

Leichtathletik in der
Fußspur

DJK
Westen 23

2/2008



Die Sieger bei der 5. Tempogefühl-Team-Staffel

Abteilungsleitung

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

Fax: 832 28 832, E-Mail: hoffmannsued@arcor.de

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

E-Mail: Karin.Paape@web.de

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

E-Mail: mhaehnel@versanet.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

Leichtathletik der DJK- Westen im Internet

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

Mitgliedsbeitrag

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

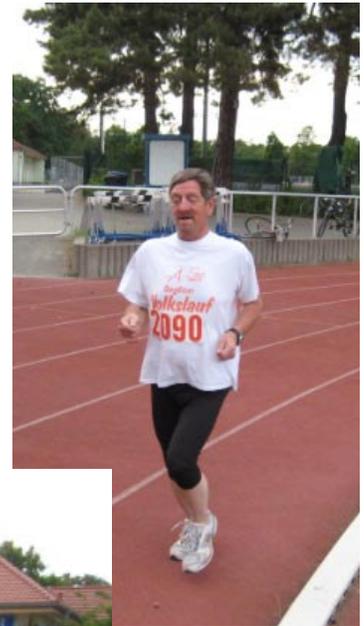
Bankkonto: DJK Westen 23, LA-Abt., Kto.Nr. 42 15 66-100, Postbank Berlin, BLZ 100 100 10

In eigener Sache:

Fußspur: W. Zitzlaff u. M. Hähnel; Berichte u. Photos von P. Caternberg, E. Gast, Achim Hoffmann, P. Krzonkalla, O. Muth, C. Orlowski, K. u. N. Paape, R. Stüber, W. Zitzlaff

16.Paarlauf bei Z88 am 23.5.2008

1. Birte Schulz- H-J. Kollstedt 4365m
2. Andrea Riede - Ralf Schulz 4360m
3. Annika Kern- Helmer Weidner 4247m
4. Nora Bäcker - Georg Bozdech 4016m
5. Birgit Hähnel - Erwin Gast 3853 m
6. Heidi Radau- Fred Hähnel 3624m



DiK Westen 23

5. Tempogefühl-Team-Staffel über 5 x 3 km am Mittwoch dem 4. Juni 2008

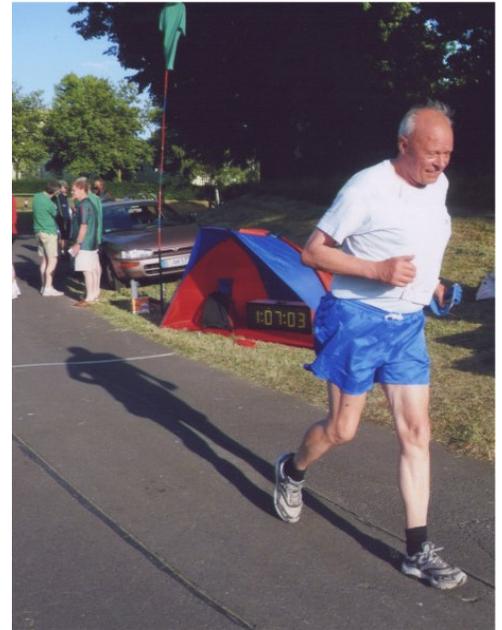
Fünf Staffeln waren bei der fünften Auflage am Start. Die vor dem Lauf anzugebenden Zeiten für die 3km-Distanz reichten von 13:15 (Philipp Richter) bis 30:00 (Jürgen Bauer, der das erste Mal als Nordic Walker teilnahm). Wir waren vor dem Start übereingekommen ohne jegliche Zeitkontrolle zu laufen. In den vorangegangenen Jahren war einmal pro Runde der Blick auf die große Digitaluhr erlaubt, jetzt diente sie nur



noch unseren Kampfrichtern Christa Gast, Monika Kollstedt und Jürgen Sorge zur Orientierung. Natürlich hatte das zur Folge, dass sehr viele von uns Probleme hatten, ihre vorhergesagte Zeit zu laufen. Die geringste Abweichung erzielte Herbert Jirsak mit einer Sekunde, gefolgt von Reinhard Stüber mit vier und Philipp Richter mit sechs Sekunden. Mit meiner Abweichung von 61 Sekunden (!) war ich noch nicht einmal der schlechteste „Prophet“. Aber die nächste Tempogefühlstaffel kommt bestimmt, und nach der stimmungsvollen Siegerehrung durch Achim Hoffmann und dem ausgiebigen Picknick nebst perfekt gekühlten Getränken, für die Erwin Gast sorgte, werden wir uns sicherlich alle wieder gern zu diesem Lauf einfinden.

WoZi

Ergebnisse 2008			Abweichung
1.	Staffel I	Michael Hähnel, Gisela Herich, Georg Bozdech, Erwin Gast, Philipp Richter	154 sec.
2.	Staffel G	Jürgen Bauer, Herbert Jirsak, Petra Stüber, Silvester Goebel, Hans-Jürgen Knacke	159 sec.
3.	Staffel L	Christa Orłowski, Wolfgang Zitzlaff, Peter Krzonkalla, Karin Paape, Ingo Sorge	191 sec.
4.	Staffel K	Peter Caternberg, Nora Bäcker, Helmut Kube, Rainer Gaedtke, Reinhard Stüber	360 sec.
5.	Staffel H	Hans-Jürgen Kollstedt, Harald Voss, Fred Hähnel, Wolfgang Dabel, Gisela Richter	388 sec.



36. GutsMuths-Rennsteiglauf am 17.5.08

Halbmarathon:

2261. Krzonkalla Peter	9. M 70	02:02:11
2267. Kollstedt Hans-Jürgen	45. M 65	02:02:15
2372. Gaedtke Rainer	46. M 65	02:03:24
3931. Voss Harald	163. M 60	02:33:13
1634. Richter Gisela	80. W 55	02:56:20
1640. Orlowski Christa	26. W 65	02:59:38

Marathon:

2207. Richter Werner	24. M 70	05:27:45
----------------------	----------	----------



Lichtenrader Meile 2008

Frühsommerliches Datum – hochsommerliche Temperaturen: So könnte man die diesjährige Lichtenrader Meile aus meteorologischer Sicht zusammenfassen. Von der DjK Westen waren Krzonki über zwei Meilen (15 km) und ich über eine Meile (ca. 7,5 km) am Start. Doch Familie Muth hatte noch mit Annika über 500 m und Saskia über 1.000 m zwei weitere Eisen im Feuer. Annika bewältigte den halben Kilometer in 3:10 min und wurde damit von Startern 20. und 12. in ihrer Altersklasse. Die große Schwester schaffte über den Kilometer in 5:32 min persönliche Bestzeit und den 18. Platz in ihrer Altersklasse (Gesamt 81ste).

Nachdem die Mädels durch waren, freute ich mich, in meinem Trainingsgelände einen Wettkampf vor der Haustür zu haben. Ich ging flott an und meine Fangemeinde war überrascht, dass ich unter den ersten zehn an ihnen vorbeiflog. Die Kilometer vergingen unterschiedlich schnell und die Hügel bereiteten mir ausgesprochen Spaß. Die letzten Kilometer im Lichtenrader Wäldchen (welches eigentlich zu Marienfelde gehört, aber das ist eine andere Geschichte...) waren schattig und zu schnell rum. Mit 28:41 min kam ich als Fünfter an und es störte mich auch wenig, dass ich auf dem Zielstrich von einem Sportler übersprintet wurde, den ich bei km 6,5 noch eingesammelt hatte. Es reichte für den Gesamt 5. (von 144 Startern) und Platz 1. der M 40.

Krzonki spielte trotz der Wärme seine Routine aus und mischte die M 70 dementsprechend auf. Der Lohn: Platz 1. in seiner Altersklasse in 1:21,12 h.

Oliver Muth

Disney World-Marathon am 13.01.2008

Freitag holten wir unsere Startnummern in der "Wide World of Sports". Es gab für mich keine Möglichkeit mehr, auf den Halbmarathon umzumelden. Am Sonntag, den 13. Januar 2008 war es dann so weit. Um 2:30h aufstehen, 3:00h Frühstück. Dann fuhren wir nach "Epcot" zum Start. Die zwei Stunden bis zum Startschuss vergingen dann doch schneller als erwartet. Es gab einige Stände für Essen und Trinken. Um 5:15h ging ich langsam zum Start. Ich musste im Block "E" starten, welches sehr genau kontrolliert wurde. Kurz vor 6.00h sang eine Dame die Nationalhymne. Anschließend ein sehr schönes Feuerwerk. Dann fiel der Startschuss und wir liefen alle durch einen riesigen Feuerbogen. Es war einmalig. Ich lief sehr langsam an, da ich die letzten Wochen sehr wenig trainiert hatte. Der Lauf ging durch Epcot, Magic Kingdom und fünf weitere Parks. Dadurch war die Strecke sehr abwechslungsreich. Viele Läufer ließen sich mit Disney-



characters. Es war einmalig. Ich lief sehr langsam an, da ich die letzten Wochen sehr wenig trainiert hatte. Der Lauf ging durch Epcot, Magic Kingdom und fünf weitere Parks. Dadurch war die Strecke sehr abwechslungsreich. Viele Läufer ließen sich mit Disney-

Figuren fotografieren. Die Verpflegung an der Strecke war hervorragend. Es gab ca. alle 2 km Wasser und Gatorade. Ab dem 20sten km gab es Bananen und jede Menge Riegel und Powergel. Auch wurde ich unterwegs immer wieder auf Berlin und Germany angesprochen. Die Läufer aus Deutschland sind sehr beliebt. Es war sehr schwül warm während des Laufes. Inzwischen hatten wir 28° C erreicht, dadurch fielen mir die letzten 6 Meilen noch schwerer. Aber ich kämpfte mich durch, wegen der schönen Mickey Maus Medaille. Es ist ja in Amerika das schöne, es fragt niemand nach der Zeit, nur ob Du ein "Finisher" bist. Nach 26,2 Meilen lief ich dann glücklich, aber auch geschafft ins Ziel und hatte noch ca. 1000 Läufer hinter mir gelassen.

Pensacola-Marathon am 17.02.2008

Nach dem Disney World Marathon lief ich am 17. Febr.2008 den Pensacola-Marathon. Am Freitag holten wir im "Plaza-Hotel" unsere Startnummern. Es waren mit den Halbmarathonteilnehmern nur ca.700 Läufer am Start. Hier gab es kein großes Feuerwerk wie in Disney World. Dafür fand vor dem Start ein Gottesdienst statt.

Um 6:30 Uhr erfolgte der Start. Wir liefen am Golf entlang. Nach ca.600m kam die erste Steigung. Es sollte auch nicht die letzte sein. Dazu kam noch starker Wind. Am schlimmsten aber war es auf den Brücken, die sich ansteigend über den Golf, in die Länge zogen. Zuschauer waren so gut wie keine an der Strecke. Die Streckenposten waren sehr nette junge Männer von der Marine und der Armee. Alle grüßten freundlich und wünschten uns weiterhin einen guten Lauf. Die großen Kreuzungen waren durch die Pensacola-Polizei gesperrt. Immer wieder wurde ich auf Berlin und Germany angesprochen. Der Veranstalter, die Streckenposten und Läufer unterwegs freuten sich, dass wir so weit aus Deutschland angereist waren. Nach 5:47 Std. war ich dann glücklich im Ziel. Ich war sowohl die Älteste, als auch die beste Teilnehmerin in meiner Altersklasse.

Jeder Läufer bekam ein Lunchpaket. Auch gab es reichlich Energiedrinks. Auf die Massage mussten wir nur 10 Minuten warten. So fühlten wir uns wieder wohl. Nun hatten wir noch eine einstündige Autofahrt zurück nach "Destin". Hier wohnten wir sehr schön in einem Armee-Motel in Eglin, direkt am Golf und am größten US -Luftwaffenstützpunkt, den wir natürlich auch besichtigt haben.

Eure Lauffreundin

Christa Orłowski

8.6.2008 Berlin-Hakenfelde: Berlin-Brandenburgische Seniorenmeisterschaften

800m Seniorinnen W 50

Finale

1. Paape, Karin 1958 DJK Westen 3:11,32 min.

BSC Abendsportfest Hubertussportfest am 17.6.2008

M40 800m Oliver Muth 2:18,30

W50 400m Karin Paape 1:25,94

16. Preußische Meile am 11. Juni 2008

287. Krzonkalla, Peter 37:35 3. M70





Fototermin beim Training



Neues von der Jugendgruppe

Unsere fleißigen Athletinnen haben im Sommer erfahren, dass Manuela Dietrich aus beruflichen Gründen leider die Trainertätigkeit einstellen musste. So haben wir (Natalie und Karin) kurzerhand beschlossen, das Training gemeinsam zu übernehmen und sind seit Juli mit Freude und Engagement dabei, die vielen unterschiedlichen Disziplinen der Leichtathletik ohne die entsprechenden Geräte und unter erschwerten Bedingungen auf dem Lessingsportplatz und in Anwesenheit nicht so rücksichtsvoller Fußballer zu vermitteln. Wir hoffen von Woche zu Woche, endlich wieder ins Stadion Lichterfelde zurückkehren zu können bzw. eine geeignete Halle für das Wintertraining zu finden.

Und natürlich beginnt unsere Planung für 2009 schon jetzt - ein Trainingslager ist in Vorbereitung und wir hoffen auf entsprechend positive Resonanz seitens der Jugendlichen. Beatrice Renner – unsere Trainerin der Schülerinnen – ist montags auf dem Ausweichplatz im Stadion Lichterfelde zu finden und freut sich, wenn weitere Nachwuchstalente zu ihr finden könnten.

Einen Ergebnisdienst für Wettkampfteilnahmen können wir leider aufgrund der o.g. Neugestaltung nicht bieten, da wir keine Wettkämpfe bestritten haben und der von allen Athletinnen herbeigesehnte Firmen-Mehrkampf nicht stattfand.

Wir blicken hoffnungsvoll auf das Jahr 2009

Natalie und Karin

+



HANS-JURGEN POLSTER

Dachdeckermeister GmbH

Ausführung sämtlicher Dachdeckungs-
und Schornsteinarbeiten
Eigene Stahlrohr-Rüstung

12203 Berlin · Lipaer Straße 1

☎ 834 30 15

Prokurist Wolfgang Hoffmann



Klaus Böhm
Hans Hofmann

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

Trainingszeiten

Winter 2008/2009

Frauen, weibl. Jugend und Schülerinnen		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde/Kraftraum bei Natalie
Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	Rudolf-Harbig-Halle

Schülerinnen		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Beatrice Renner	72291086
Montag	17:00 – 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

Freizeitsport und Jedermann-Zehnkampf		
Trainerin :	Andrea Emele-Geyer	033701-57120
Donnerstag	20:00 – 21:30 Uhr	untere Sporthalle Ostpreußendamm 108-114

Grundlagen d. LA f. Seniorinnen		
Ansprechpartnerin:	Karin Paape	711 08 94
Montag	17:30 – 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

Läufergruppe		
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	832 28 831
Montag	ab 17.30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	ab 17.30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Samstag	8:00 Uhr	Großer Stern am Hüttenweg / Grunewald
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	20:00 – 21:45 Uhr	Fichtenberg-OS - Rothenburgstr. Halle auf dem Hof
Mittwoch	18:30 – 20:00 Uhr	untere Halle Lauenburger Str. 110, 12169 Berlin, Eingang Steinstr.

Informationen und Berichte finden Sie auch auf unserer Homepage

www.djk-westen.de

• • • und noch ne Goldene!

Anlässlich der 29. Olympischen Spiele in China, habe ich die deutsche Erfolgsbilanz um eine Goldmedaille bereichert: nämlich um das

56.
Deutsche Sportabzeichen
in Gold

In einem dramatischen Rennen gegen die Zeit, lief ich, als letzte der 5 Übungen, am 12.8.2008 um 18¹⁵ im Stadion Wilmersdorf, über 1000 m, nach 6:53 Min durchs Ziel. P.C.

(nach Diktat ab zur Doping-Kontrolle)

PS: Für Statistiker: 200 m Schwimmen 6:44 Min,
Standweitsprung 1,64 m, Medizinball 2 kg 8,22 m,
3000 m Lauf 22,52 Min., 1000 m Lauf 6:53 Min.

30. Forster Rosen-Pokal-Lauf

27.06.2008 ab 17:30

Start: Freibad Forst (Lausitz)

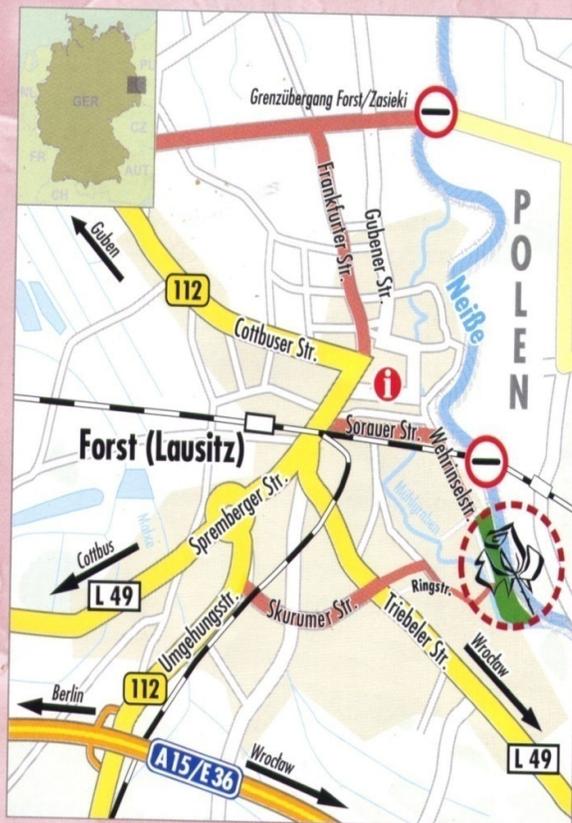
Veranstalter: LTSV Forst 1990 e. V.

48. Peter Krzonkalla 2. M70 51:34



*Ostdeutscher
Rosengarten*

Forst (Lausitz) seit 1913



Ausreichend PKW- und Busparkplätze direkt am Objekt,
Behindertengerecht, Rollstuhlausleih, Gastronomische Versorgung.

Rosengartenfesttage 2009
>> 26. bis 28. Juni <<

BARMER-CityNight, 7. Sanssouci-Pokal-Nachlauf für Staffeln, 5x5 km, 30. August 2008

66 Staffeln erreichten das Ziel, Sieger: Bundeswehr Potsdam in **01:27:03**

Unsere vier Staffeln der DJK Westen waren traditionsgemäß bunt gemischt und erreichten folgende Platzierungen:

43. III. Staffel: Hans-Jürgen Knacke 0:23:03; Harald Voss 0:30:01; Andrea-Emele Geyer 0:24:31; Sylvester Göbel 0:24:04; Sven Klingbeil 0:20:34; **Total: 02:02:13**

51. I. Staffel: Gisela Herich 0:28:59; Wolfgang Zitzlaff 0:27:04; Nora Bäcker 0:28:31; Heinz-Michael Landes 0:22:09; Reinhard Stüber 0:21:46; **Total: 02:08:29**

57. IV. Staffel: Hans-Herbert Jirsak 0:32:46; Fred Hähnel 0:33:02; Hans-Jürgen Kollstedt 0:24:20; Petra Stüber 0:26:14; Philipp Richter 0:17:29; **Total: 02:13:51**

63. II. Staffel: Birgit Hähnel 0:29:19; Georg Bozdech 0:25:35; Rona Frederik 0:22:54; Christa Orlowski 0:31:48; Ruth Nebel 0:28:48; **Total: 02:18:24**





10. Mercedes-Benz-Halbmarathon am 07.09.2008

951.	Krzonkalla, Peter	4. M70	01:58:08
1365.	Orlowski, Christa	4. W65	02:34:32
1374.	Hähnel, Fred	55. M55 55	02:41:10

10 km:

55.	Richter, Philipp	5. M30	45:28
429.	Richter, Gisela	7. W55	1:12:43



*Glückwunsch zum
1. Halbmarathon, Freddy!*

Bitte von der Evolvente zurücktreten ...

Wer hat nicht schon am Mittwoch um 18⁰⁰ Uhr (im Winterhalbjahr um 18³⁰ Uhr) diese Ankündigung zum 5000m-Lauf im Stadion Lichterfelde gehört? 20 Teilnehmer waren in früheren Jahren keine Seltenheit.

Namhafte waren auch darunter, wie Erbse, Henning Abel, Fritz Orlowski, Peter Nawrath (Berliner Meister über 1500m), Dr. Klaus Riebschläger (Senator a.D.), Ingo Sensburg (3000m Hallen-Europa-Meister), Horst Milde (Begründer des Berlin-Marathons), Bodo Tümmler (Europa-Meister 1966 in Budapest über 1500m, Olympia-Dritter in Mexico 1968).

... und jetzt: 2 Aktive waren aus ganz Berlin zusammengeströmt (Jürgen Bauer und ich), kurz bevor die Bahn wegen Renovierung zur Leichtathletik-Weltmeisterschaft 2009 gesperrt wurde.

Um den Lauf wieder zu beleben habe ich vor ca. sechs Jahren einen sehr großen Pokal gestiftet. Mangel Teilnehmer ist er im letzten Jahr wieder bei mir gelandet.

Ich hoffe nun, dass ich, nach Umbau des Stadions, nicht der letzte 5000m-Läufer am Mittwochabend sein werde. Siegmund Schulz und ich haben diesen Traditionslauf Ende der 50er-Jahre des vorigen Jahrhunderts gegründet, aus Begeisterung darüber, dass ein Deutscher, Erik Krucziky (Sieger 1951) aus Bremen als erster und bisher einziger Deutscher den Silvesterlauf von Sao Paulo gewonnen hat.

Euer trauriger PC

PS. Als einer der ersten gesellte sich Hasi Knacke dazu.

* Anmerkung der Redaktion: s. http://en.wikipedia.org/wiki/Saint_Silvester_Road_Race.
Außerdem von Interesse: Zwei deutsche Läuferinnen siegten beim Silvesterlauf von Sao Paulo. Christa Vahlensiek war die erste Frau, die 1975 und 1976 in Sao Paulo gewann, außerdem kam 1980 Heidi Hutterer als Siegerin ins Ziel.



Karin und Achim werben mit DJK-Infostand im Fischtalgrund

Bitte vormerken!

Weihnachtsfeier 2008



Sonnabend, den 6. 12. 2008

im Multi Kulti Cafe

Goethestraße 9 - 11

12207 Berlin

Einlass ab 18⁰⁰ Uhr

Büffet (ab 19.30 Uhr) und Tanz

Eintritt: 15 €

Eintrittskarten ab Anfang November bei der Abteilungsleitung



DiK
Westen 23



Leichtathletik in der DJK Westen



Tempogefühlstaffel



Rudolf-Harbig-Halle



Beim Rennsteiglauf



Laufftreff am Sonntag

LAUF ins neue JAHR am SONNTAG, dem 4. JANUAR 2009

Wie in den vergangenen Jahren soll auch 2009 zum Jahresanfang wieder ein gemeinsamer Lauf auf der leichten und flachen Strecke um das Dahlemer Feld im Grunewald stattfinden, die je nach Kondition und aktuellem Befinden ein-, zwei- oder dreimal gelaufen werden kann. Weniger der Wettkampf als der Spaß am Laufen oder Walken zum gemeinsamen Jahresbeginn sollte im Vordergrund stehen.



Start:

Gemeinsamer Start um **10⁰⁰ Uhr** für alle.

Strecken:

1 Runde (ca. 2650m) für Mittelstreckler sowie Walker und Spaziergänger

2 Runden für Vergnügungssüchtige

3 Runden für Ausdauerfreaks