

Leichtathletik in der  
**Fußspur**

**DJK**  
— Westen zu Berlin  
2/2009



Abteilungsleiter: 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 Abteilungsleiterin: Karin Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94  
E-Mail: [Karin.Paape@web.de](mailto:Karin.Paape@web.de)

Kassierer: Jens Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94  
E-Mail: [Jens.Paape@web.de](mailto: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](mailto:hoffmannsued@arcor.de)

Homepage: Michael Hähnel, Auguststr. 7, 12209 B., T: 757 02 863  
E-Mail: [mhaehnel@versanet.de](mailto:mhaehnel@versanet.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

**Wichtig !! Neue Kontoverbindung !!**

**Wie bereits auf der letzten Abteilungsversammlung verkündet, hat sich die Kontoverbindung geändert. Ab sofort haben wir unser Konto bei der PAX-Bank.**

**Unser Abteilungskonto lautet:**

**Konto-Nr. : 6005760044 DJK Westen –Leichtathletik –  
BLZ : 37060193 PAX-Bank eG Berlin**

**Bitte unbedingt bei den neuen Beitragszahlungen beachten!!!  
Jens**

Fußspur: W. Zitzlaff u. M. Hähnel  
Berichte und Fotos von G. Diels, J. Fehler, P. Krzonkalla,  
J. u. K. u. N. Paape, W. Richter



## Trainingslager 2009



Am Freitag, den 24.04. sind wir (Beatrice, Aline und Miriam sowie Karin, Natalie und Jürgen als Trainer) um 16.00 Uhr bei Sonnenschein, mit guter Laune und viel Gepäck Richtung Kienbaum

ins Bundesleistungszentrum gereist, wo wir schon nach einer Stunde dank Jürgens Ortskenntnisse über Schleichwege ankamen. Sofort wurden die Zimmer bezogen und dann erfolgte der erste Fußmarsch zum Abendbrot im Restaurant. Das Haupthaus lag ca. 1 km von unserer Unterkunft entfernt. Die Küche hat uns in den drei Tagen sehr verwöhnt.

Und wir hatten immer riesigen Hunger.

Nach dem Abendessen stand die erste Trainingseinheit (lockerer Waldlauf) auf dem Programm, anschließend noch kurze Besprechung der nächsten Trainingstage. Betruhe war gegen 22.00 Uhr.

Am Samstag weckten uns die Sonne und der Hunger, also marschierten wir wieder zum Frühstück. Dann stand die erste Technik-Einheit (Weitsprung) auf dem Programm, nach dem Mittagessen und einer ausgiebigen Mittagspause wurde Speerwurf geübt und zum



Abschluss mussten noch einige Läufe auf der neuen blauen Tartanbahn absolviert werden. Als Belohnung wartete der Whirlpool auf uns. Mit den aufgelockerten Muskeln aus dem warmen Wasser ging es zum Abendessen und dann für die Mädels zum Sonnenuntergang am See während Jürgen und ich den Ort Kienbaum vergeblich nach einer Eisdiele absuchten. Natalie und ich haben mit den Mädels noch eine



abendliche Kartenrunde Uno gespielt, wobei uns irgendwann die Regeln und der Überblick verloren gingen.

Am Sonntag weckte uns wieder die Sonne und nach dem üblichen Programm mit Spaziergang zum Restaurant, Frühstück und wieder zurück stand die letzte Trainingseinheit im Hochsprung an. Hier wurde geübt, bis alle den Anlauf und die Flugphase problemlos absolvierten. Als Abschluss wurden noch einige schnelle Runden auf der Tartanbahn gedreht und dann ging es zum Mittagessen, Duschen und Koffer packen. Um 14.00 Uhr haben wir die Zimmer geräumt, noch ein Eis geschleckt und sind dann total k.o., aber mit neuen Erkenntnissen nach Berlin zurück gefahren.

Die Wettkampfsaison kann beginnen – und Mädels, Ihr habt toll durchgehalten.

Karin

## BSC – Sportfest

Am 01.05.2009 feierten einige den Tag der Arbeit – wir unseren ersten Wettkampf nach dem langen Winter. Der BSC veranstaltete bei Sommersonne und -wärme das „Lili-Henoch-Sportfest“ und nicht nur wir nahmen daran teil. Es wurde ein sehr internationales Sportfest mit zeitlicher Verzögerung bei den einzelnen Disziplinen. Aber Natalie und ich sind sehr zufrieden mit den Leistungen, die zeigten, dass das Trainingslager zuvor erfolgreich war und dort Gelerntes umgesetzt werden konnte.

Beatrice Renner wJA:

Weitsprung 4,12 m (5. Platz)

200m in 30,44 sec. (2. Pl.) und das nach 6 Stunden Aufenthalt auf dem Platz !

Aline Schmitz Schi A:

Weitsprung 4,18 m (2. Platz)

100m in 15,45 sec. (7. Platz)

Tabea Hille Schi C:

50 m in 9,08 sec. (13. Platz) bei ihrem ersten Sportfest !!!

Karin Paape W50:

800 m in 3:18,53 Min. - es gab keine weiteren Seniorinnen am Start, nur die Jugend lief vorne weg Karin



sehr vielen Teilnehmern und dadurch bedingter





## **Trainingslager Kienbaum aus der Sicht des Gasttrainers.**

Am 24. April 2009 war dank aktiver und intensiver Vorbereitung durch Karin Paape endlich soweit, dass wir wieder ins Trainingslager nach Kienbaum starten konnten. Wir trafen uns pünktlich(!) - Karin, Natalie, Miriam, Beatrice, Aline und Jürgen, am vereinbarten Treffpunkt. Nachdem wir uns auf die beiden privaten PKWs aufgeteilt hatten, ging es gleich los.

Nach nur einer guten Stunde Fahrzeit waren wir am Ziel. Schon bei der Einfahrt auf's Gelände kam der Gedanke „Kienbaum, was hast du verändert!“. Ein neuer Speisesaal und viel neue Farbe. Nach der Zimmerbelegung am Freitag abend kamen wir sofort in den Genuss des neuen Speisesaales und der neuen, stark verbesserten Küche und Präsentation des Essens. Am Abend gab es den Programmpunkt „Gelände erkunden und Besprechung der nächsten beiden Trainingstage“.

So ging es am Samstag früh, nach dem obligatorischen Frühstück, gleich mit dem Training los. Der Weitsprung war hier unser Ziel. Erarbeiten des sicheren Anlaufs mit der Absprunghöhe. Nach dem wir die richtige unter den 6 möglichen Weitsprunggrube gefunden hatten, ging es konzentriert an die Arbeit. Als Gasttrainer war es mit meiner Aufgabe, hier auch den Sinn einzelner Übungen zu erklären und zu vermitteln – warum, wieso, weshalb-Fragen gab es genügend. In der Abgeschiedenheit der Sportanlage bei schönem, sonnigen Wetter verging der Vormittag rasend schnell. Als Abschluß vor dem Mittag stand noch für die Athletinnen, auch Karin P., eine kleine aber feine Laufserie auf dem Programm. Auch hier waren die Mädchen gut bei der Sache und strengten sich an, die Trainervorgaben zu erfüllen.

Nach der wohlverdienten Mittagspause. begann der Nachmittag mit der ungeliebten Speer – Wurfübung. Auch wenn wir keine Speer-Weltmeister im Angebot haben, so wollten wir als Verein dennoch den Mädchen eine komplexe Athletik anbieten. Die überaus freundliche Sonne verschaffte allen Übenden einen wenn auch anstrengenden, so doch genussreichen Nachmittag, der natürlich wieder mit einer Laufserie nach Trainerart Jürgen endete. Die Begeisterung dafür hielt sich nun etwas in Grenzen, die Mädchen nahmen es gelassen.

Es folgt das kleine Highlight am Abend, Whirlepool mit 35°C, der, versteckt liegend, erst gefunden werden wollte. Es dauerte nicht lange, schon kam der kleine Hunger um die Ecke und trieb uns zum Abendessen.

Der Abend war für die Mädchen auf dem Gelände zur freien Verfügung, während das Trainergespann die Gelegenheit zu einem längeren Fachspaziergang nutzte. Spät wurde es bei keinem der TeilnehmerInnen, da das Frühstück unerbittlich um 8 Uhr morgens rief.

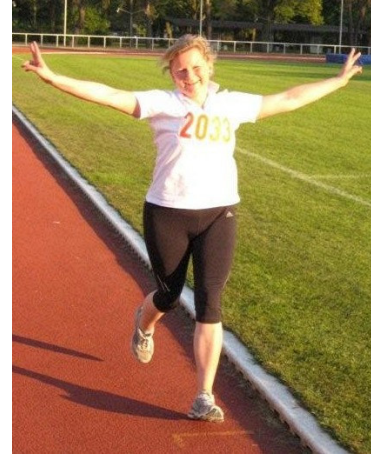
Am Sonntagmorgen stand der Hochsprung im Fokus. Hier hatte Karin schon im Vorfeld mit den Athletinnen geübt, diesen Status wollten wir nochmals erarbeiten, verfeinern und verfestigen. Das scheint uns bei einer Athletin sehr gut gelungen zu sein. Aline sprang im Training unglaubliche 1,29 m, von quasi Null kommend. Eine schöne Leistung für die Athletin und das Trainergespann. Mit solch einer guten Leistung beschlossen wir den Hochsprung, denn die Zeit rennt in Kienbaum immer doppelt schnell, so das Gefühl, und begaben uns zu Jürgens Abschlusslaufserie, die die Athletinnen nochmals forderte.

Im Bewusstsein des Abschlusses gaben die Athletinnen dann auch wirklich nochmal alles.

Nach der Zimmerräumung und dem obligatorischen Eisessen waren wir am Sonntag nachmittag wieder zurück in Berlin.

Fazit: Wir hatten ein super Wochenende, Die Sonne verwöhnte uns, das Sportgelände ließ keine Wünsche offen, alle sind gesund geblieben, waren zwar kaputt aber glücklich und zufrieden und der Meinung, sowas müßte man öfter machen. Eine bessere Empfehlung seitens der Athletinnen kann es auch für die Trainer nicht geben. Danke.





Partnerlauf bei Z 88 am 24.04.2009





HM Nachlese

## Schnellster DJKler beim Vattenfall - HM in Berlin

Ein Nachlesebericht zu dem netten Foto von Achim H. in der Fußspur 01/2009.

Auch so ein Halbmarathon wirft schon eine lange Planung voraus: Die Anmeldung schon im Dez. 2008, damit die Kosten erträglich bleiben. Dann natürlich das Training dazu. Bekanntlich ist für die Inlineskater das Frühjahr wettertechnisch nicht unbedingt die ideale Saisonvorbereitungszeit. Also flugs das Angebot genutzt und auf Malle ein einwöchiges Trainingslager gebucht. Dann im direkten Sturzflug von Malle nach Berlin und los geht's. Leider vergessen, dass es auch in Malle regnen kann - diesmal leider an 4 von 6 Tagen, so dass nur 2 längere Ausfahrten möglich waren, von denen die eine prompt im Regen endete. So also „top vorbereitet“ bei Nacht & Nebel ins regnerische/sonnige Berlin eingeflogen.



Ankunft in Berlin um 22:15 Uhr. Am nächsten Morgen um kurz nach 7 schon wieder raus aus den Federn und mit den Rennvorbereitungen angefangen. Zwar kühl am morgen, aber auf Malle war's auch nicht besser. Hin zum Start, 'rein in den Block (ja, das gibt es auch bei den Skatern) und – cool - die Sonne kam raus; was für ein nettes Gefühl. Start und los. Es beginnt stets mit einem wilden Durcheinander, die Startphase ist bei den Skatern meist die unfallträchtigste. Dann die Frage „wo ist der Zug?“ „mein Zug?“ Na endlich, nach dem Brandenburger Tor bildete sich so was Ähnliches wie ein Zug. Ziemlich spät, was war hier los? Nun aber rein in die Schlange und ab geht es über die bekannte Strecke. Alles läuft gut bis km 10, relativ schnell (21:16) (immer noch vor den Kenianern), doch dann war ab km 10,5 plötzlich die Luft 'raus. d.h. 'raus aus dem Zug und alleine weiter. Zug um Zug fährt vorbei, doch nichts geht mehr, Die Beine schwer wie Blei. Was soll's, wenigsten durchkommen. Geschafft - in 47:00 min. Platz Nr.198 von 806 in der AK 50 Platz

31. von 165. Nicht glanzvoll, aber schneller als im Jahr zuvor. Ab durch's Ziel, kurz quatschen, trinken und weiter, denn um 14:35 fuhr schon der Zug, diesmal der richtige, vom Hbf Richtung Frankfurt am Main.

An dieser Stelle muss ich unserem Abteilungsleiter Achim Hoffmann ein ganz dickes Kompliment aussprechen. Ohne seine Hilfe wäre es mir nicht möglich gewesen, an dem Vattenfall-HM mit dem eigenen straffen Zeitplan teil zu nehmen. Danke Achim.

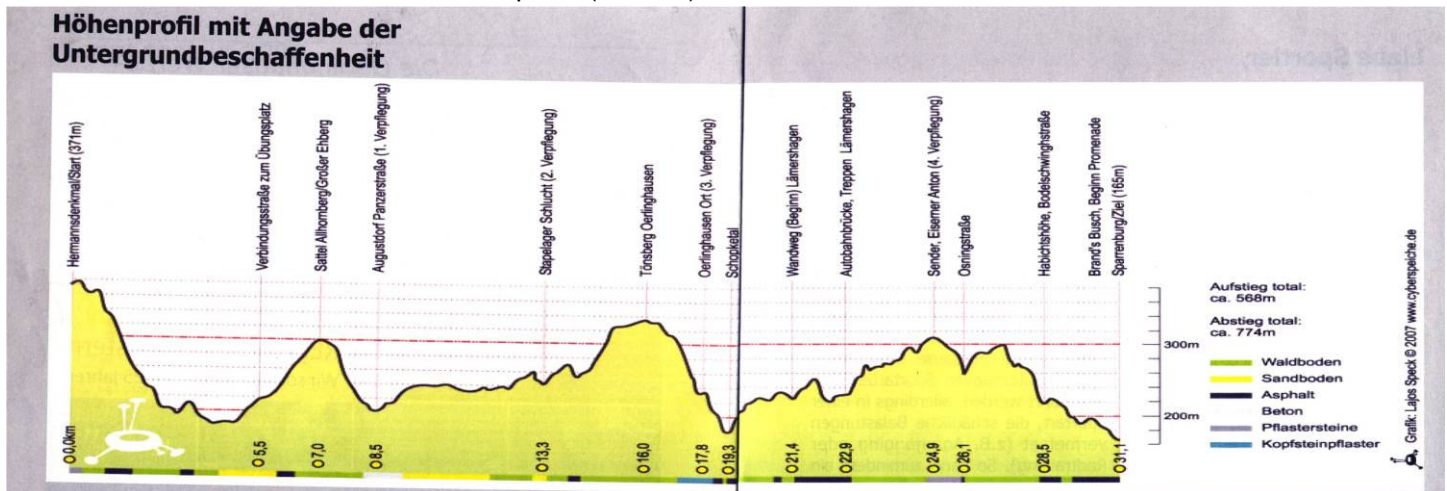
Ihr seht, auch aktive Wettkampfskater haben ihre großen Sorgen und kleinen Nöte ...

euer  
jufe

## MYTHOS HERMANN aus Laufersicht

Das 2000. Jubiläum der Varusschlacht - Historiker bezeichnen inzwischen den Sieg durch Hermann den Cherusker als die Geburtsstunde des deutschen Nationalbewusstseins - war für mich ein willkommener Anlass, in meinem Lauferleben noch einmal eine besondere Herausforderung zu suchen. Um das Ergebnis vorwegzunehmen, ich habe ihr nur äußerst mühsam standgehalten.

Ich kannte zwar das Streckenprofil (s. Abb.) und hatte auch warnende Kommentare aus der



Lauferszene zur Kenntnis genommen, vertraute jedoch meinem bisherigen Minimalprogramm in der Vorbereitung und hatte nach dem Syltlauf im vergangenen Jahr die Vorstellung, es ist auch diesmal "machbar". Ich wurde jedoch eines Besseren belehrt.

Nie zuvor hatte ich so deutlich erfahren, wie kräftezehrend und muskelbelastend längere Gefallstecken im Wechsel mit Anstiegen sein können. Bereits nach 10 Km war meine Zielvorstellung (unter 3:30 h) fraglich geworden, nach zwei langen Anstiegen über Treppenstufen im 2. Drittel der Strecke dann völlig über den Haufen geworfen. Hier begann meine lange "Wanderschaft", zum Trost jedoch in Gesellschaft mit vielen anderen Läufern. Nach ca. 24 Km passierten wir den Aussichtsturm EISERNER ANTON. Hier dachte ich an meinen hoffnungsvollen Enkelsohn gleichen Namens.

Das gab mir nochmals Auftrieb, aber längst schon galt für mich die Devise "heil ankommen" .d.h. ohne Muskelzerrung (eine solche hatte ich zuletzt beim 10 Km-Lauf Falkensee - Spandau zu überstehen) oder sonstige Verletzungen. Viele Fan-Gruppen hatten sich am Streckenrand postiert. Sie motivierten uns mit Plakatspruchen wie "Ein wahrer Kämpfer stirbt nicht im Bett" oder skandierten mit "Alle Läufer sind bald da". So kam ich immer wieder



aus den vielen Gehpausen heraus und erreichte schließlich unter 5735 Finishern den Gesamtplatz 5430, 24.(von 28) M 70, mit einer Zeit von 4:22:44 h.

ERGEBNISLISTE s. [www.hermannslauf.de](http://www.hermannslauf.de) bzw. [nw-news.de/hermannslauf](http://nw-news.de/hermannslauf).

Zum Vergleich: Unser Verein startete 1995 beim "Hermann" mit Achim Globisch (2:00:57),



Folke Schilling, Helmut Winter, Karl Sylvester (Gastläufer), Heinz Michael Landes, Kurt Sperling und Thomas Poller. Die 5 Erstgenannten landeten in der Mannschaftswertung mit 10:27:...h !!! auf einem der Vorderplätze (genaue Platzierung nicht genannt, vgl. Fußspur 1996/1, Bericht von Folke Schilling). Als Coach fungierte damals " Oberguru " Rolf Wiesner. Nach einem Trainingslauf dort bezeichnete er die Strecke als " crosswürdig ".

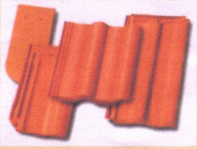
Fazit: Um den " Hermann " (31,1 Km, am 26.04.2009 zum 38. Mal veranstaltet \*) angemessen zu bewältigen, sind 2-3 Trainingsläufe von 2,5-3 h und mehrmaliges Bergtraining erforderlich. Ich war mit einem einzigen 18 Km-Lauf, ansonsten nur Läufen zwischen 10 und 14 Km und ohne Bergtraining unzureichend vorbereitet. Es lag nicht an der Tagesform und auch nicht überwiegend an der hohen Temperatur von 23 Grad C.

Die Tage vor dem Lauf hatte ich mit Margot in Bad Salzuflen verbracht, für einen Kurzurlaub durchaus zu empfehlen. Auf der Rückfahrt nach Berlin (DB) konnte Margot die Auswirkungen meines Muskelschmerzes (so auch von Folke beschrieben) nicht mehr länger mit ansehen. Aus Furcht vor einem Sturz auf die Bahntreppen entzog sie mir entschlossen die " Koffergewalt ". Inzwischen erhole ich mich bereits wieder, trainiere mit Vernunft und freue mich auf den nächsten Wettkampf.

Krzonki 12.05.2009

\* für weitergehendes Interesse s. Schlüter, Wolfgang u. P. Gehrman : Abenteuer Hermannslauf. Bielefeld (Osningverl.) 2009, 192 S. 19,90 Eur.

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

Über 75 Jahre

**Dachdeckermeister GmbH**  
Hans-Jürgen Polster

Ausführung sämtlicher Dachdeckungs- und Schornsteinarbeiten sowie Dachklempnerei

Lipaer Straße 1, 12203 Berlin  
Telefon: (030) 834 30 15  
Telefax: (030) 834 79 69  
Funkt.: (0172) 310 16 14



Krankengymnastik

Klaus Böhm  
Hans Hofmann

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



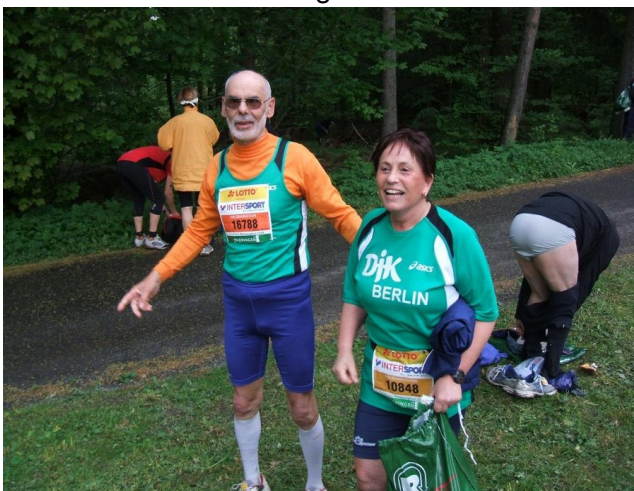
## Rennsteig 2009

Da im Stutenhaus Einzelzimmer frei waren, fuhr ich kurz entschlossen hin, leider nur als Zuschauer.

Mein Zimmer war mit Aussicht auf die Stutenwiese. Da ich recht müde war, ruhte ich mich bis zum Abend aus. Hungrig wie ich war, ging ich dann runter in das Restaurant. Christa hatte sich etwas mit Wild bestellt, ich aß dann das gleiche Essen.

Leider regnete es sehr stark, wir hofften für die Läufer auf gutes Wetter.

Der Wettergott meinte es gut, die Sonne schien am nächsten Morgen.



Alle Läufer von uns kamen gut in Ziel, auch mit Zeiten, die sie sich vorgenommen hatten. Christ war einmal hingefallen und hatte sich am Knie verletzt. Nachmittags sind wir alle zum Adlerberg gewandert. Es ist schön dort, besonders die Aussicht vom dortigen Turm ist grandios.

Abends fuhr ich mit Gisela und Werner Richter nach Schmiedefeld in das Festzelt. Die Stimmung war wie zu erwarten sehr ausgelassen.

Die Sportler standen sehr oft auf den Bänken, schwenkten die Arme und freuten sich des Lebens. Die Gruppe teilte sich in den folgenden Tagen in verschiedene Unternehmungen.

Die Richters und ich fuhren zur Ohratalsperre. Es war wunderbares Wanderwetter. Die zwölf km um



den See wurden von uns gut bewältigt. Werner ist ein sehr guter Blumenkenner. Er erkannte sogar die sehr seltene Orchidee "kleines Knabenkraut."

Es war eine schöne Wanderung.

Reizen würde es mich, dort noch einmal den Halbmarathon zu laufen. Vielleicht im nächsten Jahr.

Günter Diels



2008/05/17 12:10



## Vom Trainingslager (Kienbaum) zur Meisterschaft (Löwenberg)

Liebe Sportkameraden,

ich weiß nicht, ob es schon allen bekannt ist:

Wir haben wieder eine neue Berlin-Brandenburgische Meisterin unter uns - Karin Paape!

Karin ist BB Meisterin über 1.500m in 6:41 min. Gut, sie war die einzige Teilnehmerin in ihrer AK, aber: sie ist gestartet, sie hat teilgenommen und sie hat die Sollzeit von 7:00 min deutlich unterboten. Wo waren eigentlich die AK-Männer der DJK Westen 23?

Natürlich ist Karin auch auf der 800 m Strecke gestartet. Doch da hat ihr eine Sportlerin vom TSV Rudow den Meistertitel knapp weggeschnappt. Karin ist dafür neue persönliche Weltbestleistung (um mit Harald V. zu sprechen) gelaufen, nämlich 3:08,1 min, somit rund 3,5 sek schneller als im Vorjahr. Und nur gut 5 sek. hinter der Siegerin.

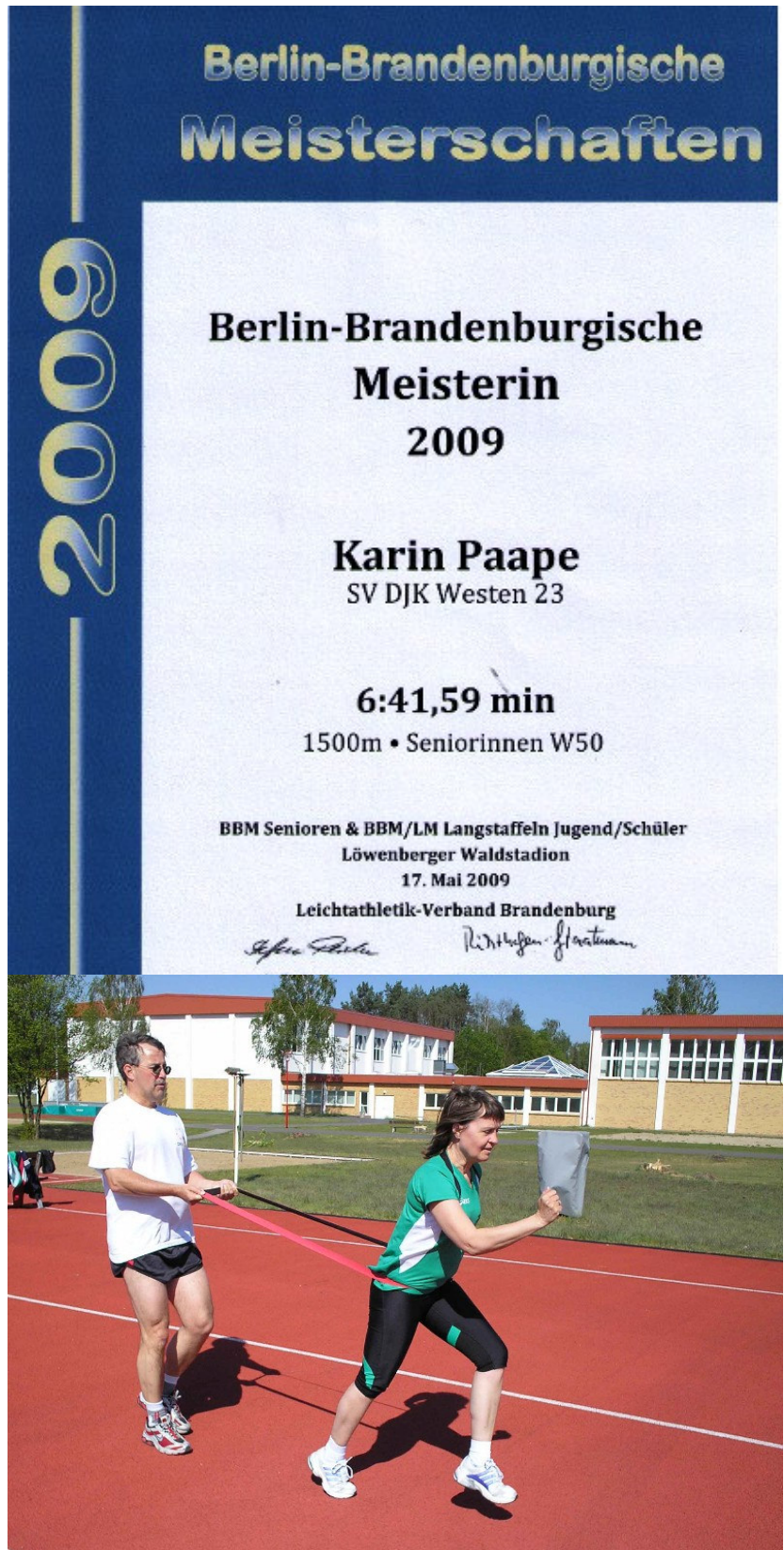
Hier hat sich das harte Training von Karin im Trainingslager unter Jürgen wohl doch etwas ausgezahlt.

Sicherlich hat Karin auch noch die Reserven, die hier fehlenden Sekunden heraus zu holen, um im nächsten Jahr die Doppelmeisterschaft anzustreben. Zu wünschen wäre es Ihr.

Herzlichen Glückwunsch, Karin!

Dein Trainer

jufe



## Löwenberg am 17.05.2009

Ein Sonntagmorgen ist eigentlich zum Ausschlafen und Frühstücken mit der Familie geeignet – aber bei uns klingelte der Wecker und die Sportsachen lagen bereit. Also sind Jens (als Betreuer, Fotograf und moralische Stütze) und ich gen Löwenberg zu den BBM Senioren-Meisterschaften aufgebrochen, wo wir natürlich viel zu früh angekommen sind und erst mal ein Plätzchen im Schatten gesucht haben. Natürlich haben wir auch viele Bekannte getroffen, mit denen erst mal geplaudert wurde.

Aber irgendwann fiel mir der Grund der Anreise ein, und dann bin ich eingelaufen, habe mich bei Gymnastik und Lauf-ABC erwärmt und Steigerungen geprobt. Beim Startschuss hatte ich alles Geübte vergessen und bin trotzdem in der geplanten Zeit auf den ersten 200m gelaufen, dann hatte ich erst recht alles vergessen und bin nur noch irgendwie aber für mich in Bestzeit ins Ziel gekommen. Meine Freude war riesengroß: 800m in 3:08,11, damit der 2. Platz in meiner Altersklasse W50.

Nun konnte ich mich zwei Stunden ausruhen. Und dann begann wieder das gleiche Programm mit Einlaufen etc. und meine Berechnung, wie ich die nächste Herausforderung bestehen kann.



Der Startschuss fiel und ich lief wieder in der von mir geplanten Zeit über die ersten Runden. 300 m vor dem Ziel hatte ich noch genügend Kraft und konnte noch mal zulegen und bin dann nach 1500 m in 6:41,59 im Ziel eingelaufen, 1. Platz und unter Meisterschaftsstandard, juchhu!!

Ziemlich geschafft aber überglücklich haben wir dann die Heimreise angetreten und abends nach der Tanzstunde mit unseren Freunden meine Medaillen gefeiert.

Ich möchte Jürgen für die Erstellung meiner Trainingspläne und die Überwachung der Durchführung danken, meinen Töchtern für das Verständnis meiner häufigen Abwesenheit, Jens für die Begleitung am Wettkampftag und Bea für die liebe SMS, die mich ans Durchhalten erinnert hat.

Karin



## Achim ruft – und alle helfen

Am 28.05.2009 fand die traditionelle Entenstaffel der Steglitz-Zehlendorfer Schulen im Stadtpark Steglitz statt, bei der 10 Jungen / Mädchen einer Altersklasse einer Schule jeweils 1000m laufen müssen und am Ende natürlich die schnellste Schule ausgezeichnet wird.

Organisiert wird die Veranstaltung von der ARGE Steglitz/Zehlendorf, dem Sportamt und der DJK Westen (maßgeblich also von Achim Hoffmann). Trotz Regenwetter, Kälte und ungemütlichem Wind wimmelte der Stadtpark von Schülern aller Altersklassen, aufgeregten Eltern und beruhigenden Sportlehrern. Und Achim scharte seine Helfer um sich: Christa Orlowski, Werner Richter, Hans-Dietrich Stellmacher, Peter Krzonkalla und Günter Diels. Es galt, den Läufern den Weg durch die Zuschauermenge zu weisen. Achim behielt sowohl beim Start als auch beim Zieleinlauf die Übersicht und ermunterte immer wieder die kleinen Teilnehmer zum Durchlaufen durch Ziel, denn manch ein Teilnehmer/in blieb bei den eigenen Fans stehen und vergaß, vorher den Staffelstab weiterzugeben.



Achim, vielen Dank für Dein Engagement.

Karin

### 38. Hermannslauf über 31,1 km am 26.04.2009

5429. Krzonkalla, Peter 23. M 70 4:22:44

### 25 km von Berlin am 10.05.2009

890. Christa Orłowski 8. W65 3:16:52

### Berlins "Meister aller Klassen" am Mittwoch, 13. Mai 2009, Stadion Wilmersdorf

10.000m Bahn — Chancengleichheit für alle Altersklassen

9. Muth, Oliver 1968 37:12.0 34:53.6 (WMA-Zeit)

13. Krzonkalla, Peter 1937 52:23.0 37:22.2 (WMA-Zeit)

### Avonlauf über 10km am 16.05.2009

1655. Miriam Brackmann 47. WJA 1:00:33

### Avonlauf über 5km am 16.05.2009

158. Petra Stüber 10. W 50 27:03

### Rennsteiglauf (Halbmarathon) am 16.05.2009

1429. Sylvester Goebel 16. M 65

1:53:11

1474. Christa Orłowski 21. W 65

2:42:39

2496. Erwin Gast 47. M 65 2:03:57

2841. Michael Hähnel 81. M 60 2:07:50

3810. Hans-Jürgen Kollstedt 128. M 65 2:25:07

4006. Harald Voss 163. M 60 2:31:41

4077. Werner Richter 69. M 70 2:35:14



### BBM Senioren im Löwenberger Waldstadion am 17.05.2009

800m, Seniorinnen W 50

2. Paape Karin 3:08,11

1500m, Seniorinnen W 50

1. Paape Karin 6:41,59

### 14. Steglitzer Volkslauf am 27. 05. 2009

204. Peter Krzonkalla 6. M70 28:16

276. Christa Orłowski 5. W65 35:08

289. Fred Hähnel 15. M 55 39:04

### Zugspitzlauf über 12 km in Lübars am 5.06.2009

4. M 70 Krzonkalla, Peter 01:09:34

### 19. Neubrandenburger Tollenseseelauf (10 km-Lauf) am 20.06.2009

71. Krzonkalla, Peter 3. M70 52:35

### 17. Preußische Meile (7,532 Km) in Potsdam am 10.07.2009

282. Peter Krzonkalla 4. M70 38:58 min.



### 20. CROSS der DEUTSCHEN EINHEIT (Halbmarathon) in Weißensee, Thüringen am 3.10.2009

1. M 70 Peter Krzonkalla , DJK Westen 23 Berlin , 2:09:52 h



# 6. Tempogefühlstaffel über 5 x 3 km am Mittwoch dem 10. Juni 2009

Vier Staffeln waren bei der sechsten Auflage am Start. Die vor dem Lauf anzugebenden Zeiten für die 3 km-Distanz reichten von 12:00 von Wolfgang Dabel bis 29:42 von Jürgen Bauer, der dieses Mal die Nordic Walking Stöcke zu Hause gelassen hatte und sich in besserer Form präsentierte, als er wohl selbst erwartet hatte. Auch bei der sechsten Auflage galt es ohne Zeitkontrolle zu laufen, da die große Anzeige für die Läuferinnen und Läufer nicht einsehbar war. Umso bemerkenswerter, dass neben Petra Stüber auch Karin Paape, Wolfgang Dabel und Rainer Gaedtke die vorhergesagte Zeit genau erreichten bzw. nur eine bis zwei Sekunden davon abwichen. Es gab allerdings auch „Ausreißer“, deren Endzeiten den Erfolg ihrer Staffeln erheblich beeinflussten.



Ergebnisse:

Abweichung

	Ergebnisse:	Abweichung
1.	Staffel P Petra Stüber, Ingo Sorge, Reinhard Stüber, Conny Steinberg, Petra Stüber	64 sec.
2.	Staffel M Wolfgang Dabel, Karin Paape, Peter Caternberg, Nora Bäcker, Wolfgang Dabel	103 sec.
3.	Staffel L Rainer Gaedtke, Aline Schmitz, Beatrice Renner, Jürgen Bauer, Birgit Hähnel	182 sec.
4.	Staffel N Achim Hoffmann, Georg Bozdech, Harald Voss, Peter Krzonkalla, Klaus Fiebelkorn	279 sec.

Verletzte Sportkameraden halfen als Streckenposten aus, um Karambolagen der heranrasenden Renner mit traumwandelnden Fußballkindern nebst Anhang zu verhindern. Jürgen Sorge 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

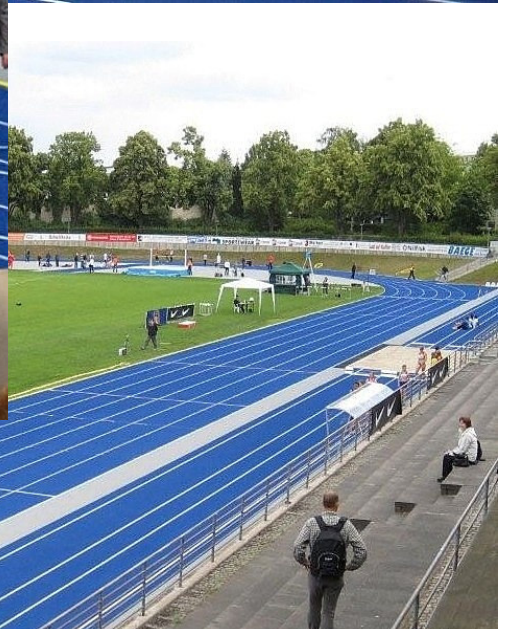






**Stadioneröffnung  
auf der neuen  
blauen Bahn** mit  
WM-Maskottchen,  
der BBM der Männer  
und Frauen sowie  
Prominenz aus  
Sport und Politik am  
20. 6.2009

Es ist aber nur ein Gerücht, dass zur Eröffnung „An der schönen blauen Donau“ erklang. Allerdings soll dem Vernehmen nach ein bekannter Berliner Bundesligist sich mit dem Gedanken tragen, bei nachlassen-dem Zuschauerinteresse ins Lichterfelder Stadion umzuziehen.





## Google Earth goes Garmin



Wie kann man in fremden Gefilden eine Laufstrecke zusammenstellen und diese dann in der Natur auch noch finden? Dieser Fragestellung durfte ich mich in unserem Sommerurlaub stellen. Ein wenig Zeit und Muße, dazu technisches Spielzeug wie Laptop, Internet und Laufcomputer (Garmin Forerunner 205) und schon stellte sich die Herausforderung, ob sich da nicht eine Verbindung herstellen lässt.

Wie war das vorher? Karte zücken, Laufstrecke einzeichnen und nach Karte loslaufen. Nur: Es fehlt die genaue Entfernung, ein Höhenprofil und beim Laufen muss man die Karte dabei haben – sicherlich einfacher ist es, mit jemandem zu laufen, der die Strecke schon kennt.

Meine erste Verbesserung war es nun, die geplante Strecke in Google Earth „auszuspähen“, die Strecke zu markieren und dann das ganze auf Papier auszudrucken. Dazu habe ich in Google Earth das Werkzeug „Lineal“ benutzt, das die ungefähre Streckenlänge in km (oder anderen Entfernungseinheiten) angibt. Ergebnis: Der Ausdruck zeigt eine gute Übersicht über die Laufstrecke, der sich auch mitnehmen lässt. Aber man hat immer noch ein Stück Papier dabei (oder ein gutes Gedächtnis)...



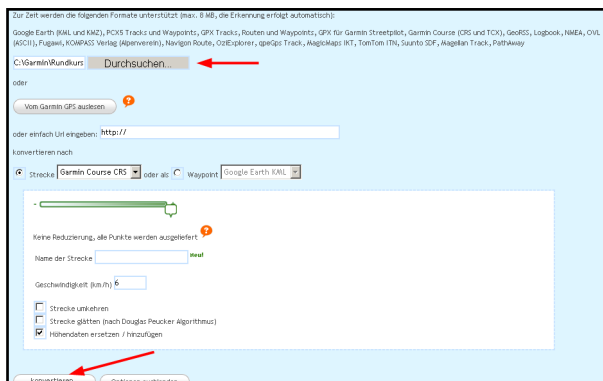
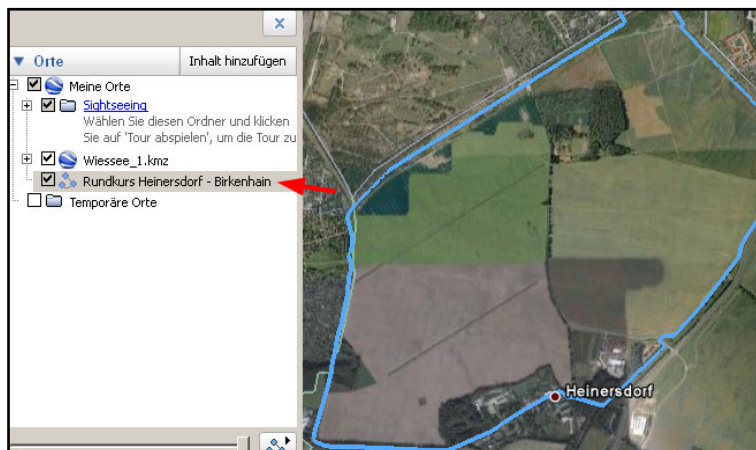
Schaut man sich die Werkzeuge von Google Earth

Hinzufügen	Hilfe
Ordner	Ctrl+Shift+N
Ortsmarke	P
Pfad	T
Polygon	G
Modell	M
Tour	
Foto	
Bild-Overlay	O
Netzwerk-Link	

etwas genauer an, so findet sich unter <Hinzufügen> die Möglichkeit, einen Pfad zu definieren.

Ergebnis eines solchen Pfades sind die einzelnen Wegpunkte, die

dann die spätere Laufstrecke ergeben. Wird für den markierten Pfad die Auswahl <rechte Maustaste – Ort speichern unter> gewählt, so kann der Pfad exportiert und abgespeichert werden.



Leider wird aus Google Earth die Ausgabedatei mit den Streckendaten in einem für das Garmin-Trainingscenter unbekanntem Format .kmz abgespeichert.

Diese Umsetzung übernimmt im Internet ein kostenloses Tool ; wer auf der Web-Seite <http://www.gpsies.com/convert.do> den Menüpunkt <Konvertieren> wählt, kann seine aus Google Earth abgespeicherte Datei dort in

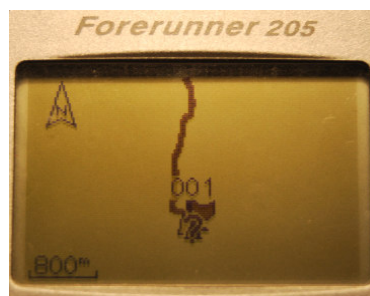
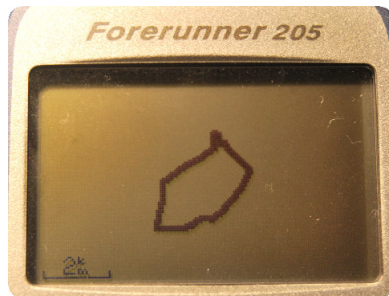
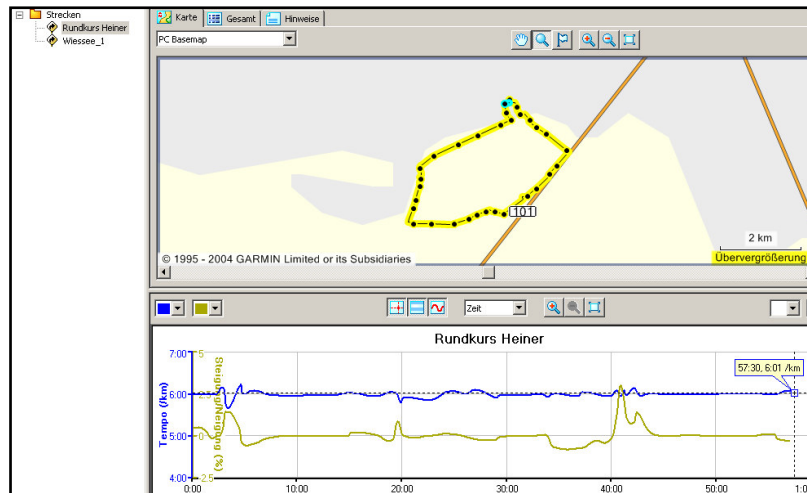


das für Garmin gebräuchliche Format konvertieren. Zusätzlich kann über Optionen z.B. die persönlich geplante Geschwindigkeit für die Strecke angegeben werden.

Nun lässt sich der konvertierte Pfad als Strecke ins Garmin Trainingscenter importieren und zur späteren Orientierung im Gelände zusätzlich an den Forerunner schicken.

Wer nun mit seinem Forerunner die übertragene Strecke ablaufen möchte, wählt unter <Training – Kurse > den übertragenen Kurs (auf dem Forerunner : Kurs = Strecke) aus.

Hier wird – je nach Auswahl – der Kurs selbst oder als Navigationsunterstützung beim Laufen ein Kompaß angezeigt.



Vielleicht sind meine Ausführungen eine kleine Anregung, was man mit den heutigen Laufcomputern alles machen kann. Was ich hier als Laufstrecke demonstriert habe, lässt sich natürlich auch für Wanderstrecken, beim Radfahren oder beim Bergsteigen verwenden.

So nebenbei: die abgebildete Laufstrecke ist natürlich nicht unsere Urlaubsstrecke, hat eine Gesamtlänge 9,62 km (lt. Google Earth); abgelaufen waren es dann 9,73 km. Und wer Fragen hat, kann sich gerne an mich wenden

Jens

### Halbmarathon in Frankfurt am Main am 5.09.2009

Meine Saisonplanung war nach den BBM in Löwenberg auf den Kurzstrecken natürlich noch nicht abgeschlossen, denn mich lockten die letzten Dresdner Bank Meisterschaften im September in Frankfurt am Main, da dort der Halbmarathon ausgeschrieben war. Also hatte ich mich dafür angemeldet, war auch qualifiziert und konnte somit meinen Sommerurlaub ausgiebig nutzen, um lange Läufe zu absolvieren. Jens war fleißig, suchte Laufstrecken und begleitete mich dann bei den vielen Trainingskilometern, sogar einmal um den Tegernsee! Auch in Berlin, trotz Leichtathletik-WM und Hitze, ging das Training weiter, bis endlich am 04.09. der Bus alle Dresdner Banker nach Frankfurt mitnahm. Wir hatten eine wunderschöne Eröffnungsfeier und natürlich ging ich früh zu Bett und war am nächsten Morgen beim Frühstück ziemlich aufgeregt,

zum Leidwesen meiner netten Kollegen/innen. Als dann endlich der Startschuss fiel, ging es bei trockenem Wetter, idealen Temperaturen durch den schönen Frankfurter Stadtwald und über die Autobahnbrücke und am Flughafen entlang 21,0975 km lang. Mein Garmin (Stoppuhr mit GPS-Unterstützung) zeigte immer die Zwischenzeiten und Kilometer an, und ich merkte, dass ich recht flott auf der Strecke war. Bis 18 km hatte ich eine Zeit unter 1:50 Std. in den Beinen – aber dann kam die ultimative Herausforderung: war es vorher noch eine leichte Crossstrecke, standen nun zwei Bergwertungen bis zum Zieleinlauf an, da hieß es nur noch, Augen zu und durch. Ziemlich k.o. kam ich nach 1:52,09 Std. ins Ziel, die Bilder vom Zieleinlauf zeigen mich ganz schön gealtert, aber nach kurzer Zeit und mit einer Silbermedaille für meine Altersklasse um den Hals und netter Siegerehrung ging es mir schon wesentlich besser. Nach einer Erholungspause im Hotel-Schwimmbad habe ich den Abschiedsabend bei Live-Musik und Tanz genießen können. Es war für uns alle die letzte Dresdner Bank Meisterschaft, denn nun gehören wir zum Konzern der Commerzbank AG.

Ich danke Petra und Jens für die Begleitung auf den vielen Trainingskilometern und Jürgen für die Überwachung der ausgearbeiteten Trainingspläne. Und meinen Füßen, dass sie mich so weit getragen haben.

Karin Paape

### **Leichtathletikabteilung DJK Westen zu Berlin - DJK Saisonende 2009 - am 30.09.2009 im Stadion Lichterfelde, 12207 Berlin, Ostpreußendamm - Stadion Lichterfelde**

#### **100 m Gemischter Wettbewerb +1,5**

1.	218	Biffi, Daniele	1972	ITA Pol Sport Capriole Se	11,55 sec.
2.	217	Schiperski, Ferry	1985	BE LAC Berlin	12,06 sec.
3.	224	Dobbert, Harry	1942	BE Sport-Club Siemensstadt Berlin	16,07 sec.
4.	204	Batsch, Hedda	1997	BB Potsdamer Laufclub e.V.	16,26 sec.
5.	221	Rulff, Paula	1993	BE DJK Westen	16,45 sec.

#### **800 m Gemischter Wettbewerb**

1.	211	Riege, Marco	1993	BB Potsdamer Laufclub e.V.	2:12,78 min.
2.	212	Buhlheller, Andre	1993	BB Potsdamer Laufclub e.V.	2:24,68 min.
	225	Eberle, Bernd-Ulrich	1950	BE DJK Westen	aufg.

#### **3000 m Gemischter Wettbewerb**

1.	213	Buhlheller, Alec	1993	BB Potsdamer Laufclub e.V.	10:08,84 min.
2.	214	Riege, Dennis	1993	BB Potsdamer Laufclub e.V.	10:38,50 min.
3.	202	Modräger, Nicole	1977	BB Potsdamer Laufclub e.V.	12:43,99 min.

#### **200 m Gemischter Wettbewerb**

1.	218	Biffi, Daniele	1972	ITA Pol Sport Capriole Se	23,27 sec.
2.	222	Renner, Beatrice	1991	BE DJK Westen	30,09 sec.
3.	205	Petermann, Stella	1997	BB Potsdamer Laufclub e.V.	30,96 sec.
	224	Dobbert, Harry	1942	BE Sport-Club Siemensstadt Berlin n.a.	

#### **Weitsprung Gemischter Wettbewerb**

1.	222	Renner, Beatrice	1991	BE DJK Westen	3,99 m
					3,94 3,91 3,65 3,89 3,99 3,84
2.	221	Rulff, Paula	1993	BE DJK Westen	3,70 m
					x 3,60 3,70 3,53 3,38 x

#### **400 m Gemischter Wettbewerb**



- |    |                       |      |                            |            |
|----|-----------------------|------|----------------------------|------------|
| 1. | 217 Schiperski, Ferry | 1985 | BE LAC Berlin              | 55,59 sec. |
| 2. | 210 Schmidt, Dominik  | 1993 | BB Potsdamer Laufclub e.V. | 60,21 sec. |
| 3. | 207 Barner, Julian    | 1996 | BB Potsdamer Laufclub e.V. | 71,26 sec. |

#### **5000 m Gemischter Wettbewerb**

- |     |                          |      |                                  |               |
|-----|--------------------------|------|----------------------------------|---------------|
| 1.  | 216 Naumann, Daniel      | 1985 | BE Lauf- & Triathlon-Club Berlin | 15:54,72 min. |
| 2.  | 229 Berg, Ivo            | 1979 | BE Lauf- & Triathlon-Club Berlin | 16:44,42 min. |
| 3.  | 219 Muth, Oliver         | 1968 | BE DJK Westen                    | 18:06,22 min. |
| 4.  | 215 Riege, Daniel        | 1993 | BB Potsdamer Laufclub e.V.       | 18:07,80 min. |
| 5.  | 226 Buhlheller, Andreas  | 1965 | BB Potsdamer Laufclub e.V.       | 19:17,06 min. |
| 6.  | 223 Braatz, Hartmut      | 1958 | BE Pichelsberger RG e.V.         | 19:33,54 min. |
| 7.  | 228 Knappe, Gitta        | 1960 | BE DJK Westen                    | 21:42,16 min. |
| 8.  | 227 Langmann, Günther    | 1945 | BE DJK Westen                    | 22:13,96 min. |
| 9.  | 209 Giesa, Jasmin        | 1994 | BB Potsdamer Laufclub e.V.       | 22:51,23 min. |
| 10. | 220 Hoffmann, Achim      | 1941 | BE DJK Westen                    | 23:20,94 min. |
| 11. | 225 Eberle, Bernd-Ulrich | 1950 | BE DJK Westen                    | 25:31,59 min. |

#### **LÄUFER am TAG der DEUTSCHEN EINHEIT**

Für den gemeinen Läufer ist vermutlich der 3.Oktober ein ganz gewöhnlicher Feiertag. Bei mir verhält es sich diesbezüglich etwas anders. 20 Jahre deutsche Einheit bedeuten für mich auch schmerzliche Erinnerung an sozialistische Zeiten und Freude darüber, dass sie Vergangenheit sind (gemeint sind hier insbesondere die Jahre meiner Studentenzeit, während derer ich als "Republikflüchtiger" getrennt von meinem Elternhaus war).

Der Gedanke lag nahe, den historischen Gedenktag zum Anlass eines besonderen Laufes zu machen. Der DLV-Laufkalender 2009 weist diesbezüglich nur 2 Läufe nach. Ich entschied mich für den 20.CROSS der DEUTSCHEN EINHEIT in Weißensee, Thüringen (zwischen Erfurt und Bad Frankenhausen gelegen). Erstmals wurde dort in diesem Jahre auch die HM-Distanz angeboten (1.Helbe-Unstrut-HM).

Für 5,- Euro Startgeld war ich dabei. Das Startkommando gab der Bürgermeister von Weißensee, ein CDU-Mann mit Bundestagsmandat. Er hatte bereits in der Ausschreibung die Teilnehmer dieses Laufes begrüßt. Dabei blieb der historische Bezug unerwähnt. "Freude über die deutsche Einheit sei etwas Selbstverständliches und bräuchte nicht besonders betont zu werden", so reagierte er vor dem Startschuss auf meinen Einwand. Das hat mich bei einem CDU-Mann und Volksvertreter ein wenig enttäuscht.

Die Strecke führte über Dämme der genannten Flüsse, über Feld-, Karren- und Kopfsteinwege, lediglich ca.3 Km sind asphaltiert. Die Veranstaltung trägt mit der Bezeichnung Cross der deutschen Einheit ihren Namen zurecht. Wer anspruchsvolle Naturstrecken liebt, kommt voll auf seine Kosten. Meine Kniegelenke waren extrem beansprucht. Hinzu kam ein starker Gegenwind auf dem letzten Viertel der Distanz. "Die Strecke war zwar schwer, aber auch wunderschön", schwärmte der 71-jährige Hong-Son Nguyen aus Sömmerda (in Thüringer Läuferkreisen kein Unbekannter. Er war so freundlich und brachte mich anschließend in seinem Auto zum Bahnhof in Richtung Erfurt. Vielleicht sehen wir uns wieder. Noch steht der Kernberglauf in Jena auf meinem Wunschprogramm)."In Weißensee war er bereits zum 15. Mal am Start... In diesem Jahr teilte er sich die Ehre, in der Klasse über 70 Jahre (dabei) zu sein mit dem Berliner P.K.", so die Thüringer Allgemeine v.05.10.09.

Neben der HM-Distanz waren auch Strecken über 200 m (Bambini),1000, 1200 und 3600 m ausgeschrieben. Mit insgesamt 310 Startern wurde ein neuer Teilnehmerrekord erzielt.

Meine Ausbeute :

1. M 70 Peter Krzonkalla , DJK Westen 23 Berlin , 2:09:52 h

Ergebnisse und Fotos s. [www.bw-weissensee.de](http://www.bw-weissensee.de)

Krzonki

**MANFRED GRÄBER 16.01.34 – 28.4.2009**

**Unser Sportkamerad  
Manfred Gräber  
ist am 28. April 2009 auf immer von uns gegangen.**



Fotos wurden von Ewald Stanienda zur Verfügung gestellt.



**Dr. KLAUS RIEBSCHLÄGER , 17.8.1940 - 23.9.2009**

den vielen Traueranzeigen in den Medien darf folgendes hinzugefügt werden :

Klaus Riebschläger war seit 1961 Mitglied der Leichtathletikabteilung der DJK Westen 23 Berlin. Zu seinen Läuferaktivitäten zählte u.a. die erfolgreiche Teilnahme am New York City Marathon 1995, gemeinsam mit 21 weiteren Finishern unseres Vereins. Seine dabei erzielte Zeit: 4:43:06 h.

Mein letzter Kontakt zu ihm, er liegt einige Jahre zurück, war eine gemeinsame Runde um Krumme Lanke und Schlachtensee im Rahmen der Winterlaufserie der LG Süd.

Krzonki



Und wir danken unseren fleißigen Spendern, die uns die Anschaffung von Sportgeräten und einem Geräteschrank sowie die Durchführung des Hallen-Mehrkampfes ermöglicht haben:

Herich, Gisela  
Czogalla, Manfred  
Plinke, Helga und Jürgen  
Iagues Brosius  
Höfs Eckert GmbH  
Willenbacher, Elvira

**Wir begrüßen als neue Mitglieder in 2009**

Bögner, Horst  
Eckert, Dieter  
Roder, Wilfried  
Steinberg, Cornelia



<b>Frauen, weibl. Jugend und Schülerinnen Jahrgang 1980 und jünger</b>		
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

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

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

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

<b>Läufergruppe</b>		
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

<b>Sportabzeichen-Treff</b>		
Ansprechpartner :	Günter Diels	771 57 65
Montag	17:00 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	17:00 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

<b>Senioren-Sport</b>		
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](http://www.djk-westen.de)

**Für Fragen steht der Abteilungsleiter Achim Hoffmann Tel. 832 28 831 gerne zur Verfügung**



# Weihnachtsfeier 2009

Sonnabend, den 12. 12.09.

im Multi Kulti Cafe

Goethestraße 9 - 11

12207 Berlin

Einlass ab 18<sup>00</sup> Uhr

Büffet (ab 19.30 Uhr) und Tanz

Eintritt: 15 €

Eintrittskarten ab Anfang November bei der Abteilungsleitung



Leichtathletik in der

**DiK**

— Westen zu Berlin