

Leichtathletik in der

Fußspur

DJK

— Westen zu Berlin

1/2015



Zum Andenken an Werner Richter

Das Titelbild zeigt von links: Werner Richter, Philipp Richter, Hartmut Braatz, Oliver Muth, Bernd-Ulrich Eberle und Achim Hoffmann beim Mercedes Benz Halbmarathon am 31.08.2014.

Werner Richter verstarb am 16.09.2014.

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:

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,
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

Fußspur: W. Zitzlaff

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

Nachruf



Werner Richter ist am 16.09.2014 kurz vor seinem 76. Geburtstag für uns vollkommen unerwartet verstorben.

Werner war seit dem 01.01.1994 Mitglied in der DJK Westen 23. Er war sportlich bis zuletzt sehr aktiv und errang am 31.08.2014 beim 10 Km Nordic Walking in Tegel den 1. Platz seiner Altersklasse. Auch als Helfer bei unseren diversen sportlichen Veranstaltungen war er immer zuverlässig zur Stelle.

Wir verlieren mit Werner einen engagierten und hilfsbereiten Leichtathleten und werden sein Andenken in Ehren halten. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie, insbesondere seiner lieben Gisela und den beiden Söhnen Robert und Philipp.

Die Abteilungsleitung

Protokoll der Abteilungsversammlung der Leichtathleten des SV DJK Westen zu Berlin e.V. am 11.06.2014

Termin: 11.06.2014

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde

Beginn: 19.00 Uhr

Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

TOP 1

Begrüßung durch Achim Hoffmann

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

Mai Tempo-Gefühl-Staffel mit anschließendem gemütlichem Beisammensein
Dezember Weihnachtsfeier

Sportliche Erfolge:

Teilnahme an den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften im Halbmarathon am 01.09.2013 mit den Meistern: Hartmut Braatz M55, Christa Orlowski W 70 sowie der Damen-Mannschaft mit Tessa Zöllner, Birgit Wagner und Karin Paape

Wir haben mit einigen aktiven Läufern an weiteren Wettkämpfen teilgenommen, eine fleißige Mannschaft zum Helfen bei sportlichen Ereignissen in Berlin zur Verfügung gestellt und neben unserem Training und den o.g. größeren Veranstaltungen noch diverse kleinere Treffen der einzelnen Gruppen und Athleten im Laufe des Jahres für sportliche und kulturelle Aktivitäten organisiert.

Aktuelle Änderungen gibt es im Trainingsbetrieb. Die Gruppe von Bea wurde aufgrund von Abgängen in die Dienstags-Gruppe von Karin integriert. Zusätzlich alle 14 Tage donnerstags Training im Sommer.

Die Geräteschränke sind aus den Katakomben entfernt worden und stehen jetzt im Krafraum. Der blaue Metallschrank wurde aufgeräumt und enthält Wurfgeräte. Weitere Bälle sind vorhanden.

Mitglieder:

Wir haben z. Zt. 108 Mitglieder.

Bericht des Kassenwartes

Geringfügig höhere Ausgaben als Einnahmen haben zu einer Verringerung der Vermögenswerte geführt. Besondere Ein- oder Ausgaben gab es in 2013 nicht; die Hauptpositionen unserer Ausgaben sind weiterhin Weihnachtsfeier, Übungsleiterhonorare und Sportgeräte sowie Startgelder&-pässe.

Für 2014 wird eine vergleichbare Einnahmen- / Ausgabenstruktur erwartet; insbesondere sind keine besonderen Investitionen geplant.

Die Beibehaltung des Beitragssatzes wird vorgeschlagen.

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 gab keine Nachfragen.

TOP 7

Antrag auf Entlastung der Abteilungsleitung: 19 ja

Antrag auf Entlastung des Kassenwartes: 18 Ja, 1 Enthaltung

TOP 8

Wahlen:

Günther Löscher übernimmt die Wahlleitung

Vorschlag von Wolfgang Zitzlaff, alle bisherigen Posten wieder so zu besetzen:

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann

Stellvertretung: Karin Paape

Kassenwart: Jens Paape

Sportwart: die Aufgaben übernimmt Achim Hoffmann

Kassenprüfer: Peter Krzonkalla und Petra Stüber

einstimmig angenommen

TOP 9

Termine 2014:

zwei Werfertage am 16.08. und 13.09.2014

Weihnachtsfeier am 6.12.2014

Für 2015 ist die Teilnahme am Oberelbe-Marathon als Nachfolge für den Rennsteig geplant. Christa Orlowski und Silvester Göbel übernehmen die Planung.

Die Abteilungsleitung hat beschlossen, die Startgelder für die teilnehmenden Athleten zu übernehmen.

Da sowohl der Paarlauf als auch die Tempo-Gefühl-Staffel in diesem Jahr mangels Teilnehmer nicht stattfinden konnten, wollen wir 2015 einen neuen Anlauf nehmen.

TOP 10

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 11

Günther Löscher berichtet:

Die Mitgliederzahl im Gesamtverein ist stabil, das Durchschnittsalter steigt.

Die Volleyballabteilung hat zwei erfolgreiche Männer- und Damenmannschaften im Wettkampfbetrieb. Es werden weitere ÜL gesucht und eine Mitgliedergewinnung durch Reklame in den Schulen ist geplant. Ein Jugendwart für die organisatorischen Aufgaben wird ebenfalls gesucht.

Die Gemeinnützigkeit ist bis 2017 verlängert worden.

Die ÜL-Zuschüsse werden immer geringer.

Der Hauptverein hat eine neue Kassenwartin: Tina Röder

Diverse Hallen waren wegen Umbau geschlossen.

TOP 12

Jürgen Sorge teilt mit, dass seine Gruppen mangels Teilnehmern aufgelöst wurden und damit die Hallentermine frei werden.

Für den Caternberg-Pokal werden noch Anwärter gesucht. Es sollen mittwochs wieder Läufe im Stadion stattfinden.

Wolfgang Zitzlaff und Jens Paape berichten, dass die Homepage auf einen neuen Server umziehen musste. Es ist nur eine Zwischenlösung erfolgt, da längerfristig das Zusammengehen mit der Volleyball-Abteilung und dem Gesamtverein geplant ist. Die Abstimmung erfolgt zwischen den verantwortlichen Personen.

Ende: 20.25 Uhr

Protokoll: Karin Paape

Supercup der Frauen 2013

	Jhrg.	5 km	10 km	Halbmarathon	Su:
1. Gitta Knappe	1960	00:22:59	00:48:50	01:51:39	
	altersbereinigt:	00:19:32	00:41:31	01:34:55	02:35:58
2. Birgit Wagner	1956	00:25:50	00:52:41	01:56:54	
	altersbereinigt:	00:20:50	00:42:29	01:34:17	02:37:36
3. Karin Paape	1958	00:26:41	00:51:00	01:53:40	
	altersbereinigt:	00:22:06	00:42:15	01:34:09	02:38:30
4. Tessa Zöllner	1960	00:25:30	00:53:26	01:54:03	
	altersbereinigt:	00:21:41	00:45:25	01:39:04	02:46:10
5. Christa Orłowski	1941	00:34:00	01:06:00	02:38:52	
	altersbereinigt:	00:21:52	00:42:26	01:42:09	02:46:27
6. Cornelia Steinberg	1968	00:30:58	00:60:27	02:20:38	
	altersbereinigt:	00:28:51	00:56:20	02:11:03	03:36:14

Supercup der Männer 2013

	Jhrg.	5 km	10 km	Halbmarathon	Su:
1. Hartmut Braatz	1958	00:19:39	00:39:50	01:27:44	
	altersbereinigt:	00:16:30	00:33:26	01:14:17	02:04:13
2. Oliver Muth	1968	00:18:47	00:37:45	01:25:13	
	altersbereinigt:	00:17:05	00:34:21	01:18:35	02:10:01
3. Alfons Wagner	1949	00:22:25	00:45:14	01:42:08	
	altersbereinigt:	00:17:24	00:35:06	01:19:32	02:12:02
4. Silvester Goebel	1945	00:30:59	00:47:59	01:49:59	
	altersbereinigt:	00:23:10	00:35:53	01:22:20	02:21:23
5. Achim Hoffmann	1941	00:26:15	00:53:53	02:06:13	
	altersbereinigt:	00:18:44	00:38:26	01:30:27	02:27:37
6. Wolfgang Zitzlaff	1949	00:26:37	00:50:09	01:58:58	
	altersbereinigt:	00:20:39	00:38:55	01:32:39	02:32:13
7. Peter-René Ladwig	1964	00:25:10	00:45:26	01:46:30	
	altersbereinigt:	00:22:11	00:40:04	01:35:00	02:37:15
8. Peter Krzonkalla	1937	00:31:26	00:58:15	02:24:40	
	altersbereinigt:	00:21:01	00:38:57	01:37:34	02:37:32
9. Reinhard Stüber	1958	00:24:14	00:49:04	01:55:13	
	altersbereinigt:	00:20:21	00:41:11	01:37:33	02:39:05
10. Philipp Richter	1978	00:22:30	00:46:00	01:41:25	
	altersbereinigt:	00:22:01	00:45:01	01:40:39	02:47:41

11. Werner Richter	1938	00:29:49	01:02:48	02:42:00	
	altersbereinigt:	00:20:18	00:42:45	01:51:08	02:54:11
12. Bernd U. Eberle	1950	00:30:55	00:55:58	02:21:00	
	altersbereinigt:	00:24:13	00:43:50	01:50:52	02:58:55
13. Norbert Herich	1946	00:28:54	01:00:43	02:29:52	
	altersbereinigt:	00:21:49	00:45:52	01:53:19	03:01:00

Läufermehrkampf 2013

1. Achim Hoffmann	1941	200	400	800	1500
		44,63	1:42,80	3:50,83	7:24,41
	altersbereinigt:	31,96	1:11,90	2:42,89	5:16,70
		3.000	5.000	10.000	HM
		15:33,52	26:15	53.53	2:06:13
	altersbereinigt:	11:06,00	18:44	38:26	1:30:27

Wie erhalte ich eine altersbereinigte Zeit:

<http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/wmalookup06.html>

Ergebnis der Stadionpokalwertung 2013

1. Peter Krzonkalla





Offene BBM Senioren in der RHH am 16.02.2014

Da war es passiert: Hartmut stand an der Startlinie in der RHH und wartete auf den Starschuss über 1500m. Ich hatte ihn mehr oder wenig damit überrumpelt, dass er mal in der Halle läuft und dann auch noch die 1500m, die er noch nicht mal im Freien gelaufen hatte. Doch der Reihe nach:

Nachdem wir gemeldet waren, kamen wir aufgrund von Schnee, Urlaub, Schichtdienst oder Pokalspielen in Marienfelde nur am Mittwoch vor dem Wettkampf dazu, mal eine Tempoeinheit zu machen. Geplant waren 300-600-1000-600, aber bei 3°C fiel es schon schwer, so dass aus dem 1000er kurzerhand ein 600er wurde...

Am Sonntag versuchten wir beide locker zu bleiben. Ich liebäugelte mit einer Zeit unter 5:00min und Hartmut hatte es am besten: Er wollte nur eine Zeit deutlich unter 6:00min haben und vielleicht aufs Treppchen kommen.

Mein Lauf bestand aus sieben Teilnehmern in der M45 und schon nach zwei Runden war die Reihenfolge 1-2-3 klar, die auch bis zum Ende so bleiben sollte. Auf dem Dritten Platz war ich mit 4:53,51min mehr als zufrieden, zumal ich so einige hinter mir lies, die in den letzten Jahren immer vor mir im Ziel waren. Streng genommen war ich sogar Zweitschnellster Berliner, da der Sieger wie bei offenen Meisterschaften erlaubt, aus Bremen kam.

Hartmut machte seine Sache sehr gut. In seinem Lauf spaltete sich das Feld in zwei Gruppen auf und er übernahm in der zweiten Gruppe die Initiative und ließ sich in seiner gleichmäßigen Renngestaltung nicht irritieren. Starke 5:13,63 und Platz zwei waren der Lohn.

Oliver

2. Grunewald-Marathon des SC Brandenburg Berlin am 5.4.2014

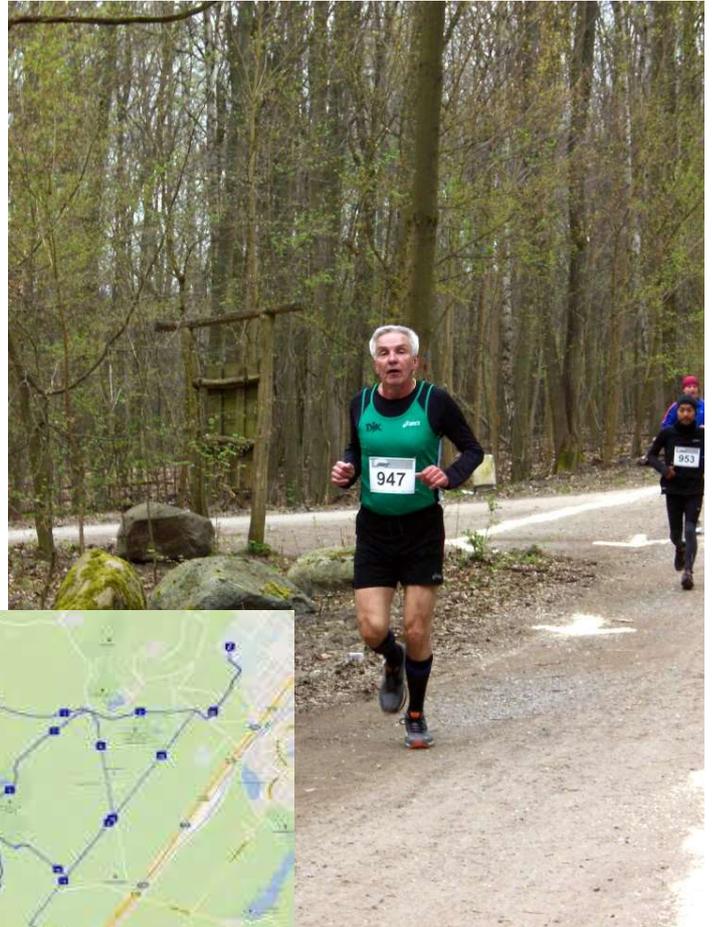
Bei bestem Laufwetter (trocken, 15 °) fanden am Sonnabend, dem 5.4.14 anlässlich des 2. Grunewald-Marathons die Berlin-Brandenburgischen Marathonmeisterschaften im Berliner Grunewald statt. Der Ausrichter SC Brandenburg Berlin hatte das Läuferfeld auf vier Starts verteilt: Es begannen die Marathonfrauen mit neun Teilnehmerinnen am Start, davon drei Läuferinnen, die für die BBM gemeldet waren. Die Siegerin bei den Frauen war Jennifer Kostadinovic in 3:29, BB-Meisterin wurde Bärbel Rennung (W50) vom PSB 24-Berlin in 3:52. Die letzte Läuferin kam nach 4:54 ins Ziel.

Beim folgenden Männerstart waren 62 Teilnehmer dabei, 17 von ihnen wurden für die BBM gewertet. Es siegte Carsten Drilling (M40) in 2:51 vor dem BBM-Sieger Thomas Bensch (MHK) vom SCB in 2:56. Der letzte Läufer erreichte das Ziel nach 4 Stunden 56 Minuten.

Um 10 °° Uhr wurden dann endlich die Halbmarathonis über die Startlinie gelassen: Erst 19 Frauen, um 10.22 Uhr dann 46 Männer, die sich auf die Verfolgung machten. Bei den Frauen siegte Stine Hoffmann (WHK) in 1:32, die letzte Läuferin war nach 2:29 im Ziel. Bei den Männern siegte Axel Dautel (MHK) in 1:22, der 46. Läufer erreichte das Ziel nach 2 Stunden 27 Minuten.

Ich belegte den 36. Platz in relativ glatten zwei Stunden, als erster oder vorletzter in meiner Altersklasse, da außer mir nur noch einer aus der M60 im Ziel war.

Die Strecke war natürlich „oberaffengeil“. Laut Ausschreibung mussten die armen Marathonis insgesamt 377 Höhenmeter bewältigen, da sie im Gegensatz zu uns die Runde zweimal laufen mussten. Für den Halbmarathon blieben aber immer noch gut 180 Höhenmeter übrig, kein Vergleich also mit einem schnellen, flachen Kurs in der Berliner City. Den erfahrenen Rennsteigläufer sehe ich vor meinem geistigen Auge schon die Nase rümpfen über die „Berge“ im Berliner Grunewald. All diejenigen, die regelmäßig mit uns am Wochenende im Wald laufen, kennen meine Vorliebe für unsere „Berge“



Vielen Dank, liebe Conny, für Deine liebevolle Betreuung und die Photos.

und ich habe den Lauf genossen. Na gut, zumindest bis ich nach dem „langen Jammer“ (bei uns auch „Rainer Gaedtker-Berg“ genannt) etwas müde Beine bekam und die letzten Kilometer doch noch ziemlich lang wurden.

Insgesamt eine sehr kleine, superfeine Veranstaltung, die hoffentlich nächstes Jahr wieder stattfindet, so es denn die Berliner Forstverwaltung genehmigt.

WoZi



Trainingsgruppe auf dem Havelhöhenweg

11. Scharmützeelauf über 27 km am 15.06.2014

Bei einem mehrtägigen Workshop in Bad Saarow vor mehreren Jahren hatte ich die Gelegenheit genutzt, am Ufer des Scharmützees zu laufen. Schon damals hoffte ich, eines Tages den See läuferisch zu umrunden. Am 15. Juni war es dann soweit. Zusammen mit Hartmut und Klaus Sämpfer machten wir uns gen Bad Saarow auf. Klaus war diese Strecke bereits gelaufen und zollte ihr Respekt.

Am Start über die 27 km fanden sich über 250 LäuferInnen ein und nach einer kurzen Ansprache des Veranstalters ging es in einer Rechtschleife um den See. Die ersten fünf Kilometer vergingen wie im Fluge und ein wenig zu schnell über Plan. Leider gab es nur alle 5 km ein Kilometerschild, so dass man sich auf sein Laufgefühl verlassen musste. Nach noch nicht mal 55 min passierte man den Ort Wendisch Rietz und hatte noch Luft, den Streckenposten darauf aufmerksam zu machen, dass er sich vor der Mauer und vor der Kurve platzieren sollte und nicht dahinter versteckt. Zu dem Zeitpunkt befand ich mich in einer vierköpfigen Verfolgergruppe, die das Spitzentrio nach 8 km aus den Augen verloren hatte.



Am Ostufer des Sees zerfiel sukzessive unsere Gruppe und ich teilte mir die Kräfte ein, um auf alle Fälle unter 2 Stunden zu bleiben. Der zweite Teil der Strecke hatte es in sich und verlangte sowohl volle Konzentration als auch Kondition. Nach 1:56:41 h erreichte ich als Gesamt-7. erschöpft das Ziel, hatte aber genug Muße, die Aussichten auf den See und der Seepromenade trotzdem zu genießen.

Hartmut ging es nicht so gut, zumal ihm unterwegs ein Streckenposten „nur noch 2 - 3 km“ ankündigte, welche in Wirklichkeit das Dreifache waren. Trotzdem schaffte er beachtliche 2:03:05 h und Platz 14 von 250 Teilnehmern.

Bei den AK-Platzierungen waren Hartmut und ich allerdings wieder mal synchron: Er und ich belegten den 2. Platz unserer Altersklasse.

Die Bilder zeigen uns beide beim Start, mich bei Km 25 und Hartmut bei der Siegerehrung.

Wer krumme Strecken mag oder eine Marathonvorbereitung etwas verschärfter haben möchte, ist beim Scharmützelseelauf richtig.

Oliver



Trainingszeiten der DJK Westen im Winter 2014/2015

Frauen, weibl. Jugend und Schülerinnen		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	17:45 – 19:15	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	Auf Anfrage	Stadion Lichterfelde/Kraftraum

Schülerinnen		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Beatrice Renner	72291086
Dienstag	17:45 – 19:15 Uhr	Stadion Lichterfelde/Kraftraum

Männl. Jugend und Schüler		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	17:45 – 19:15	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	Auf Anfrage	Stadion Lichterfelde/Kraftraum

Schüler		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Beatrice Renner	72291086
Dienstag	17:45 – 19:15	Stadion Lichterfelde

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	832 28 831
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

Informationen und Berichte finden Sie auch auf unserer Homepage: www.djk-westen.de



Ergebnisse im Überblick

Winterwurf-Meisterschaften am 19.01.2014 im Sportforum:

Hammerwurf U 20

2. Sean Güttler 39,09 m



25. Lauf im Britzer Garten am 2. März 2014 über 10 km

369. Karin Paape	6. W55	54:57
478. Werner Richter	5. M 75	1:04:05
487. Peter Krzonkalla	6. M 75	1:05:45

25. Lauf der Sympathie am 16. März 2014 und Berlin Brandenburgische Meisterschaften über 10 km Straße

99. Tessa Zöllner	7. W 50	BBM: 3.W 50	00:50:39
144. Karin Paape	10. W 55	BBM: 4.W 50	00:53:02
370. Christa Orlowski	2. W 70	BBM: 1.W 70	01:08:43
865. Carlo Zöllner	49. m J	BBM: 11.mJU18	00:56:59
306. Philipp Richter	29. M 35	BBM: 5.M 35	00:44:29
146. Hartmut Braatz	7. M 55	BBM: 4.M 55	00:40:14
315. Alfons Wagner	4. M 65	BBM: 3.M 65	00:44:38
749. Achim Hoffmann	10. M 70	BBM: 5.M 70	00:53:55
1003. Werner Richter	6. M 75	BBM: 4.M 75	01:03:32
1013. Peter Krzonkalla	8. M 75	BBM: 5.M 75	01:04:28

Mannschaftswertung:

1. Platz DJK Westen zu Berlin	M 70 u.ä.	3:01:55
Hoffmann, Achim 1941	00:53:55	
Richter, Werner 1938	01:03:32	
Krzonkalla, Peter 1937	01:04:28	

Einzelwertung:

Seniorinnen W 70 u. ä.

1. Platz Orlowski, Christa 1:08:43

12.Spreewald Marathon am 27.3.2014

10 km Walking

25. Birgit Wagner	8. W55	1:19:31
104. Alfons Wagner	11. M65	1:32:01

34. Berliner Halbmarathon am 30.03.2014

893. Braatz, Hartmut	15. M55	01:30:08
7698. Göbel, Silvester	55. M65	01:56:38
7694. Orlowski, Christa	15. W70	02:53:21
5788. Richter, Philipp	866. M35	01:50:44
13177. Richter, Werner	13. M75	02:25:01
946. Zöllner, Tessa	75. W50	01:51:59



67.	Wagner, Birgit	3.W55	00:28:10
70.	Stüber, Petra	4.W55	00:28:21
114.	Zöllner, Carlo	2.MU18	00:29:17
98.	Steinberg, Cornelia	18.W45	00:29:39

31. Lichtenrader Meile über 15 km am 25.05.2014

167.	Peter Krzonkalla	2.M75	01:56:47
------	------------------	-------	----------

Potsdamer Schlösserlauf am 1.6.2014

10 km Walking

2.	Werner Richter	1.M75	1:03:10
----	----------------	-------	---------

Halbmarathon

301.	Duy Max Duong Phu	65.M20	1:39:45
------	-------------------	--------	---------

11. Scharmützelelauf über 27 km am 15.06.2014

7.	Oliver Muth	2.M45	1:56:41
14.	Hartmut Braatz	2. M55	2:03:05

25. Runners Point Havellauf über 13,7 km am 20.07.2014

623.	Peter Krzonkalla	12. M75	1:47:12
647.	Christa Orlowski	4. W70	2:03:39



Norddeutsche Meisterschaften am 03.08.2014 im Stadion Lichterfelde

Hammerwurf:

Sven Güttler	4. U20	43,43 m
--------------	--------	---------

Kallinchen Triathlon am 24.8. 2014

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

90.	Wagner, Alfons	1. TM65	Total: 1:43:19 (0:21:00/0:51:05/0:31:14)
-----	----------------	---------	--

Vattenfall Cyclassics in Hamburg am 24.8.2014 über 100 km

319. Stüber, Reinhard 43. Senioren 3

02:40:20

38,59 km/h



Mercedes-Benz Halbmarathon am 31.08.2014

42. Oliver Muth	11.M45	1:24:25
101. Hartmut Braatz	7.M55	1:29:21
642. Achim Hoffmann	8.M70	2:03:55
748. Bernd-Ulrich Eberle	44.M60	2:25:42

10km beim Mercedes-Benz HM am 31.8.2014

63. Philipp Richter	4.M35	0:47:29
252. Werner Richter	1.M75	1:03:28

Berlinman am 30.8.2014 – 750m Schwimmen - 24km Rad – 5km Laufen

173.Wagner, Alfons 1.TM65 Total: 01:32:49 (0:21:43/ 0:47:58/ 0:23:08)

41. Berlin Marathon am 28.09.2014

2993. Tessa Zöllner	275. W50	4:16:53
3090. Hartmut Braatz	70. M55	3:18:12
15125. Silvester Göbel	111. M65	4:16:56

11. Nationalparklauf Halbmarathon am 4.10.2014

9. Alfons Wagner	1. M65	1:40:25
------------------	--------	---------

Walking 10,5 km

2. Birgit Wagner	1. W55	1:21:13
------------------	--------	---------



Achims Marathonhelfer 2014

Asics Grand 10 am 12.10.2014

138. Muth, Oliver	10. M 45	00:38:24
348. Kagel, Silke	43. W 45	00:51:54
263. Braatz, Hartmut	5. M 55	00:40:33
679. Wagner, Alfons	2. M 65	00:45:01
1434. Ladwig, Peter-Rene	155. M 50	00:49:43
1776. Zitzlaff, Wolfgang	10. M 65	00:52:10



Halbmarathon Leipzig am 12.10.2014

1161. Christa Orlowski	2. W70	2:56:24
------------------------	--------	---------

Teltowkanal Halbmarathon am 9.11.2014

122. Alfons Wagner	3. M65	1:39:48
--------------------	--------	---------

14,1km

7. Oliver Muth	2. M45	55:53
11. Hartmut Braatz	1. M55	58:09
254. Peter Strauch	1. M80	2:35:57

7,1km Walking

7. Birgit Wagner 4. W 54:33

36. Berliner Mannschafts-Halbmarathon am 9.11.2014

Einzelwertung:

41. Krzonkalla, Peter 1. M 75 2:45:39



Hallo liebe Lauffreunde

Es ist schon einige Zeit ins Land gegangen seit meinem letzten Bericht über den VELOTHON 2012. In dieser Zeit bin ich zweimal die Hamburg Classics mitgefahren und über diese Radrennen wollte ich Euch berichten.

Hamburg Classics 2013

Da die Classics immer Ende August ausgetragen werden, habe ich genügend Zeit in der Saison gehabt, um mich konditionell auf das Rennen vorzubereiten. Die letzten zwei Wochen meiner Vorbereitung waren wir auf der Insel Fehmarn, wo wir regelmäßig Urlaub machen, und dort konnte ich mich auf der Ostsee- Alpen- Straße, die in etwa das gleiche Streckenprofil des Hamburg Classics Radrennen aufweist, richtig vorbereiten. Mit dieser guten antrainierten Kondition ging es dann nach Hamburg. Unsere Unterkunft war eine große Wohnung mit 6 Zimmern und Küche. Sie ist im Bahnhofsviertel, das alte Vergnügungsviertel von Hamburg, was heute Sankt Pauli ist. Viele Nutzen für wenig Geld (hab ich mir sagen lassen!). Stricher, Penner, Säufer, Ihr seht, es wird für jeden etwas geboten. Ein Hotel wäre sicherlich komfortabler, aber da wir mit 5 Pärchen und 7 Rennrädern im Gepäck angereist sind, und die Wohnung in unmittelbarer Nähe des Start und Zielbereichs liegt, bot sich diese Unterkunft einfach an. Nachdem wir gegen 14:00 Uhr eingchecked hatten, sind wir anschließend über die Messe geschlendert und haben uns die Gegend um den Hauptbahnhof angeschaut. Am Abend trafen wir uns alle beim Inder zum Essen und ließen den Abend bei einem oder zwei Cocktails ausklingen. Vor dem Schlafen gehen wurden die Räder nochmals überprüft, damit wir um 7:30 in der Früh stressfrei an den Start gehen konnten. Um 5:00 Uhr war Aufstehen angesagt, dann Duschen anschließend Frühstück und die Radflaschen füllen. Handy, Banane, Power Gel in die Trikottaschen und ab zum Start.

Da ich im Vorjahr die Hamburg Classics 2012 aus dem Starblock S gestartet bin und dabei eine Gesamtplatzierung von 2958 von ca. 9000 Startern (Altersklasse 352) eingefahren habe, durfte ich 2013 aus dem Starblock **Q** starten. (Es gibt die Startblöcke A bis S). Startschuss bei 25° mit Sonnenschein und schwachem Wind und mit einer Geschwindigkeit von ca. 50 km/h ging es auf die 103 km lange Strecke durch das Hafengebiet zur Köhlbrandbrücke. Auf dem Scheitelpunkt (60 Höhenmeter) der Brücke angekommen, ging es mit über 70 km/h wieder runter und in eine Rechtskurve. Gefährlich!!! Von Kilometer 19 bis Kilometer 82 konnte man 650 Höhenmeter sammeln. Die fantastische Stimmung in den Orten, sowie die Überfahrt der Köhlbrandbrücke ließen die Südroute zum unvergesslichen Erlebnis werden. Zurück in der Innenstadt ging es im Sprinttempo in Richtung Mönckebergstraße, wo sich das

Ziel befand. Mit einer Gesamtplatzierung von 789 (AK 112) fuhr ich durchs Ziel und habe mich mit dieser Platzierung für 2014 für den Startblock E qualifiziert.

Hamburg Classics 2014

Da sind wir wieder! Gleiche Wohnung, vier Pärchen, super gut trainiert und die Wettervorhersage ist sauschlecht. Aber dafür waren die Nutten, Stricher und Alkis noch da (wer es braucht). Also wir Männer wieder auf die Messe und die Frauen sind zum Shoppen, und was glaubt ihr, wer mehr Geld ausgeben kann. Na! Falsch, nicht die Frauen beim Shoppen, ne ne wir Männer, aber nur weil wir uns trösten mussten. Wegen der schlechten Wettervorhersage haben wir uns Regenreifen und Regenjacken gekauft.

Wettkampftag: Es ist 5:00 Uhr und raus aus den Federn, dann ab unter die Dusche und die Stulle in den Mund gestopft. Mit den vollen Radflaschen und zwei Bananen ging es dann ab zum Startblock E. Ihr glaubt es kaum, die gekauften Trostartikel auf der Messe vom Vortag waren gar nicht notwendig. Ich stand um 7:10 im Block E bei Sonnenschein und konnte mein Rennen im Trocknen starten und zu Ende fahren .Wie geil ist das denn!

Dann der Startschuss und wir alle sind wie bekloppt mit über 50 Km/h in Richtung Köhlbrandbrücke gestartet. Nach ca. 3 Kilometern hatten wir ca. 6 Windstärken Gegenwind. Braucht keine Sau! Je weiter man vorne startet, desto lichter wird das Fahrerfeld und umso mehr muss man selber im Wind fahren. Nach dem Richtungswechsel bei Km 65, hatten wir Rückenwind und ständig eine Geschwindigkeit von über 50 km/h und ich sage Euch, es sind nicht die Beine, sondern die hohe Konzentration, die einen müde macht. Bei meiner guten momentanen Kondition, hatte ich genügend Reserven, um jedem Angriff Paroli bieten zu können. Zurück im Hafengebiet, hatten wir nochmals Gegenwind und das Feld wurde vorn so langsam, dass die Fahrer hinter mir nervös wurden. Und es mussten erst 3 Fahrer stürzen, damit im Feld wieder Ruhe einkehrte. Noch ca. 8 Kilometer bis zum Ziel und jetzt spielen alle verrückt und ich mittenmang. Da ich die letzten 20 Kilometer nur im Windschatten gefahren bin, habe ich ca. 300 Meter vor dem Ziel einen Überraschungssprint hingelegt, und konnte wieder, wie beim Velothon in Berlin 2013, das Feld mit ca. 30 Fahren abhängen. Als 321. mit einer Altersklassen-Platzierung von 43 bin ich mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 38:59 durch Ziel gefahren. Die Durchschnittsgeschwindigkeit ist nur unwesentlich schneller als im letzten Jahr, aber durch den starken Wind war es eine wesentlich stärkere Leistung als 2013. Und wenn alles gut läuft und ich weder verletzt noch krank bin, werde ich nächstes Jahr wieder in Hamburg starten. In welchem Startblock ich dann stehe und wie es mir ergeht, könnt Ihr dann aus meinem Bericht Hamburg Classics 2015 entnehmen.

Euer Stübi



**Neujahrslauf am 4.
Januar 2015**



