M 55  | 01:15:54  | 16.    |
| 380.  | Silvester Göbel     | 10. M 60  | 00:46:32  | 5.     |
| 691.  | Günther Langmann    | 22. M 60  | 00:52:06  | 9.     |
| 787.  | Michael Hähnel      | 29. M 60  | 00:54:28  | 11.    |
| 1121. | Harald Voss         | 51. M 60  | 01:06:28  | 12.    |
| 628.  | Achim Hoffmann      | 11. M 65  | 00:51:17  | 8.     |
| 704.  | H.-Jürgen Kollstedt | 16. M 65  | 00:52:54  | 11.    |
| 703.  | Rainer Gaedtke      | 15. M 65  | 00:52:55  | 10.    |
| 788.  | Erwin Gast          | 21. M 65  | 00:54:31  | 12.    |
| 1099. | Klaus Fiebelkorn    | 48. M 65  | 01:04:07  | 15.    |
| 801.  | Georg Bozdech       | 4. M 70   | 00:54:20  | 3.     |
| 859.  | Peter Krzonkalla    | 8. M 70   | 00:54:58  | 4.     |
| 712.  | Axel Knut           | 2. M 75   | 00:52:46  | 2.     |

### Mannschaftswertung:

#### M 60/65

**3. DJK Westen 23 Berlin 1** Göbel, Silvester, Hoffmann, Achim, Langmann, Günther 2:30:49

**4. DJK Westen 23 Berlin 2** Gaedtke, Rainer, Kollstedt, Hans-Jürgen, Hähnel, Michael 2:40:37

**5. DJK Westen 23 Berlin 3** Gast, Erwin, Fiebelkorn, Klaus, Voss, Harald 3:06:22

#### M 70 u. ä.

**1. DJK Westen 23 Berlin** Knut, Axel; Bozdech, Georg; Krzonkalla, Peter 2:44:06

#### W 45/50

**2. DJK Westen 23 Berlin 1** Knappe, Gitta, Emele, Andrea, Paape, Karin 2:27:34



## Der Vasaloppet: 90 km von Sälen nach Mora auf Langlaufskiern

Günther Langmann und ich hatten schon seit Jahren mit dieser Herausforderung geliebäugelt: Der längste und bekannteste Langlaufwettbewerb in Schweden – der Vasalauf! Nachdem der letzte Winter wenig Schnee und kaum Möglichkeiten der Vorbereitung auf Langlaufskiern bot, begannen wir uns schon im Sommer neben dem Laufen mit Rollerskiern und Krafttraining ernsthaft vorzubereiten.

Der schneereiche Winter bot beste Voraussetzungen, sodass ich dann mit insgesamt 1000 km Skilanglauf in den Beinen (zweimal 1 Woche in Norwegen, dazu zusammen mit Günther 1 Woche im Isergebirge (Tschechien), mehrere Einzeltage im Erzgebirge bzw. Harz und ca. 10 Tage hier in Berlin) recht zuversichtlich, aber doch mit einer gehörigen Portion Respekt vor 90 km nach Schweden startete.

Günther und Gitta hatten sich mit mir einem Dresdner Reiseveranstalter anvertraut, mit dem letztendlich etwa 150 Skiverrückte in einem Hüttendorf in Rättvik (Provinz Dalarna) unterkamen. Wir hatten die masochistische Reise-Variante gewählt: mit dem Bus in 24 Stunden!

Nach dieser sehr anstrengenden Anfahrt, bei der wir mitten in der Nacht ein Rad des Anhängers, in dem die Skier transportiert wurden, verloren hatten, kamen wir dennoch wohlbehalten, aber alles andere als munter am Siljansee an. Nach dem Bezug der Hütte verlor sich die Müdigkeit bei der ersten Trainingsrunde auf Langlaufskiern.

Die ganze kommende Woche stand im Zeichen der Vasaläufe, jeden Tag fand eine andere Disziplin (30 km, Frauenlauf, Skating, Staffel usw.) statt, bis am Ende der große Vasaloppet auf dem Programm stand.

Am Dienstag, den 24.2., nahmen wir erst einmal am HalvVasan teil, der 2ten Hälfte der Originalstrecke von Sälen nach Mora über 45 km. Dadurch konnten wir uns für eine bessere Startgruppe qualifizieren und kannten beim 90 km-Lauf schon die halbe Strecke, was sich am 1. März dann als großer psychologischer Vorteil erweisen sollte.

Nach dem 45 km - Lauf, der bei besten Bedingungen (Sonne, Minusgrade, der Ski lief ganz leicht und das Steigwachs hielt) stattfand und ohne Mühe in 3h 45 min (Günther 3h 52 min) bewältigt wurde, hieß es, sich bis Sonntag noch zu erholen.

Bange Frage: Würde die Zeit dazu reichen? Nur noch kleine Trainings-

Läufe zum aktiven Regenerieren, um Wachs zu testen und nicht einzurosten, fanden in Rättvik und im 60 km entfernten Langlaufzentrum Orsa Groenklitt statt (Bustransfer).

Je näher der große Tag kam, umso mehr stieg die Spannung. Täglich gab es im schwedischen Fernsehen Wetterprognosen und genaue Temperaturangaben für den Rennverlauf auf der Strecke. Eine Warmfront drohte und ließ das Wachsen zum Dauerthema werden. Ein "Profi-Wachser", der von unserem Reiseveranstalter angekündigt war, sagte die Fahrt ab. Also selbst wachsen, was ja beim HalvVasan bestens geklappt hatte. Aber nur, wenn es unter 0° bleiben würde, könnten wir auch



## *Vor der Abfahrt zum großen Laut*

über 90 km zurecht kommen. Am Samstag vor dem Rennen dann Entwarnung: es sollte bis Sonntagabend kalt bleiben! Also wurden am späten Nachmittag 3 Schichten Gleitwachs und insgesamt 6 Schichten verschiedenes Steigwachs für die unterschiedlichen Strecken- und Temperaturabschnitte aufgetragen. Nach gut 2 Stunden waren die Skier bereit und wir mussten sehen, wenigstens 5 Stunden Schlaf zu erhaschen, da der Wecker bereits früh um 2 Uhr klingeln sollte.

Abfahrt zum 130 km entfernten Startort Sälen mit dem Bus um 3:30 Uhr!

Ab 6 Uhr durfte man seine Skier in die Startzone egen... Wir konnten bei  $-8^{\circ}\text{C}$  danach noch im Bus bleiben, etwas essen und trinken. Um 7:30 Uhr wurden die Rucksäcke in einem der zahlreichen Kleider-Lkws abgegeben und dann ging es zu den wartenden Skiern - noch mit Daunenjacke und Überhose, die kurz vor dem Start in einen Kleidersack gesteckt wurden und im Ziel tatsächlich mit dem Rucksack wiedergefunden wurden.



Nach einem fürchterlichen Stau 500 m nach dem Start am Fuß des ersten Anstiegs (einer Abfahrtspiste), wo im Getümmel der 18.000 Teilnehmer zahlreiche Stöcke zu Bruch gingen (am Rand standen dafür Helfer und reichten Ersatzstöcke) und wir



## Stau am Berg

immer wieder im Grätschstand am Hang standen - dauerte es gut 1 h bis dieser 1. Berg (2km) "bezwungen" war. Geduld und Gelassenheit waren gefragt! Wobei Günther die etwas bessere Seite erwischte hatte und nicht ganz so lange ausharren musste.

Danach setzte sich der hintere Tross (in dem ich klemmte) langsam und immer flotter in Bewegung.

Nach 1 1/2 Stunden lief es dann meist flüssig, wobei man immer wieder in eine andere der 4 - 5 Spuren wechseln musste, um überholen zu können. Meine GPS-Uhr zeigte hinterher statt 90 km 92 an!

Dieses Anfangsgetümmel musste ich unbedingt fotografieren (s. oben), ich hatte ja das Handy dabei! Leider verlor ich dadurch die am Dienstag erlaufene Startgruppe wieder und befand mich im Nu fast am Ende des Feldes.

Da bei 7 Verpflegungsstationen Zwischenzeiten mit "Sollzeiten" drohten (letztes Jahr wurden bei schlechten Bedingungen 2000 Läufer wegen Zeitüberschreitung aus dem Rennen genommen), überholte ich nun fleißig, blieb locker im Soll und konnte unterwegs weiter fotografieren.

An den Verpflegungsstellen staute es sich zwar, aber man bekam immer schnell und reichlich: Blaubeersuppe, Elektrolyt-Getränk, Brühe, Wasser (alles warm!) und kleine runde "Böller", eine Art Brötchen, die sich mit Flüssigkeit sofort auflösten).

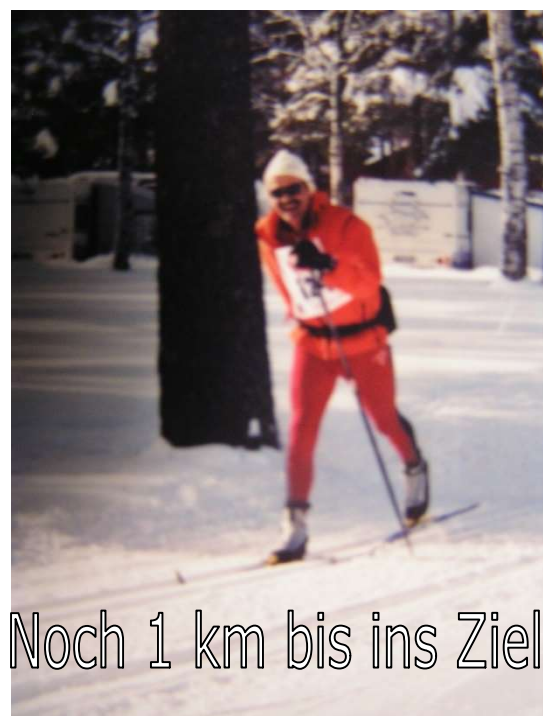
Durch 5 - 6 Becher gestärkt ging es dann immer wieder weiter durch die schwedischen Wälder, Moore, Hochebenen und über Bergkuppen.

An den Anstiegen musste man versuchen, eine schnelle Reihe zu finden, sonst stockte es wieder. Bei den teilweise flotten Abfahrten im Pulk (lt. GPS-Uhr ca. 30 - 37 km/h) gab es einige heftige Stürze, in die wir glücklicherweise nicht verwickelt wurde.

Auf den km-Schildern wurde jeweils angezeigt, wie weit es bis zur nächsten Verpflegungsstelle und nach Mora ins Ziel war. Anfangs schluckt man schon, wenn man "noch 83, 74 oder 63 km" liest. Aber die km rauschten richtig vorbei und bald war die Hälfte geschafft - den Rest kannten wir ja und hatten ihn schon einmal bewältigt!

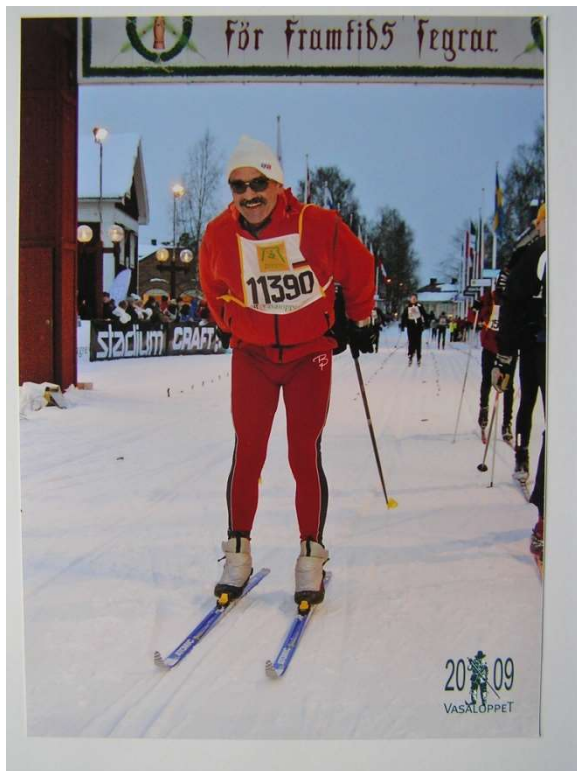
Aber wann würde die Müdigkeit einsetzen? Welche alten Wehwehchen würden wieder auftauchen? Wann würden die Arme und Schultern von dem stundenlangen Schieben den Dienst verweigern? - Aber nichts von all dem passierte! Die Kraft blieb bis ins Ziel, kein Schwächeanfall, nichts tat weh und je kleiner die km - Zahlen wurden, umso euphorischer wurde ich. Auf der langen Zielgeraden durch Mora, die dicht mit Zuschauerreihen besetzt war, konnte ich den Lauf zum Schluss bei langsam einbrechender Dämmerung so richtig genießen und flott und fröhlich nach 9h 26 min ankommen. Welch ein Gefühl!

Ein Traum hatte sich erfüllt! Die Vorbereitung war offensichtlich optimal !!

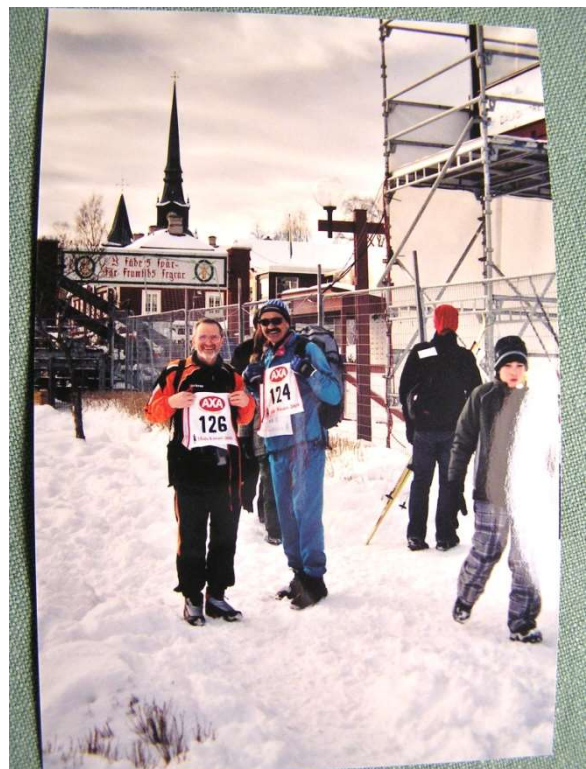


Die weitere Organisation klappte super: Skier zur Aufbewahrung abgegeben, Transport mit einem Bus (ohne Wartezeit) zu einer Schule, Gepäck sofort erhalten, duschen in der Turnhalle. Dort traf ich den ebenfalls überglücklichen **Günther**, der gut 20 min. vor mir ins Ziel „geschwebt“ war.

Gemeinsam gingen wir zum kostenlosen Essen und Trinken in eine nahegelegene Eissporthalle. Dort gab es auch die Urkunden, die uns **Gitta**, die uns die ganzen Tage bestens betreute hatte, netterweise besorgte. Anschließend mit dem Bus zurück zum Zielbereich, um die Skier wieder abzuholen. Ein unvergessliches Erlebnis ging zu Ende!



Nun bleiben noch die schönen Bilder, um alles in frischer Erinnerung zu behalten. Hier die offiziellen **Zielfotos** und ein Schnappschuss, den Gitta nach dem HalvVasan geschossen hatte.



Wie gut, dass ich letztes Jahr auf Günther gehört hatte – alleine hätte ich mich nicht getraut!

Silvester



## „Im Land der verrückten Geografie“

Im März 2009 haben wir uns einen Traum erfüllt, bestens durch unser Lieblingsreisebüro organisiert: 3 Wochen von der Atacama Wüste im Norden Chiles bis zur südlichsten Stadt der Welt, Ushuaia in Argentinien.

41 Stunden saßen wir in Flugzeugen

106 Stunden verbrachten wir auf dem Wasser

56 Stunden holperten wir im kleinen Reisebus

50 Stunden wurde gewandert.

Der Rest war essen, trinken, schlafen, warten, staunen...

Die an Höhepunkten gespickten Wochen lassen sich in Kurzform schwer beschreiben!



Mein schönstes Erlebnis? Der Nationalpark Los Glaciares mit dem Perito-Morena Gletscher im kontinentalen Gletschergebiet der südwestlichen Anden. 60 km lang, 4-5 km breit fließt er in 60 m hohen bläulichen, bizarr geformten Eistürmen in den riesigen Lago Argentino (2 x so

groß wie unser Bodensee). 3 ½ Stunden haben wir auf den Laufstegen dieses Naturwunder bestaunt. Ich höre noch das Grollen und Stöhnen der Eismassen und hatte das Glück, das Kalben an der Eiswand zu filmen, also die Geburt eines neuen Eisberges zu erleben.



Norberts Höhepunkt? Unsere Wanderungen in den südchilenischen Anden. Die windzerzauste patagonische Ebene trifft hier im Torres-National-Park auf die Gipfel der Südkordillere.

Besonders die 19 km-Wanderung steil hoch und runter im Wechsel, die letzte Stunde über eine Geröllhalde mit riesigen Steinen und dann der lohnende Blick bei klarer Sicht auf die nadelartigen Granitberge, die Torres-Spitzen. Auf dem gleichen Weg zurück, nach 8 Stunden direkt an die Hotelbar zum verdienten „Cerveza“. Wer sich an Norberts „Laufstil“ vor ein paar Monaten erinnert wird ermessen, welche Glücksmomente dies für ihn waren.

Gisela und Norbert Herich



## Weitere Ergebnisse:

### Lissabon Halbmarathon am 22.03.2009

|       |                  |           |         |
|-------|------------------|-----------|---------|
| 1838. | Gitta Knappe     | 88.Sen F  | 1:44:21 |
| 2065. | Günther Langmann | 57.Vet VI | 1:46:29 |

### 29. Vattenfall Berliner Halbmarathon am 5.4.2009

| Platz | Name             | Platz AK | Zeit     |
|-------|------------------|----------|----------|
| 285.  | Muth, Oliver     | 58. M40  | 01:22:50 |
| 3179. | Richter, Philipp | 442. M30 | 01:42:48 |
| 7255. | Gast, Erwin      | 67.M65   | 01:56:49 |

Ebenfalls dabei: Jufe auf Skates.



Skater: 196. J.Fehler 31. M 50  
Zeit: 47:00

### Caters 57. Sportabzeichen im Stadion Wilmersdorf am 7.4.09

Peter hat sein 57. Sportabzeichen im Stadion Wilmersdorf vollbracht. Er unterbot die geforderte Zeit von 7 Minuten und kam in 6:45 Minuten ins Ziel.



Peter mit zwei Hasen



Anfeuerung durch Jürgen Bauer



Caters 57. Sportabzeichen

## Termine 2009

Meldung an:

|                 |  |                        |                                |
|-----------------|--|------------------------|--------------------------------|
| 24.04.09        | Paarlauf bei Z 88, 19 °° Uhr                                 | Ernst-Reuter-Stadion   | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 25.04.09        | BBM 10.000 und 5.000m  | Katzbachstadion        | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 06.05.09        | BBM 4x400m   | Potsdam                | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 10.05.09        | BBM Langstaffen Senioren                                     | Stadion Rehberge       | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 10.05.09        | <a href="#">25 km von Berlin</a>                             | Olympiastadion         |                                |
| 16.05.09        | <a href="#">Avon Frauenlauf des SCC</a>                      | Tiergarten             |                                |
| 16.05.09        | <a href="#">37. Rennsteiglauf</a>                            | Schmiedefeld           |                                |
| 17.05.09        | BBM Senioren   | Löwenberg              | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 27.05.09        | <a href="#">14. Steglitzer Volkslauf</a>                     | Stadion Lichterfelde   |                                |
| 28.05.09        | Entenstaffel der Steglitzer Grundschulen<br>Helfer gesucht!  | Stadtpark Steglitz     | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 07.06.09        | BBM Marathon   | Potsdam                | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 07.06.09        | <a href="#">26. Lichtenrader Meile</a>                       | Schichauweg            |                                |
| 10.06.09        | 6. Tempogefühlstaffel  | Stadion Lichterfelde   | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 15.07. - 30.08. | <b>Lichterfelder Stadion gesperrt</b>                        |                        |                                |
| 29.08.09        | <a href="#">5x5km Nachtlauf für Staffeln</a>                 | Potsdam                | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 30.08.09        | <a href="#">BBM Halbmarathon beim 11. Mercedes Benz Lauf</a> | Holzhauserstr.         | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 20.09.09        | <a href="#">36. Real-Berlin-Marathon</a>                     |                        |                                |
| 30.09.09        | Saisonschluß der DJK Westen                                  | Stadion Lichterfelde   | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 4.10.09         | Cross-Volkslauf von TusLi                                    | Rodelbahn Onkel-Tom    |                                |
| 11.10.09        | <a href="#">32. Burgenlauf</a>                               | Belzig                 | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 11.10.09        | <a href="#">Asics Grand 10 Berlin</a> , auch Helfer          | Schloss Charlottenburg | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 8.11.09         | BBM/LM Cross   | Luckenwalde            | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |
| 22.11.09        | <a href="#">Mannschaftshalbmarathon</a>                      | Britzer Gärten         | <a href="#">Achim Hoffmann</a> |