

Leichtathletik in der

Fußspur

DJK

— Westen zu Berlin

2/2015



Das Titelbild zeigt Silvester Göbel beim Berlin Marathon am 27.09.2015 kurz vor der 25-km-Marke am Innsbrucker Platz. Foto von Achim Hoffmann.

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln,
T: 55526215, Handy: 01794790454, E-Mail: hoffmannsued@arcor.de

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

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

Meldewesen für DJK Westen

Sportwart: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 55526215,
Handy: 01794790454, 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

Fußspur: W. Zitzlaff

Berichte und/oder Fotos von Achim Hoffmann, Peter-Rene Ladwig, Oliver Muth, Jens u. Karin Paape und Wolfgang Zitzlaff

**Einladung zur Abteilungsversammlung
der Leichtathleten
der DJK Westen zu Berlin e.V.**

Wann: am Mittwoch, den 16. März 2016 um 19.00 Uhr

Wo: Rotter-Casino, Stadion Lichterfelde, Ostpreußendamm 3-17,
12207 Berlin-Lichterfelde

Tagesordnung:

Top 1 Begrüßung

Top 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit

Top 3 Genehmigung der Tagesordnung

Top 4 Protokoll der letzten Abteilungsversammlung und Genehmigung

Top 5 Bericht der Abteilungsleitung, des Kassenwartes und der Kassenprüfer

Top 6 Aussprache zu den Berichten

Top 7 Entlastung der Abteilungsleitung

Top 8 Wahlen (Abteilungsleiter, Stellvertreter, Kassenwart, Kassenprüfer, Sportwart)

Top 9 Planung 2016

Top 10 Anträge

Top 11 Bericht aus dem Gesamtverein

Top 12 Verschiedenes

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der LA-Abteilung der DJK Westen zu Berlin sowie der Vorstand der DJK Westen zu Berlin; stimmberechtigt sind alle volljährigen Mitglieder.

Anträge zur Abteilungsversammlung sind bei der Abteilungsleitung bis 1 Woche vor dem Termin der Abteilungsversammlung schriftlich einzureichen.

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Die Abteilungsleitung

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

Termin: 15.04.2015

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde

Beginn: 19.10 Uhr

Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

TOP 1

Begrüßung durch Achim Hoffmann. Schweigeminute zum Gedenken an Werner Richter, der am 16.09.2014 verstarb.

TOP 2

Die ordnungsgemäße Einberufung und Beschlussfähigkeit wird festgestellt.

TOP 3

Die Tagesordnung wird genehmigt

TOP 4

Das Protokoll der letzten Abteilungsversammlung wird genehmigt.

TOP 5

Bericht der Abteilungsleitung

Unsere Veranstaltungen:

Januar Neujahrslauf im Grunewald

Februar Eisbein-Essen mit Sieger-Ehrung der erfolgreichen Wettkämpfer im vereinsinternen Ausdauerdreikampf

Dezember Weihnachtsfeier

Sportliche Erfolge:

Teilnahme an den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften 10 km Straße mit den Meistern:

Christa Orlowski (W 70 und älter) sowie der Herren-Mannschaft (M70 und älter) mit Achim Hoffmann, Peter Krzonkalla und Werner Richter, der im Herbst 2014 viel zu früh verstarb.

Weitere Erfolge:

2. Platz über 5000m für Hartmut Braatz M55 in 19:51,56 Min bei den BBM am 25.05.

in Jüterbog

4. Platz im Hammerwurf für Sean Güttler U 20 mit 43,43 m bei den NDM am 03.08.
im Stadion Lichterfelde

Im vergangenen Jahr mussten wir auf die Tempo-Gefühl-Staffel sowie den Paarlauf verzichten, da einige Athleten verletzungsbedingt ausfielen und wir keinen anderen gemeinsamen Termin für alle finden konnten. Es wurden zwei Werfertage durchgeführt.

Bericht des Kassenwartes

Im letzten Jahr hatten wir aufgrund der Altersstruktur 20 Austritte zu verzeichnen und haben damit seit langer Zeit den niedrigsten Mitgliederbestand mit unter 1 00 Mitgliedern; Stand zum 31.12.2014: 91 Mitglieder.

Antrag auf Nennung der Austritte in der Fußspur mit 1 Enthaltung angenommen.

Der Kassenbestand ist fast unverändert, Startgelder sind geringer als geplant angefallen, dafür wurden im Wurfbereich einige Geräte angeschafft.

Bericht der Kassenprüfer

Petra Stüber trug den Bericht der Kassenprüfer vor. Die Kasse ist sehr geordnet, die Belege sind schlüssig und nachvollziehbar, der Kassenbericht ist übersichtlich aufbereitet worden.

TOP 6

Es folgten keine Fragen.

Antrag auf Entlastung des Kassenwartes mit 3 Enthaltungen angenommen.

TOP 7

Die Abteilungsleitung schildert den Sachstand, dass es einige Teilnehmer an unseren Sportangeboten gibt, die weder Mitglied sind noch unsere Vereinsarbeit durch Spenden unterstützen und wir uns somit entschieden haben, eine Ganzjahreskurskarte zum Preis von EUR 50,-- anzubieten.

Die Sachlage wurde ausführlich diskutiert; der Antrag, die Kurskarte einzuführen, wurde mit 1 Enthaltung einstimmig angenommen.

TOP 8

Termine 2015:

15.04. Mitgliederversammlung des Hauptvereins im Anschluss

16.05. Werfertag im Stadion Lichterfelde

20.05. Tempo-Gefühlstaffel im Stadion Lichterfelde, Beginn 18.00 Uhr

02.09. Paarlauf im Stadion Lichterfelde

12.09. Werfertag im Stadion Lichterfelde

05.12. Weihnachtsfeier im Rotter-Sportcasino

TOP 9

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 1 0

Günther Diels weist auf seine wöchentlichen Termine zur Sportabzeichen-Abnahme hin. Die Abteilungsleitung hat dem Hauptverein einen gemeinsamen Tag des Sportabzeichens vorgeschlagen.

Ende: 20.20 Uhr

Protokoll: Karin Paape

Trainingszeiten der DJK Westen im Winter 2015/2016

Frauen, weibl. Jugend und Schülerinnen		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	auf Anfrage	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	18:00 – 19:30	Stadion Lichterfelde/Kraftraum

Schülerinnen		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Karin Paape	7110894
Donnerstag	18:00 – 19:30	Stadion Lichterfelde/Kraftraum

Männl. Jugend und Schüler		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	auf Anfrage	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	18:00 – 19:30	Stadion Lichterfelde/Kraftraum

Schüler		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Karin Paape	7110894
Donnerstag	18:00 – 19:30	Stadion Lichterfelde/Kraftraum

Fitness, Koordination und Kondition mit Spaß für Alle ab 40		
Trainerin :	Andrea Emele-Lesny	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	55526215
Montag	ab 17.30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	ab 17.30 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

Supercup Frauen 2014

	Jhrg.	5 km	10 km	Halbmarathon	Summe:
1. Tessa Zöllner	1960	25:48	50:39	1:51:59	
	altersbereinigt:	21:39	42:30	1:33:59	2:35:58
2. Christa Orlowski	1941	38:00	1:08:43	2:53:21	
	altersbereinigt:	24:01	43:26	1:49:34	2:57:01

Supercup Männer 2014

	Jhrg.	5 km	10 km	Halbmarathon	Summe:
1. Hartmut Braatz	1958	19:48	40:14	1:29:21	
	altersbereinigt:	16:29	33:29	1:14:59	2:04:57
2. Alfons Wagner	1949	22:25	44:38	1:39:48	
	altersbereinigt:	17:14	34:20	1:16:58	2:08:32
3. Oliver Muth	1968	18:35	38:24	1:24:25	
	altersbereinigt:	16:47	34:40	1:17:12	2:08:39
4. Achim Hoffmann	1941	25:21	53:55	2:03:55	
	altersbereinigt:	17:49	37:55	1:27:37	2:23:21
5. Silvester Goebel	1945	29:18	54:52	1:51:31	
	altersbereinigt:	21:41	40:37	1:22:38	2:24:56
6. Wolfgang Zitzlaff	1949	25:07	52:10	2:00:38	
	altersbereinigt:	19:19	40:07	1:33:02	2:32:28
7. Peter-René Ladwig	1964	24:18	49:43	1:55:22	
	altersbereinigt:	21:15	43:29	1:42:02	2:53:46
8. Peter Krzonkalla	1937	33:34	1:04:28	2:45:39	
	altersbereinigt:	22:01	42:17	1:49:42	2:54:00
9. Norbert Herich	1946	30:52	1:01:06	2:31:18	
	altersbereinigt:	23:05	45:42	1:53:16	3:02:03
10. Bernd-Ulrich Eberle	1950	29:06	1:03:19	2:25:42	
	altersbereinigt:	22:35	49:08	1:53:28	3:05:11

Läufermehrkampf 2014

1. Achim Hoffmann	1941	100	200	400	800
		20,03	45,21	1:33,8	3:29,36
	altersbereinigt:	15,21	32,17	1:04,29	2:25,71
		3.000	5.000	10.000	HM
		15:26	25:21	53:55	2:03:55
	altersbereinigt:	10:51	17:49	37:55	1:27:37
2. Norbert Herich	1946	100	200	400	800
		17,4	37,8	1:31,5	4:06,4
	altersbereinigt:	13,56	28,16	1:08,78	3:03,57
		3.000	5.000	10.000	HM
		18:38	30:52	1:01:06	2:31:18
	altersbereinigt:	13:56	23:05	45:42	1:53:16

Stadion-Pokal 2014

Achim Hoffmann

Supercup 2016

Seit 1988 findet in unserem Verein jedes Jahr der Läufercup statt. Die 25 km als längste Strecke des Dreikampfes wurden relativ bald ersetzt durch den Halbmarathon, da diese Strecke häufiger gelaufen wird. Außerdem gehören die 5.000m und die 10.000 m dazu. Anfangs mussten beide Strecken im Stadion auf der Bahn gelaufen werden, inzwischen werden jedoch auch die Zeiten von Straßenläufen akzeptiert. Manch einer hat so seine Probleme mit der Tartanbahn und scheut das Verletzungsrisiko.



Wie die drei abgebildeten Pokale hat sich unsere „Form“ d.h. in diesem Fall unsere Leistungsfähigkeit in den letzten 25 Jahren erheblich verändert, kaum eine(r) startet noch bei den Dreißig- oder Vierzigjährigen und der Kreis der noch aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird immer kleiner. Gemeinsame Überlegungen nach einem Montagstraining führten zu dem Entschluss, die Distanzen zu verkürzen.

Also, in der Hoffnung, dass wieder mehr von Euch am Supercup teilnehmen, besteht der Dreikampf in Zukunft aus:

10 km

5 km

3 km

Alle drei Distanzen können auf der Straße gelaufen werden. Die beiden kurzen Distanzen können wir auf der Krone laufen. Achim wird das schon organisieren.

WoZi

Kerosin im Blut: Airport Night Run 2015

In 2017 soll es soweit sein: BER soll eröffnet werden. Zuvor wird die Startbahn-Nord in 2016 saniert und damit war dieses Jahr (mal wieder) die letzte Gelegenheit, einen Lauf auf der südlichen Landebahn zu bestreiten. Vier SportlerInnen der DjK nahmen diese Chance auf unterschiedlichen Strecken mit unterschiedlichen Ambitionen wahr: Silke, Peter-René, Hartmut und ich.

Hartmut wollte die 10 km absolvieren und mir auf meinem Halbmarathon Tempo machen. Dumm nur, das er eine Stunde nach mir startete. Wir übrigen nahmen den Halbmarathon unter die Füße: Peter-René wollte einfach nach langer Verletzungs-odyssee mal wieder durchkommen, Silke unter 2 h laufen und ich peilte 1:25 h an, was meinem „Trainingsfleiß“ in etwa entsprechen sollte.

Kurz vor dem Halbmarathonstart ereignete sich Kurioses: Das aufblasbare Start-Ziel-Tor verlor Luft und sackte in sich zusammen. Irgendwie symptomatisch für BER: Nichts klappt auf Anhieb. Der Sprecher am Start meinte nur: „Auch wenn ich jetzt in die Chauvi-Kasse einzahlen muss: Es soll niemand sagen, wir kriegen keinen hier hoch...“ Zwei Minuten vor dem Start war auch wieder Luft im Tor und ich wunderte mich, das ich wirklich ganz vorne stand und wenig Drang der übrigen Starter da war, sich ebenfalls ganz nach vorne zu stellen. Punkt 19:00 Uhr erfolgte der Startschuss und es hatte schon etwas leicht Kitschiges, wenn man 4 km geradeaus in den Sonnenuntergang hineinläuft. Die erste Runde war für die Halbmarathonis 11 km lang und führt um den neuen Tower in die Nähe der Nordbahn, und zwar so dicht, dass man Kerosingeruch in der Nase hatte. Christa und Achim waren, wie von mir erwartet, Streckenposten bei 8,5 und 9,5 km. Nach 16 km und meinem zweiten Power-Gel musste ich mich vom 4-er Schnitt verabschieden und ein wenig Federn lassen. Mittlerweile war es deutlich dunkler geworden und die Befeuerung der Startbahn wies uns den Weg ins Ziel. Nach 1:25:10 h war ich als Gesamt 15. und 2. Meiner Alterklasse im Ziel bei insgesamt 836 StarterInnen. Silke blieb in 1:55:46 h unter Ihrem Zeitziel und René dürfte mit seinen 2:01:08 auch sehr zufrieden gewesen sein.

Hartmut hatte nur eine Runde und in Karsta Parsiegla ein prominentes Zugpferd, welches ihn zu starken 40:03 min zog. Anstatt über die 4 Sekunden zur 40-Min-Schallmauer zu hadern, zeigte er sich sehr zufrieden mit seiner stärksten Zeit der letzten zwei Jahre. Als Gesamt-54. und Sieger der AK 55 von über 2.370 StarterInnen hatte er auch allen Grund dazu.

Oliver Muth

Ergebnisse: Halbmarathon

3 Ergebnisse | Inoffizielle Ergebnisse | Verein: DjK

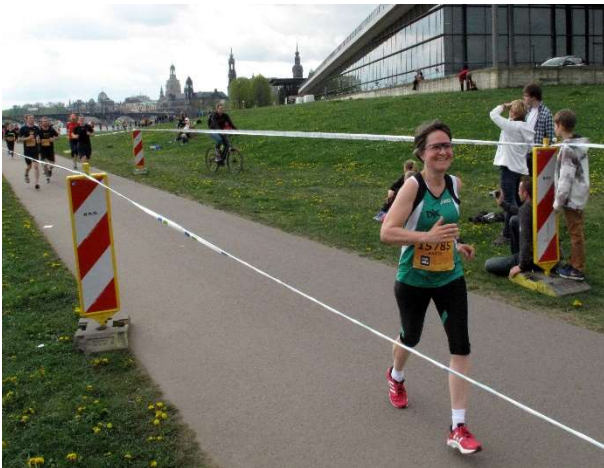
Platz	PLAK	Startnr.	Name	AK	Verein	5 km	Kontrolle	Brutto	Netto
60	16	5068	» Kagel, Silke (GER)	45	DJK Westen zu Berlin	00:26:32	01:27:01	01:56:14	01:55:46
503	75	5072	» Ladwig, Peter-Rene (GER)	50	DJK Westen zu Berlin	00:28:22	01:31:51	02:01:51	02:01:08
15	2	5074	» Muth, Oliver (GER)	45	DJK Westen zu Berlin	00:19:59	01:04:37	01:25:12	01:25:10

Ergebnisse: 10km Lauf

2 Ergebnisse | Inoffizielle Ergebnisse | Name: Braatz

Platz	Startnr.	Name	Verein	5 km	Brutto	Ziel
641	6190	» Braatz, Alexander (GER)		00:25:52	00:53:40	00:51:52
54	9244	» Braatz, Hartmut (GER)		00:19:58	00:40:07	00:40:03

18. Oberelbe-Marathon am 26.04.2015





20. Auflage der Hamburg Classics

gefahren von Peter-Rene Ladwig (Asphaltcowboy) am 23.08.2015

Rennen oder Rundfahrt, man kann es im Grunde aus jedem Winkel betrachten. Für die einen, ein um Sekunden ernstes Rennen, für die anderen eine gemütliche Rundfahrt. Für mich war es letzteres. Ich war hier zum ersten Mal dabei und wollte genießen. Das Highlight dieser 20. Auflage, das zweimalige Überfahren der Köhlbrandbrücke. Der Start in der Nähe des Hamburger Hauptbahnhofs war für mich aus einem der hinteren Blöcke gegen 09:15h. Das Fahrerfeld ist in Hamburg deutlich größer als bei den meisten Jedermann Rennen. Eine Traditionsveranstaltung eben. Ich beschloss es also gemütlich anzugehen, suchte mir ein etwa gleich schnelles Feld zum Mitfahren. Gleich bei erster Überquerung der Köhlbrandbrücke machte ich einen kurzen Fotostopp. Lang und hoch ist sie. Tolle Aussicht über Hamburg und auch die Hafenanlagen. Der Anstieg war im Grunde schmerzfrei, was folgte war eine lange Abfahrt. Auch nett. Schließlich ging es auch raus aus Hamburg, und somit ab durch umliegende Dörfer.

In den Dörfern selber war große Begeisterung. Das Wetter lud dazu bei strahlend blauem Himmel auch geradewegs dazu ein. Ich musste feststellen das die Strecke wesentlich hügliger ist als erwartet. Das machte mir nicht wirklich etwas aus. Meine Beine waren gut, und außerdem gab es immer wieder schöne und schnelle Abfahrten zum Erholen. Dennoch musste man gerade in den Abfahrten höllisch aufpassen, rechtzeitig anbremsen sowie aufpassen den Lenker nicht zu verreißen. Ein Vorteil für all jene die mit der Strecke vertraut sind. Die Straßenverhältnisse schön glatt, kaum Bodenwellen, zu überfahrende Schienenstränge wurden sorgsam ausgefüllt damit Sturzgefahr minimiert wird. Top! In Jesterburg war etwa die Hälfte der Strecke erreicht.

Durch Hamburg Harburg ging es wieder nach Hamburg rein. Das Ziel war nun noch knappe 20 km entfernt. Ich gab ein wenig mehr Dampf, weil angestrengt hab ich mich bis hierher nicht wirklich. Sicher auch ein Verdienst der vielen Mitstreiter. Das Fahren im Feld geht flotter von statten als man denkt und man erreicht ungeahnte Geschwindigkeiten. Es stand noch die zweite Überquerung der Köhlbrandbrücke an. Wieder konnte ich nicht ablassen einige Fotos zu schießen. Zu guter Letzt folgte noch eine Schleife durch Hamburgs Centrum, bis schließlich für mich das Ziel erreicht war. Auf den Tacho standen 107 km gemessen vom Startblock bis erlaubten Stopp einige Km nach dem Ziel. Km nach dem Ziel? Ja genau, diese Fahrermassen brauchen eben Auslaufläche. Deshalb mussten wir nach eigentlicher Zieldurchfahrt noch einige km Fahren bis zur Nachversorgung, Transponder Rückgabe usw. Schön wars, Spaß hats gemacht. Großartige Stimmung auf den Dörfern in und um Hamburg. Nun, die Hamburger kennen ihre Cycclassics halt. Man sitzt an Tischen auf der Straße, frühstückt, genießt oder schaut einfach nur zu.

Ich fand es nicht so anstrengend wie erwartet. Hätte ich vielleicht statt der 100 km doch ehr die 155 km Variante nehmen sollen? Grübel...

Eckdaten: Zeit 03:16 h / Schnitt 33,5

Weitere Ergebnisse

26. Lauf im Britzer Garten am 1. März 2015

10km

188. Alfons Wagner	3.M65	48:31
307. Tessa Zöllner	7.W55	54:18

5,5km Power walking

Birgit Wagner		41:54
---------------	--	-------

26. Falkensee-Spandau Straßenlauf über 10 km am 15.03.2015

10 km:

189. Karin Paape	13. W 55	BBM: 5. W55	54:36
240. Petra Stüber	17. W 55	BBM: 6. W55	56:35
77. Oliver Muth	12.M 45	BBM: 8. M45	38:07
719. Peter-Rene Ladwig	146.M 50	BBM: 28. M55	54:19
166. Hartmut Braatz	4.M 55	BBM: 4. M55	41:20
306. Alfons Wagner	6.M 65	BBM: 4. M65	45:05
939. Bernd-Ulrich Eberle	30.M 65	BBM: 10. M65	1:01:45
531. Silvester Göbel	6.M 70	BBM: 3. M70	50:17
745. Achim Hoffmann	14.M 70	BBM: 7. M70	54:40
1005. Peter Krzonkalla	6. M 75	BBM: 1. M75	1:06:24

5km:

13. Birgit Wagner	1.W 55		26:20
-------------------	--------	--	-------

Mannschaftswertung BBM: M70

1. Platz: DJK Westen zu Berlin	2:51:21
Göbel, Silvester 1945	
Hoffmann, Achim 1941	
Krzonkalla, Peter 1937	

35. Berliner Halbmarathon am 29.03.2015

1293. Braatz, Hartmut	37. M55	01:31:50
6787. Göbel, Silvester	11. M70	01:52:29
8658. Orłowski, Christa	21. W70	03:03:36

Airport Run 2015 am 18.04.2015

Halbmarathon:

15. Oliver Muth	2. M45	1:25:10
60. Silke Kagel	16. W45	1:55:46
503. Peter-R. Ladwig	75. M50	2:01:08

10km:

54. Hartmut Braatz	1. M55	40:07
--------------------	--------	-------

18. Oberelbe-Marathon am 26.04.2015

332. Wagner, Alfons	3. M65	3:55:36
---------------------	--------	---------

Lichtenauer Halbmarathonwertung

717. Orłowski, Christa	5. W70	3:14:31
1317. Hoffmann, Achim	10. M70	2:16:06
1557. Eberle, Bernd-Ulrich	34. M65	2:41:01

18. Oberelbe-Marathon am 26.04.2015

10km-Lauf:

589. Krzonkalla, Peter	3. M75	1:05:53
284. Zitzlaff, Cornelia	38. W45	1:02:07
205. Stueber, Petra	9. W55	0:59:13
140. Paape, Karin	7. W55	0:56:28
616. Herich, Norbert	14. M65	1:07:18
393. Herich, Gisela (TusLi)	1. W75	1:05:36

Big 25 Berlin am 10.05.2015

136. Braatz, Hartmut	4. M55	01:47:22
1989. Ladwig, Peter-Rene	344. M50	02:21:35
683. Lin, Jia Yi	85. W30	02:34:44
2607. Vela, Gandhi	294. MH	02:34:44
1063. Wagner, Alfons	11. M65	02:07:38

Halbmarathon

531. Göbel, Silvester	4. M65	01:58:30
-----------------------	--------	----------

10km

432. Wagner, Birgit	20. W55	00:59:06
1400. Krzonkalla, Peter	12. M75	01:10:25
1412. Orłowski, Christa	12. W70	01:22:53

7. StadtLauf Berlin von SportScheck am 23.08.2015 über 10,5 km

753. Wolfgang Zitzlaff	7. M65	00:58:59
1675. Cornelia Zitzlaff	121. W45	01:11:47

Kallinchen Triathlon am 23.8. 2015

(Sprint: 0,75km Schw./26km Rad/6,6 km Laufen)

163. Wagner, Alfons	2. TM65	Total: 1:49:59 (0:23:35/0:53:49/0:32:35)
---------------------	---------	--

17. Mercedes-Benz-Halbmarathon am 30.08.2015

(Berlin-Brandenburgische Meisterschaften im Halbmarathon)

106. Hartmut Braatz	3. M55	1:32:02
494. Silvester Göbel	3. M70	1:55:48

42. Berlin Marathon am 27.09.2015

4411. Hartmut Braatz	117. M55	3:19:18
11815. Alfons Wagner	37. M65	3:48:42
16145. Peter Ladwig	2120. M50	4:03:03
20340. Silvester Göbel	39. M70	4:23:24

Grand Asics über 10 km am 11.10.2015

1339. Richter, Philipp	187. M35	00:48:07
2 x 5 km		
5. Platz Oliver Muth, Hartmut Braatz		00:19:54 00:38:25

12. Teltowkanal Halbmarathon am 8.11.2015

7,1 km Walking

2. Birgit Wagner 1.W 53:38

21,1 km

146. Alfons Wagner 2.M65 1:43:44

Berlin-Cup 2015

Peter Krzonkalla 2.M75 154 von 160 Pkt.

Berlin-Cup 2015 - M75

		26. Lauf im Beltzer Garten	29. Birkemooslauf	3. BT-Meile	33. Pankow Föhrlauf	36. Jahreslauf u. Nordparklauf	20. Steglitzer Volkslauf	32. Lichtenrader Meile	18. Hohensteiner Orientlauf	10. Helios Grunewaldlauf	Zugspitzlauf	36. Hruschower Wanderversen	17. Trossener 100 Kilometerlauf u. Halbmarathon	26. Waldenparklauf u. Halbmarathon	54. KIESER-Crosslauf	36. Orientlauf Finkenludwig-Jahr	
Platz	Name, Vorname	Verein														Gesamt	
1	Schellenberg, Hans-Georg	20	20		20		20			20		20	20		20	[20]	160
2	Krzonkalla, Peter		19		19		19		20	19	19			20		19	154



Achims Marathonhelfer

Ende einer Fahrradtour in Diedersdorf am 6.08.2015 mit „Gästen“



LAUF ins neue JAHR am SONNTAG, dem 17. JANUAR 2016

Wie in den vergangenen Jahren soll auch 2016 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 **10^o Uhr** für alle.

Strecken:

- 1 Runde (ca. 2650m) für Mittelstreckler sowie Walker und Spaziergänger
- 2 Runden für Vergnügungssüchtige
- 3 Runden für Ausdauerfreaks



Eisbeinessen am 12.02.2016



Hiermit wird höflichst eingeladen zum gemeinsamen Verzehr nahrhafter Speisen (Eisbein m. Beilagen) und Getränken anlässlich der Feier unserer erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Supercup und am Zehnkampf der DJK Westen Berlin in der Bahnhofsgaststätte („Bei Sandra“) im S-Bahnhof Lichterfelde Ost am Freitag, dem 12. Februar 2016 um 18.30 Uhr.

Gäste, so sie denn willens, ihre Rechnung selbst zu begleichen, sind in begrenzter Zahl zugelassen! Um baldige Anmeldung beim Abteilungsleiter Achim Hoffmann wird ersucht!