

Leichtathletik in der Fußspur

DJK
— Westen zu Berlin
1/2010



Das Titelbild - zur Verfügung gestellt von Christa u. Erwin Gast - zeigt Rainer Gaedtke (3. v.r.) kurz vor dem Ziel des Rennsteighalbmarathons in Schmiedefeld.

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 832 28 831,
Fax: 832 28 832, E-Mail: hoffmannsued@arcor.de

Stellvertretende Abteilungsleiterin: Karin Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94
E-Mail: Karin.Paape@web.de

Kassierer: Jens Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94
E-Mail: Jens.Paape@web.de

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

Homepage: Wolfgang Zitzlaff, Stanzer Zeile 44-46, 12209 Berlin, T: 771 74 23
E-Mail: Zitzlaff@web.de

Leichtathletik der DJK- Westen im Internet: <http://www.djk-westen.de>

Mitgliedsbeitrag

E 1 Erwachsene	92,00
E 2 Jugendliche bis 18 J., Erwachsene ohne eig. Einkommen, Rentner, Sozialfälle	46,00
F 1 Ehepaare	122,00
F 2 Erwachsener m. Kind	107,00
F 3 Familienbeitrag	122,00
Aufschlag für Nichtzahlung im 1.Quartal:	5,00

Bankkonto: DJK-Westen –Leichtathletik- ; Konto-Nr.: 600 576 00 44 , PAX-Bank EG,
BLZ: 37060193

Fußspur: W. Zitzlaff

Berichte u. Fotos von P. Caternberg, G. Diels, E. Gast, S. Goebel, A. Hoffmann, P. Krzonkalla,
K., N. u. J. Paape, W. Richter, C. Steinberg, R. Stüber, W. Zitzlaff

Protokoll der Abteilungsversammlung der Leichtathleten der SV DJK Westen zu Berlin e.V.

Termin: 24.03.2010

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde

Beginn: 19.00 Uhr

Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

TOP 1:

Begrüßung durch Achim Hoffmann

Totengedenken an Siegfried Hoffmann, Jürgen Sorge gibt einen kurzen Bericht zum Werdegang unseres kürzlich verstorbenen langjährigen Mitglieds.

TOP 2:

Die ordnungsgemäße Einberufung und Beschlussfähigkeit wird festgestellt.

TOP3:

Die Tagesordnung wird geändert genehmigt, da wir den Punkt 11 Bericht aus dem Gesamtverein von Günter Löscher aus zeitlichen Gründen vorziehen müssen.

TOP 4:

Bericht aus dem Gesamtverein

Günther Löscher berichtet von der Umstellung der Kontoverbindung des Gesamtvereins und aller Abteilungen zur PAX-Bank.

Spendengelder sollen immer auf das Hauptkonto der DJK gehen. Dies ist eine Vorschrift des Finanzamtes.

Die Förderfähigkeit läuft aus und wird dieses Jahr wieder neu beantragt.

Die Hallenvergabe war schwierig, da sehr viele Hallen geschlossen wurden.

Schlüsselverträge mit 8 Hallen wurden geschlossen.

TOP 5:

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

TOP 6:

Bericht des Abteilungsleiters: Bericht der Abteilungsleitung

Im Jahr 2009 haben wir trotz Umbaumaßnahmen im Stadion Lichterfelde den Trainingsbetrieb aufrecht erhalten können. Am 30. September war dann unsere sportliche Eröffnung des Stadions mit Veranstaltung eines Sportfestes, dass leider nur wenige Athleten besuchten.

Sportliche Erfolge 2009:

Wie im Vorjahr waren auch in 2009 viele Leistungsträger langfristig verletzt, so dass nur Karin Paape bei den BBM über 800 m den 2. Platz und über 1500 m den 1. Platz belegte. Über die Halbmarathon-Distanz konnten Christa Orłowski und Axel Knuth jeweils in ihrer

Altersklasse siegen, Axel Knuth zusätzlich noch im 10km Straßenlauf. Natürlich sind solche Ergebnisse dann auch in der Bestenliste des Jahres 2009 aufgeführt. Dort sind vier Mannschaften der DJK-Männer im Straßenlauf über 10km Altersklasse M 60 erwähnt (von Platz 2-5). Weitere gute Platzierungen in der Bestenliste 2009 sind Oliver Muth über 5000m mit einem 2. Platz AK M 40, Axel Knuth M 75 1. Platz 10 km Straße sowie Karin Paape auf den Laufstrecken 400m, 800m und 1500m Altersklasse W 50 und Achim Hoffmann in seiner Altersklasse auf dem 3. Platz über 5.000m.

Vereinsleben:

Ein stimmungsvolles Fest zur Tempo-Gefühl-Staffel, eine gemeinsame Teilnahme am abendlichen Potsdamer Staffel-Lauf, eine Weihnachtsfeier mit ca. 50 Teilnehmern im Multi-Kulti, eine kleine Runde zum Neujahrslauf 2010 und ein arbeitsintensiver Hallenmehrkampf in Zusammenarbeit mit der LG Nord und ca. 120 teilnehmenden Athleten im Februar 2009 liegen hinter uns.

Mitglieder:

Wir haben auch in 2009 unsere Bemühungen um neue Mitglieder verstärkt und können im Schülerbereich (bei Beatrice Renner) Neuzugänge verzeichnen, ebenso bei der MontagsDamen-Gruppe unter der Leitung von Karin Paape. Zur Zeit haben wir 102 Mitglieder.

Sonstige Aktivitäten:

Die Leichtathletik-WM fand natürlich nicht ohne unsere Beteiligung statt. Achim Hoffmann war für die Betreuung der Athleten im Mommsenstadion mit einigen DJK-Mitgliedern zuständig, im Stadion

Lichterfelde war eine weitere Gruppe unseres Vereins für die Betreuung der Trainingsstätte zuständig. Es hat uns allen riesigen Spaß gemacht und wir sind natürlich noch zu den Wettkämpfen ins Olympiastadion gefahren, um dort die uns nun bekannten Athleten beim Wettkampf anzufeuern. Wer nicht im Stadion geholfen hat, stand auch an den Laufstrecken als Posten und bzw. Wettkampfhelfer bereit.

Und Achim Hoffmann schart so etliche Leute um sich, die bei Berliner Straßenläufen als Streckenposten helfen oder bei der Entenstaffel der Steglitzer Schulen im Stadtpark Steglitz bei der Ausrichtung der Veranstaltung helfen.

Bericht des Kassenwartes:

Die Kasse schloss mit einem Plus von EUR 2.218,62 zum 31.12.2009 ab.

Mitglieder

Zum 1.1.2010 können wir 102 Mitglieder (61 M, 41W) verzeichnen; in 2009 hatten wir 8 Austritte, konnten aber 11 Eintritte registrieren; 1 ungeklärte Mitgliedschaft wurde bereinigt.

	bis 6	bis 14	bis 18	bis 26	bis 40	bis 50	bis 60	über 60	Summe
1.1.2009 M				1	7	7	7	37	59
W	1	5	6	3	2	5	7	12	41
Summe	1	5	6	4	9	12	14	49	100
1.1.2010 M		1		1	6	8	8	37	62
W	1	4	6	5	1	5	8	11	43
Summe	1	5	6	6	7	13	16	48	105

Zugehörigkeit zum Verein in Jahren

5	10	15	20	25	30	35	40	50	60
37	23	8	7	3	3	9	2	7	4

Bericht des Kassenprüfers Peter Krzonkalla:

Die Kassenprüfung fand am 13.02.2010 statt. Die Kasse wurde ordnungsgemäß geführt und die Kassenprüfer schlagen die Entlastung vor.

TOP 7: Aussprache

Willi Roder merkte an, dass der Krafraum von Juni bis September 2009 geschlossen war und die Geräte nach Wiedereröffnung nicht unseren Anforderungen entsprachen.

Norbert Herich bemängelte die zu geringe Neu-Mitgliedergewinnung und wird sich um einen neuen Trainer und die Gründung neuer Gruppen im Schüler- und Jugendbereich kümmern.

TOP 8:

Jürgen Sorge stellt den Antrag auf Entlastung der Abteilungsleitung, der mit 19 Ja-Stimmen und einer Enthaltung angenommen wird.

TOP 9:

Wahlen

Jürgen Sorge übernimmt die Wahlleitung

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann

Stellvertretung: Karin Paape

Kassenwart: Jens Paape

Kassenprüfer: Peter Kronkalla und Petra Stüber

Blockwahl findet statt, alle Kandidaten werden einstimmig gewählt und nehmen die Wahl an.

TOP 10:

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 11:

Es wurde die Frage gestellt, wer Manuela Dietrich zum Helfen beim Hallenmehrkampf geholt hat. Norbert Herich bejahte die Frage.

Termine 2010

16.- 18.04. Trainingslager in Kienbaum
zwei Sportfeste (Im April und September)

9.6.Tempo-Gefühl-Staffel

10./11.07. Team10Kampf und
Jedermann10Kampf

Ende: gegen 20.40 Uhr

Protokoll: Karin Paape



Wintertraining der Montags-Damen-Gruppe



In dieser Wintersaison war es leider sehr lange kalt und glatt, die Straßen vereist, das Stadion gesperrt – da haben wir unser Training erstmals in den Krafraum verlegt. Und wir hatten viel Spaß und viel zu lachen. So manche Übungen waren neu, die Koordination eine schwer zu lösende Aufgabe, das Krafttraining mit Muskelkater verbunden und die Erkenntnis neu, dass auch der Armeinsatz beim Laufen dazugehört. Es war immer sehr lustig, auch wenn die Fotos das nicht so zeigen.

Karin



Ergebnisse des Supercup 2009

Frauen:

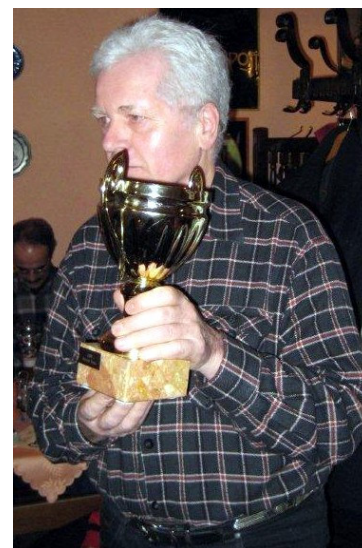
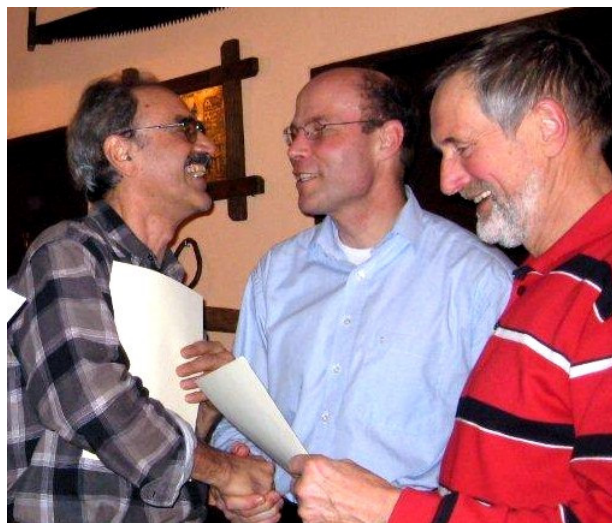
	Name	Jhrg.	5.000 m	10.000 m	Halbmarathon	Summe:
1	Gitta Knappe	60	610 21:42	566 46:22	598 1:41:19	1774 2:49:23
2	Karin Paape	58	495 25:04	499 50:55	521 1:52:09	1515 3:08:23
3	Christa Orłowski	41	541 29:52	419 1:10:14	454 2:32:02	1414 4:12:08
4	Petra Stüber	56	430 27:03	427 56:38	465 2:02:16	1322 3:25:57
5	Cornelia Steinberg	68	298 29:30	313 1:02:06	286 2:18:27	897 4:00:03

Männer:

	Name	Jhrg.	5.000 m	10.000 m	Halbmarathon	Summe:
1	Oliver Muth	68	605 18:06	617 37:12	623 1:22:50	1845 2:18:08
2	Sylvester Goebel	45	560 23:27	601 46:32	626 1:41:19	1787 2:51:18
2	Günther Langmann	45	605 22:14	598 46:41	583 1:46:29	1786 2:55:24
4	Peter Krzonkalla	37	583 25:19	589 52:23	571 1:59:55	1743 3:17:37
5	Achim Hoffmann	41	608 23:17	561 51:17	511 2:02:16	1680 3:16:50
6	Rainer Gaedtke	40	552 24:53	546 52:55	546 1:58:34	1644 3:16:22
7	Erwin Gast	41	557 24:43	512 54:31	547 1:56:49	1616 3:14:03
8	Hans.-J. Knacke	41	474 27:30	497 55:32	511 2:02:16	1482 3:25:18
9	H.-Jürgen Kollstedt	41	527 25:39	536 52:54	389 2:25:07	1452 3:43:40
10	Reinhard Stüber	58	494 22:22	456 49:02	370 2:04:46	1320 3:16:10
11	Philipp Richter	78	427 21:30	456 42:59	411 1:42:48	1294 2:47:17
11	Bernd-Ul. Eberle	50	452 25:32	486 50:34	356 2:09:35	1294 3:25:41
13	Michael Hähnel	48	423 27:09	450 54:28	418 2:07:50	1291 3:29:27
14	Harald Voss	45	416 28:24	341 1:06:28	330 2:31:41	1087 4:06:33

Ergebnisse der Stadionpokal-Wertung 2009

1. Peter Caternberg 15 Läufe; 2. Peter Krzonkalla 9 Läufe; 2. Norbert Herich 9 Läufe;
4. Achim Hoffmann 5 Läufe



Ergebnisse des Läufermehrkampfes 2009

Frauen:

1. Karin Paape (58)	100 m	400 m	800 m	1.500 m	
	355	438	533	490	
	21,6	88,12	3:08,11	6:41,59	
	2000 m	5.000 m	10.000 m	Halbmarathon	Summe
	428	495	499	521	3759
	10:00,00	25:04	50:55	1:52:09	3:29:48

Männer:

1. Harald Voss (45)	200 m	400 m	800 m	1000 m	
	421	414	437	421	
	43	97	3:40	4:54	
	1.500 m	3.000 m	5.000 m	10.000 m	Summe
	449	391	416	341	2890
	7:21	17:06	28:24	1:06:28	2:10:13

Gebrauchsanweisung für die Bewerber um **Caters-Mittwoch-Pokal Nr. 2**
(bei Unklarheiten fragen Sie Ihren Arzt oder Trainer)

1. Jeder Mensch kann teilnehmen.
2. Den Pokal gewinnt für 1 Jahr, wer im Kalenderjahr die meisten 3.000 m – Läufe mittwochs geschafft hat, natürlich nur 1 Lauf pro Abend.
3. Der Mittwoch-Start ist um 18⁰⁰ Uhr im Stadion Lichterfelde.
4. Die 3.000m können gelaufen, gegangen, gestöckelt oder gewandert werden. Hilfsmittel wie Rollstuhl, Hundeschlitten, Rasenschlittschuh oder Rollbrett sind nicht erlaubt. 35 Minuten dürfen nicht überzogen werden.
5. Wer den Pokal 5-mal, - oder 3-mal in Folge -, gewinnt, darf seine Vitrine dauerhaft damit schmücken – denn er hat ihn sich ja verdient.

Nun nicht lange überlegt – herangetreten an die Evolvente!

Peter Caternberg



Auch das gehörte zur sportlichen Bilanz des Jahres 2009:

Die DJK Westen Berlin belegte in der **Vereinswertung des Berlin-Cup** mit nur 5 Punkten (1 Teilnehmer) den 19. und damit vorletzten Platz. Wenn 2010 außer mir noch 1-2 weitere Teilnehmer dabei sein könnten, würden wir auf alle Fälle die " Abstiegsränge " verlassen. Also kommt raus aus Eurer Ruheecke ! Mit 4 Läufen - von insgesamt 16 - kommt man bereits in die Wertung. Vergangenen Samstag war die Siegerehrung 2009 (mit Buffet).

Ich hoffe auf Euren Teamgeist.

Krzonki (6. M 70)

Ergebnisse unter:

http://www.leichtathletik-berlin.de/files/BC-Wertung_2009-Endstand.pdf

http://www.leichtathletik-berlin.de/files/BC-Wertung_2009-Vereine.pdf



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
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: (0 30) 8 34 30 15
Telefax: (0 30) 8 34 79 69
Funk.: (01 72) 310 16 14

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

Über 75 Jahre



31. Berliner Mannschafts-Halbmarathon LC Stolpertruppe Berlin 22.11.2009

36. DJK Westen Berlin 2:02:16 h: Knacke, Hans-Jürgen 1941, Göbel, Silvester 1945; Stüber, Petra 1956, Hoffmann, Achim 1941, Richter, Philipp 1978, Eberle, Bernd-Ulrich 1950

Viertelmarathon:

23. Gaedtke, Rainer	1940	2. M 65	54:47 min
29. Bozdech, Georg	1939	1. M 70	57:00 min
37. Krzonkalla, Peter	1937	2. M 70	59:20 min
42. Herich, Gisela	1939	1. W 70	1:02:00 h
44. Steinberg, Cornelia	1968	4. W 40	1:02:06 h
51. Herich, Norbert	1946	3. M 60	1:05:56 h
52. Voss, Harald	1945	4. M 60	1:06:46 h
53. Brackmann, Miriam	1990	1. wJgdA 18/19	1:08:39 h



Weitere Ergebnisse:

6. Teltowkanal Halbmarathon am 8.11.2009

7,4 km

54. Andrea Emele-Geyer 13.W4547:53

21,1 km

186. Silvester Göbel 7. M60 1:58:34

187. Rainer Gaedtke 5. M65 1:58:34

Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften in Ludwigsfelde, am 07.11.2009

Senioren

M70+

(6.8km)

6. Krzonkalla, Peter 39:30

3. Diedersdorfer Schloss-Wiesen-Lauf am 10.10.2009

15 km - Seniorinnen W 45

2. Knappe Gitta 1:09:30

7. Thyrower Waldlauf am 18. Oktober 2009 über 9 km

Seniorinnen W 45

1. Gitta Knappe 41:09

Senioren M 70

3. Peter Krzonkalla 49:53

4. Georg Bozdech 50:58

RBB-Drittelmarathon am 25.04.2010

Frauen:

287. Petra Stüber 27. W 50 1:21:24

360. Conny Steinberg 76. W 40 1:23:48

Männer:

696. Silvester Goebel 3. M 65 1:11:27

716. Peter Ladwig 139. M 45 1:11:41

1418. Wolfgang Zitzlaff 50. M 60 1:23:48

1690. Peter Krzonkalla 23. M 70 1:32:53

Sportfest der DJK Westen am 28.04.2010

1000 m Männer

2. 262 Caternberg, Peter 1935 DJK Westen zu Berlin 7:26.44 min.

800 m w J A

3. 232 Rulff, Paula 1993 DJK Westen zu Berlin 3:02.38 min.

5000 m Sen.

1. 234 Muth, Oliver 1968 DJK Westen zu Berlin 18:09.82 min.

100 m w J A

2. 230 Schmitz, Aline 1994 DJK Westen zu Berlin 15.15 sec.

3. 233 Schmerbeck, Katharina 1994 DJK Westen zu Berlin 15.26 sec.

4. 249 Castanon, Patricia 1992 DJK Westen zu Berlin 15.64 sec.

5. 232 Rulff, Paula 1993 DJK Westen zu Berlin 16.49 sec.

200 m w J A

1. 231 Renner, Beatrice 1991 DJK Westen zu Berlin 30.76 sec.

Weitsprung w

1. 230 Schmitz, Aline 1994 DJK Westen zu Berlin 4,30 m

2. 233 Schmerbeck, Katharina 1994 DJK Westen zu Berlin 3,89 m

38. GutsMuths-Rennsteiglauf am 8.05.2010

Frauen:

897. Conny Steinberg 190. W 40 2:17:45
1581. Christa Orłowski 18. W 65 2:48:07
1666. Gisela Richter 35. W 60 3:00:58

Männer:

2523. Rainer Gaedtke 17. M 70 2:04:09
3737. Norbert Herich 169. M 60 2:26:15
3752. Harald Voss 92. M 65 2:26:44
4051. Werner Richter 83. M 70 2:41:44

Avon Frauenlauf über 5 km am 8.05.2010

1001. Gisela Herich 1. W 70 32:19



30. Berliner Halbmarathon am 28.3.2010

Frauen: 1461. Zöllner, Tessa 1:57:40 (W50 122.)
5652. Orłowski, Christa 2:36:40 (W65 36.)
Männer: 2251. Richter, Philipp 1:38:40 (M30 327.)
13408. Richter, Werner 2:38:40 (M70 93.)

Im Ziel: 19678

7. Schlössermarathon Potsdam am 6.6.2010

Halbmarathon:

Frauen: 2685. Orłowski, Christa 3:04:24 (W65 6.)
Männer: 243. Richter, Philipp 1:41:55 (M30 34.)
2514. Richter, Werner 2:37:20 (M70 8.)

Im Ziel: 2856 (Temperaturen um 30°)



Trauer um Siegfried Hoffmann



Für uns alle sehr überraschend erreichte uns die traurige Nachricht, dass Siegfried Hoffmann am 17.03.2010 verstorben ist.

Siegfried war seit vielen Jahrzehnten Mitglied unseres Vereines, war Trainer für den Mittel- und Langstreckenbereich, später für die Senioren zuständig, hat natürlich auch selber Sport getrieben, selbst noch in letzter Zeit. Wegen einer Knie-Operation im Februar musste er allerdings in diesem Jahr aussetzen. Wir haben ihn aber alle noch mit seiner Ehefrau Christa in der Rudolf-Harbig-Halle gesehen, wo er uns kurz beim Hallen-Mehrkampf besuchte. Sein Enkelsohn hatte zur

gleichen Zeit ein Hockeyturnier, das er mit seinem Verein gewonnen hat - wahrscheinlich nur dank Siggis Unterstützung.

Mit Siegfried verlieren wir einen hilfsbereiten und engagierten Vereinsmitstreiter, der uns viele Informationen aus dem Vereinsleben von DJK Westen zu berichten wusste.

Wir trauern mit Christa und den Kindern und Enkelkindern.

Trainingszeiten der DJK Westen zu Berlin

Sommer 2010

Die Abteilungsleitung

Weibl. Jugend			Jahrgang 1980 und jünger		
Trainerin:	Karin Paape		Tel. 711 08 94		
Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Donnerstag	18:00 – 19.30 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Schülerinnen			Jahrgang 1990 und jünger		
Trainerin :	Natalie Paape		Tel. 711 08 94		
Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Donnerstag	18:00 – 19.30 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Schülerinnen			Jahrgang 1997 und jünger		
Trainerin :	Beatrice Renner		Handy: 0177-7050564		
Montag	17:30 – 19.00 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Männl. Jugend			Jahrgang 1980 und jünger		
Trainerin:	Karin Paape		Tel. 711 08 94		
Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Donnerstag	18:00 – 19.30 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Schüler			Jahrgang 1990 und jünger		
Trainerin :	Natalie Paape		Tel. 711 08 94		
Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Donnerstag	18:00 – 19.30 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Schüler			Jahrgang 1997 und jünger		
Trainerin :	Beatrice Renner		Handy: 0177-7050564		
Montag	17:30 – 19.00 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Freizeitsport und Jedermann-Zehnkampf					
Trainerin :	Andrea Emele-Gever		033701-57120		
Donnerstag	19:30 – 21:00 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Grundlagen d. LA f. Seniorinnen					
Trainerin:	Karin Paape		711 08 94		
Montag	17:30 – 18:30 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Läufergruppe					
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann		832 28 831		
Montag	17:30 – 18:30 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Mittwoch	17:30 – 19:30 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Sonntag	8:30 Uhr		Großer Stern am Hüttenweg / Grunewald		
Sportabzeichen-Treff					
Ansprechpartner :	Günter Diels		771 57 65		
Montag	17:00 – 19:00 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Mittwoch	17:00 – 19:00 Uhr		Stadion Lichterfelde		
Senioren-Sport					
Ansprechpartner :	Jürgen Sorge		821 59 47		
Montag	19:30 – 21:30 Uhr		Fichtenberg-OS - Rothenburgstr.; Halle auf		
Mittwoch	18:30 – 20:00 Uhr		untere Halle Lauenburger Str. 110, 12169		

Stadion Lichterfelde: Ostpreußendamm 3 – 17, 12207 Berlin

Hallenmehrkampf am 27./28.02.2010 in der Rudolf-Harbig-Halle



Wie in jedem Jahr organisierte Norbert Herich den beliebten Hallenmehrkampf und unsere Athletinnen nahmen wieder gerne daran teil. In diesem Jahr haben wir nach einem sechsmonatigen Auslandsaufenthalt von Aline Schmitz und mehrwöchigen verletzungsbedingten Ausfall von Beatrice Renner und einer langen Frostperiode ohne entsprechendes Lauftraining den ersten Wettkampf 2010 erlebt. Nach vielen mühevollen Trainingstagen im Kraftraum und in der Harbig-Halle haben Beatrice und Aline in einigen Disziplinen bessere Ergebnisse als im Jahr 2009 erreicht– und wir Trainerinnen haben die Erkenntnis gewonnen, dass wir im Trainingslager vor allem Kugelstoßen üben müssen!!!



Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

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

Beatrice: 9,30 – 3,90 – 5,11 – 1,28 – 11,65 – 1,70 – 4:05,21
insgesamt 2.292 Punkte und damit 21. Platz in der Frauenwertung.

Aline: 9,72 – 4,09 – 6,03 – 1,32 – 12,30 – 1,50 – 4:05,61
insgesamt 2.192 Punkte und der 6. Platz in ihrer Altersklasse.
Aline hat sich im Hochsprung um 12 cm zum Vorjahr gesteigert!

Wir freuen uns auf die neue Saison

Karin und Natalie



Sportabzeichen 2009

Im Vorjahr haben Reinhard Stüber, Harald Voss, Norbert Herich, Peter Caternberg, Monika Kollstedt, Klaus Fiebelkorn und ich, das Deutsche Sportabzeichen abgelegt. Sieben von 110 Mitgliedern sind nicht gerade viele, aber im Vergleich zu anderen Vereinen durchschnittlich.

Besondere Anerkennung gebührt Monika, weil sie die erforderlichen Leistungen erfüllt hat, obwohl es aus gesundheitlichen Gründen nicht leicht war. Monika hat ihr 50. Sportabzeichen abgelegt. Herzlichen Glückwunsch von mir. Für den TuSLi hat Gisela Herich das Sportabzeichen geschafft.

Insgesamt habe ich etwa neunzig Sportler geprüft. Das liegt daran, weil ich auch im Stadion Wilmersdorf und auf der "Wulle" tätig war. Auf die "Wulle" kamen besonders viele Teilnehmer, da im Ostteil der Stadt keine Möglichkeit besteht, das Sportabzeichen abzulegen. Besonders verwunderlich ist es immer wieder zu erleben, wie angehende Sportstudenten ohne Vorbereitung antreten und sich wundern, dass sie fast keine Bedingung erfüllen.

Günter Diels



Sportvereinigung DJK Westen zu Berlin

-Abteilung Leichtathletik-

Kassenwart : Jens Paape

Lermooser Weg 57

12209 Berlin

Tel: 711 08 94

Spende DJK Westen – Abteilung Leichtathletik -

Das Finanzamt für Körperschaften I, 13347 Berlin, hat mit Bescheid vom 09.03.2006 der Sportvereinigung Deutsche Jugendkraft Westen 23 zu Berlin (kurz : DJK Westen 23 Berlin) , Steuernummer 27/617/59316 die Gemeinnützigkeit anerkannt. Ebenso erhielten wir den Freistellungsbescheid zur Körperschaftssteuer und Gewerbesteuer für 2006 (wird immer rückwirkend erteilt).

DJK Westen Berlin kann dadurch für Geld- oder Sachspenden eine Spendenbescheinigung ausstellen (Hinweis : Mitgliedsbeiträge können nicht als Spende steuerlich geltend gemacht werden).

Spenden, für die eine Spendenbescheinigung ausgestellt werden soll, sind deshalb ausschließlich auf das Konto des Hauptvereines zu leisten; die Leichtathletikabteilung ist nicht berechtigt, Spendenbescheinigungen auszustellen. Sachspenden sind über die Geschäftsadresse DJK Westen23, Krontalstr.82, 12309 anzuzeigen.

Die Geld-Spende ist unter Angabe des Verwendungszweckes - Spende zur Förderung der Leichtathletik - auf das Konto

DJK Westen Berlin

KontoNr. 6005760010

Bankleitzahl 37060193 (Pax Bank e.G.)

zu überweisen; das Geld wird dann der Leichtathletikabteilung zur zweckgebundenen Verwendung zur Verfügung gestellt. Nur Spenden mit dem Hinweis auf die Leichtathletik werden der LA-Abteilung zur Verfügung gestellt; deshalb ist dies unbedingt anzugeben.

Wenn die Spende eingeht (Sach- oder Geldspende), wird die Spendenbescheinigung dem Spendenden automatisch und unverzüglich zugestellt. Dafür bitte uns vorher die Name & Anschrift des Spenders zukommen lassen.

Spenden ohne Spendenbescheinigung können direkt auf das Abteilungskonto überwiesen werden.

21. Lauf der Sympathie 2010 von Falkensee nach Spandau am 21.03.2010

Frauen:

161. Zöllner, Tessa	1960	21. W 50/7. BBM	0:53:51	0:53:45
206. Stüber, Petra	1956	26. W 50/11. BBM	0:56:18	0:56:12
272. Steinberg, Cornelia	1968	53. W 40/13. BBM	1:00:13	1:00:06
372. Orłowski, Christa	1941	7. W 65/4. BBM	1:12:24	1:12:17

Männer:

73. Muth, Oliver	1968	17. M 40/12. BBM	0:37:58	0:37:52
280. Richter, Philipp	1978	20. MHK/20 BBM	0:44:51	0:44:41
417. Göbel, Silvester	1945	8. M 65/6. BBM	0:48:32	0:48:24
440. Ladwig, Peter Rene	1964	95. M 45/26. BBM	0:49:24	0:49:04
552. Gaedtke, Rainer	1940	4. M 70/4. BBM	0:52:14	0:52:08
568. Hoffmann, Achim	1941	11. M 65/8. BBM	0:52:41	0:52:35
689. Knuth, Axel	1934	3. M 75/3. BBM	0:55:12	0:55:05
711. Eberle, Bernd-Ulrich	1950	33. M 60/9. BBM	0:55:29	0:55:23
833. Krzonkalla, Peter	1937	11. M 70/8. BBM	0:59:29	0:59:21
849. Zitzlaff, Wolfgang	1949	40. M 60/11. BBM	1:00:13	1:00:06
920. Voss, Harald	1945	35. M 65/10. BBM	1:06:26	1:06:19

Mannschaftswertung BBM:

Gold: M 70/75 Rainer Gaedtke, Axel Knuth, Peter Krzonkalla 2:46:55

Silber: M 60/65 Silvester Göbel, Achim Hoffmann, Bernd-Ulrich Eberle 2:36:42





Trainingslager Kienbaum vom 16. - 18. April 2010

Bericht und Fotos von Karin u. Natalie Paape

Bei Sonnenschein, aber kühlen Temperaturen, sind wir (Aline, Beatrice und Paula sowie die Trainer Natalie und Karin) zum Bundesleistungszentrum nach Kienbaum gestartet. Dort fand abends schon die erste Trainingseinheit – ein Ausdauerlauf durch den Wald – statt.

Samstag vormittag ging es dann in die Laufhalle, um die Hochsprungtechnik zu verbessern. Anschließend mussten sich die Mädels noch über die Laufbahn quälen. Nach einer ausgiebigen Mittagspause wurde das Kugelstoßen eingeübt, eine allseits unbeliebte Disziplin. Zum Schluss ging es nochmal auf die Laufbahn, damit Bea sich an die neue Hürdenhöhe gewöhnen konnte. Ein lockerer Dauerlauf durch den Wald sowie der Besuch des Whirlpools rundeten den Tag ab. Beim abendlichen Kartenspiel wusste dann leider keiner mehr, welche UNO-Regel gerade galt. Aline erfindet ja immer wieder neue!

Am Sonntag vormittag – mit müden Beinen – wurde noch die Weitsprungtechnik aufgefrischt und als ultimative Herausforderung standen noch einige Läufe auf der Rundbahn an. Alle Drei haben es überstanden und wurden mit leckerem Mittagessen und Eis belohnt.

Nun hoffen wir nur noch auf gute Wettkampfleistungen.





38. Rennsteiglauf – Mein erstes Mal und es tat gar nicht weh

Nachdem mir zahlreiche Sportfreunde vom Rennsteiglauf vorgeschwärmt hatten, beschloss ich spontan – es muss im November gewesen sein – an diesem Lauf teilzunehmen. Aufgrund der Streckenlänge und des -profils waren die langen Läufe in der Vorbereitung Pflicht, wobei die Schneedecke bis in das Frühjahr hielt, so dass das Training im Grunewald sich anfangs auf kürzere Strecken beschränkte. Aber dann war der Schnee weg und damit begannen auch sonntags die längeren Läufe über die Havelberge, die die kräfteraubenden Anstiege in Thüringen simulieren sollten. Mit Näherrücken des Termins stieg meine Nervosität – „Ich werde die Nacht vor dem Lauf bestimmt kein Auge zumachen.“ – aber so schlimm war es dann doch nicht.

In Oberhof am Start musste ich mehrmals – aber vor welchem Start mache ich das nicht? – das (Dixie)-Klo aufsuchen, um mich dann etwas entspannter aber doch voller Erwartung in den Startblock zu stellen. Die Sportfreunde hatte ich bei einem meiner Dixieaufenthalte verloren. Dem Vernehmen nach starteten sie aus dem Eliteblock, während ich als Rennsteiganfängerin mit dem zweiten Block vorlieb nahm.

Die ersten Kilometer auf Asphalt versuchte ich locker zu laufen, da ich um die Tücken dieses Streckenabschnitts wusste. Dann ging es in den Wald und auf den langen Anstieg zum großen Beerberg hinauf. Ich steckte in einer riesigen Masse von Läufern und versuchte meine Kräfte einzuteilen, bei steileren Stücken den Schrittt verkürzend, um den Laufrhythmus beizubehalten, wie wir es oft im Grunewald vorher geübt hatten. Nach ca. vier Kilometern freute ich mich Norbert und Harald zu sehen, die mir „entgegenkamen“.

Nach dem großen Beerberg in Richtung Schmücke mit erster Verpflegungsstelle bei Kilometer 10 ging es bergab. Die Bergabpassagen ging ich anfangs etwas vorsichtiger an und wurde mit der Zeit immer mutiger und somit auch schneller. Schließlich bei Kilometer 15 dann die zweite Verpflegungsstelle, ich „dopte“ mich mit Wasser und Cola, was mir den darauffolgenden langen Anstieg hinaufhalf.



Die letzten paar Kilometer waren zwar kein „pillepalle“ aber gingen – wie der ganze Lauf – schneller vorbei als erwartet. Das Einbiegen auf die Zielgerade mit vielen Zuschauern, die die Läufermassen anfeuerten, rief in mir Glücksgefühle hervor, weil ich mir die ganze Sache doch etwas schwieriger vorgestellt hatte und dennoch froh war, den Lauf so gut überstanden zu haben.

Mit der Medaille um den Hals und einem Becher Wasser in der Hand konnte ich dann meinen – u.a. – Coach Wolfgang in die Arme schließen. An dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön!

Nachdem alle DJKler zufrieden im Ziel angekommen waren, genossen wir anschließend das traditionelle zweite Frühstück in unserem Stutenhaus.

Eure Conny,
die im nächsten Jahr bestimmt
wieder dabei ist.

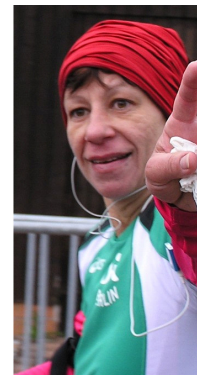
38. GutsMuths-Rennsteiglauf am 8.05.2010

Frauen:

897. Conny Steinberg	190. W 40	2:17:45
1581. Christa Orlowski	18. W 65	2:48:07
1666. Gisela Richter	35. W 60	3:00:58

Männer:

2523. Rainer Gaedtke	17. M 70	2:04:09
3737. Norbert Herich	169. M 60	2:26:15
3752. Harald Voss	92. M 65	2:26:44
4051. Werner Richter	83. M 70	2:41:44





Diese und andere Fotos vom diesjährigen Rennsteiglauf auch auf unserer Homepage:
<http://www.djk-westen.de/Bildergalerie/Bilder2010/Rennsteiglauf2010/tabid/231/Default.aspx>

7. Tempogefühlstaffel über 3 x 3 km am Mittwoch dem 9. Juni 2010

Startzeit 18⁰⁰ Uhr! Letzte Nachzügler kommen noch kurz vorher, um ihre Zeit anzugeben, da wie gewohnt nicht jeder unserer Teilnehmer rechtzeitig Feierabend machen konnte.

Die Angabe der Laufzeit ist wichtig, schließlich soll allein das Tempogefühl über Erfolg bzw. Misserfolg entscheiden. Wie inzwischen allen bekannt schlägt jedes Abweichen von der vorhergesagten Zeit – egal ob schneller oder langsamer – als Minus für die jeweilige Staffel zu Buche. Es wird ohne Uhr gelaufen, auch das Coachen durch Zuschauer etc. ist regelwidrig.

Bei unserer aktuellen 7. Auflage der Tempogefühlsstaffel konnte sich jedoch nicht jeder mit dieser Regel anfreunden, zu groß waren der Ehrgeiz und der Wunsch die eigenen Lieben zu unterstützen. Micha dagegen – selbstverständlich ungecoacht -, der sich zum ersten Mal mit Nordic Walking auf einer vermessenen Strecke versuchte, verfehlte seine angegebene Zeit um über zwei Minuten. Dennoch ist nicht bekannt, dass ihm von seinen leidtragenden Teamkameraden Achim und Harald danach der Kopf abgerissen wurde.

Daher für die kommende 8. Auflage der Tempogefühlstaffel: Aus Gründen der sportlichen Fairness bitte ich auch im Namen aller Beteiligten darum, sich an die Regeln zu halten und auf den Einsatz von Uhren und unterstützendem Coaching zu verzichten.

Zurück zum Anfang: Um 18⁰⁰ Uhr wurden aus 18 Startern sechs Teams mit je drei Teilnehmern gebildet. Aufgrund der warmen Witterung kam das den meisten gelegen, da wir dadurch schneller die Veranstaltung durchführen konnten und früher zu dem von Achim organisierten Picknick kamen. Ähnlich wie im letzten Jahr lag die Abweichung von der Summe der vorhergesagten Zeiten – dieses Jahr allerdings nur mit drei statt mit fünf Läufern pro Staffel – bei der Siegerstaffel bei knapp einer Minute. Die geringsten Abweichungen lagen dieses Jahr allerdings bei 7 sec., im vergangenen Jahr war die vorhergesagte Zeit mehrfach nur um ein bis zwei Sekunden verfehlt worden. Die einzelnen Ergebnisse sind im Anhang zu finden. Ansonsten wie im letzten Jahr schon dokumentiert: Verletzte Sportkameraden halfen als Streckenposten aus, um Karambolagen der heranrasenden Renner mit traumwandelnden Fußballkindern nebst Anhang zu verhindern. Birgit Hähnel hatte mit mir die Ergebnissicherung im Griff, Achim wieder alles bestens organisiert, Bier und Wein die richtigen Temperaturen, so dass wir schnell zur Siegerehrung und dem folgenden Picknick kommen konnten.

Dank an alle, die zum guten Verlauf beigetragen haben. Nächstes Jahr gern wieder!

WoZi

Ergebnisse:

Abweichung

	Staffel	Teilnehmer	Abweichung
1.	Staffel V	Georg Bozdech, Norbert Herich, Christa Orlowski	59 sec.
2.	Staffel W	Rainer Gaedtke, Sylvester Goebel, Gisela Herich	103 sec.
3.	Staffel K	Reinhard Stüber, Beatrice Niedack, Jens Paape	114 sec.
4.	Staffel Q	Hans-Jürgen Knacke, Cornelia Steinberg, Peter Krzonkalla	163 sec.
5.	Staffel I	Gisela Richter, Petra Stüber, Philipp Richter	166 sec.
6.	Staffel X	Harald Voss, Achim Hoffmann, Michael Hähnel	199 sec.



2010 Terminvorschau (zusammengestellt von Achim Hoffmann)

Mi.09.06.10	Tempogefühlsstaffel 5X 3000m	Stadion Lichterfelde	Achim Hoffmann
So. 3.06.10	Langstreckentag SC Brandenburg	Mommensenstadion	
So. 3.06.10	27.Lichtenrader Meile (BC)	Schichauweg	
Do. 4.06.10	NSF Läuferabend 10.000m / 3.000m		
Fr. 25.06.10	18. Preußische Meile	Potsdam	
So.04.07.10	Lichtenauer Wasserlauf 5km,10km (Helfereinsatz)		Achim Hoffmann
10./11.07.10	Jedermann-Zehnkampf	Stadion Lichterfelde	Reinhard Stüber
So.18.07.10	Havellauf 13,7km	Flensburger Löwe	
Sa.31.07.10	SCC City Nachtlauf 10km 5km	Kudamm	
Mi.25.08.10	5x5km City-Night Potsdam	Am Bassin	Achim Hoffmann
So.29.08.10	25.Kreuzberger Viertelmarathon	Columbiadamm	
So.29.08.10	SportScheck Steglitz + Generalprobe SCC	Schloßstraße	
Fr.03.09.10	9.Firmenlauf Läufer Skater (Helfereinsatz)		Achim Hoffmann
So. 5.09.10	Mercedes-Benz Halbmarathon BBM + NDM, 10km		
Mi.15.09.10	DJK Saisonabschluß		Achim Hoffmann
So.26.09.10	Berliner Marathon (Helfereinsatz)		Achim Hoffmann
Sa.9.10.10	Sägerserie		
So.10.10.10	Burgenlauf-Belzig 8km + 25km		
So.10.10.10	Asics Grand 10 Berlin (Helfereinsatz)		Achim Hoffmann
Sa.23.10.10	Festival of Light LG Nord (Helfereinsatz)		Achim Hoffmann
So.24.10.10	49.Crosslauf Volkslauf (BC)	Rodelbahn: Onkel Tomstraße	
Sa. 6.11.10	BBM Cross		
So.7.11.10	7.Teltowkanal-Halbmarathon		
So.7.11.10	SCC Berliner Crosslauf		
Sa.11.12.10	DJK Weihnachtsfeier		Achim Hoffmann

Als neue Mitglieder begrüßen wir 2010 (in alphabetischer Reihenfolge) :

Gunnar Rohn
Hanna Rulff
Tom Schaper
Katharine Schmermbeck
Mario Tschierwitz
Tessa Zöllner

Viel Spaß !



Für die Unterstützung unserer Sportabteilung bedanken wir uns bei den Spendern:

Helga u. Jürgen Plinke und Manfred Czogalla (2009)
Karin & Jens Paape (2010)

Für die Unterstützung unserer Mehrkampfveranstaltungen bedanken wir uns bei den Spendern:

Firma Iagues Brosius (2009)
Firma DWS (2009)
Firma Höfs & Eckert GmbH (2009)