

Leichtathletik in der Fußspur

DJK
— Westen zu Berlin

1/2011



Der 15. Hallen-Sieben-Kampf ist Geschichte

Das Titelbild zeigt Norbert Herich und Harald Voss beim 15. Hallen-Sieben-Kampf, der für Norbert und die DJK Westen der letzte gewesen ist. Norberts Rückblick und einige Schnappschüsse von Micha in dieser Fußspur.

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

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

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

E-Mail: Karin.Paape@web.de

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

E-Mail: Jens.Paape@web.de

Meldewesen für DJK Westen

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

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

Homepage: Wolfgang Zitzlaff, Stanzer Zeile 44-46, 12209 Berlin, T: 771 74 23

E-Mail: Zitzlaff@web.de

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

Mitgliedsbeitrag

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

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

Als neue Mitglieder begrüßen wir seit Erscheinen der letzten Fußspur (in alphabetischer Reihenfolge) :

Kaan Aydogdu - Josefin Erbach - Dieter Fuchs - Jennifer Lucenz - Sophia Mickley - Hanna Rautenberg
- Birgit Wagner

Fußspur: W. Zitzlaff

Berichte und/oder Fotos von Peter Caternberg, Norbert Herich, Karin Paape, Michael Hähnel, Alfons Wagner, Werner Richter, Achim Hoffmann und Wolfgang Zitzlaff

Ein Rückblick auf 15 Jahre Jedermann Mehrkämpfe von Norbert Herich

Nach unserem 1. Jedermann-Zehnkampf 1995 trafen sich unter der Leitung des Herrn Siebert die Berliner Jedermann Zehnkampf Veranstalter (OSC Berlin, VfV Spandau, LG Nord und LG Süd) zu Gesprächen und erstem Gedankenaustausch. Zielsetzung: einen gemeinsamen Jedermann-Zehnkampf Berlin zu veranstalten.

Nach zwei in den Jahren 1995 und 1996 durchgeführten Jedermann-Zehnkämpfen hatte ich die Idee, auch im Winter einen Mehrkampf anzubieten. Vorbild war der von der LG Süd Berlin über Jahre durchgeführte Internationale Hallen-Mehrkampf Berlin für Profis, der 1994 zum letzten Mal stattfand. Auch hier war ich unter der Leitung von Jörg Breitenbach im Organisationsteam.

So war 1997 der erste Hallen-7-Kampf in der Rudolf-Harbig-Halle eine Gemeinschaftsveranstaltung der o. g. Vereine. Dazu konnten wir 120 Sportler begrüßen, auch 14 vom HSV, die uns bis heute treu sind, danke und Hummel-Hummel. Auch nahm die Familie Fachmann aus Bienenbüttel um unseren ältesten Teilnehmer Wolfgang Fachmann (Jahrgang 1929) regelmäßig bis zum Tod von Wolfgang teil.

Ab dem Jahr 2000 wurde die Veranstaltung nur noch von der LG Süd und der LG Nord durchgeführt. Jetzt gab es auch einen Internet-Auftritt, betreut durch Thomas Rohnstock (www.Jedermann-Zehnkampf.de).

Im gleichen Jahr bereicherte und moderierte Christian Schenk, Olympiasieger im Zehnkampf 1988, unseren 7-Kampf.

2002 nahmen wir im Freien und in der Halle den Kid's Cup ins Programm, der sich steigender Beliebtheit erfreut. Daraus erwuchs 2011 ein separates Sportfest mit 180 Kindern, für Nachwuchs ist also gesorgt!

2008: LG Süd löst sich auf, DJK Westen zu Berlin übernimmt die Veranstaltung.

2008: der 7-Kampf wird international durch eine Gruppe aus Polen und den Niederlanden.

Unser Physio Hans Hofmann betreute die Athleten von 2000 an bis zu seinem überraschenden Tod am 19.2.2010.

Am Stellplatz half mit seiner Erfahrung zuverlässig über viele Jahre Max Mirsch, auch er leider verstorben am 10.2.2010.

Dank sage ich dem gesamten Organisations-Team, insbesondere Thomas Rohnstock und dem Sponsorenwart Hans-Herbert Jirsak, der jahrelang rührig verantwortlich war für die Gewinnung der Hauptsponsoren OBI Steglitz und Vattenfall, ohne deren Unterstützung wir erheblich höhere Startgebühren hätten erheben müssen.

Nun 2011, eine erstmals ausgebuchte Veranstaltung mit 168 Teilnehmern, darunter auch wieder 3 Teilnehmer, die bei allen Hallen-Kämpfen dabei waren:

Dr. Hans-Peter Neuendorf, Lutz Naschke und Dietrich Hoffmann.

Nach 15 Jahren war es an der Zeit, die Leitung in jüngere Hände zu übergeben.

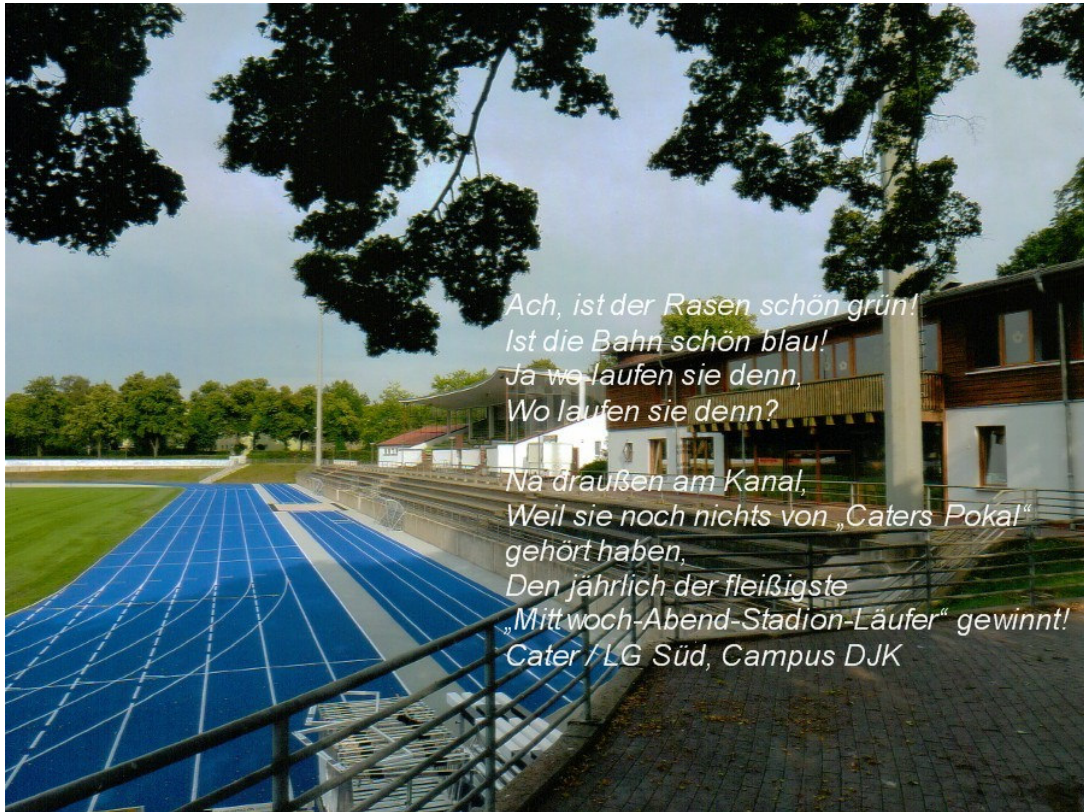
Auf diesem Weg danke ich allen treuen Helfern sehr herzlich.

15. und letzter Hallen-Sieben-Kampf am 19./20. März 2011

Norbert Herichs letzter Hallen-Sieben-Kampf und wieder wurde er von zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfern der DJK Westen unterstützt. Hier nur eine Auswahl der Photos, die Micha geschossen hat. Einige, weitere Photos vom Wettkampf findet Ihr auf unserer Homepage







Ergebnisse

2. SportScheck Stadtlauf Berlin - 34. Generalprobe – Viertelmarathon 10,5 km

Platz	Startnr.	Name	AK	Zeit	10 km
222	S1044	Stüber, Petra	W50	00:58:42	00:55:45
277	S2418	Zöllner, Tessa	W50	01:00:45	00:57:39
299	S1043	Steinberg, Cornelia	W40	01:01:38	00:58:14

12. Mercedes-Benz-Halbmarathon (BBM) am 5.9.2010

102.	(28.)	Paape, Karin	5. W50	01:50:31
114.	(77.)	Hoffmann, Achim	8. M65	01:54:59
123.	(85.)	Knuth, Axel	2. M75	02:02:23
125.	(40.)	Stüber, Petra	8. W50	02:02:50
135.	(44.)	Orlowski, Christa	1. W65	02:41:29

37. Berlin-Marathon am 26.09.2010

7091.	Christa Orlowski	40. W65	5:39:26
-------	------------------	---------	---------

4. Diedersdorfer Schloss-Wiesen-Lauf (15 km) am 9.10.2010

3.	Paape, Karin	1. W50	1:16:45
----	--------------	--------	---------

33. Burgenlauf (8 km) am 10.10.2010

65.	Cornelia Steinberg	11. W40	00:49:44
210.	Wolfgang Zitzlaff	12. M60	00:49:44



31. Crosslauf über 10 km des Ruder-Club Tegel 1886 am 14.11.10

2. Knappe, Gitta W50 49:44
3. Krzonkalla, Peter M70 1:00:05

32. Berliner Mannschafts-Halbmarathonlauf am 28. November 2010 „Rund um den Britzer Garten“ Einzelläufer :

28. Bernd-Ulrich Eberle 3. M 60 2:03:11
32. Peter Krzonkalla 2. M 70 2:23:57

Berliner Läufercup 2010

Endstand:

Peter Krzonkalla M 70 5. Platz 136 Punkte (von max. 160)

Ergebnisliste http://www.leichtathletik-berlin.de/files/BC-Wertung_2010-16.pdf

22. Lauf im Britzer Garten am 06. 03. 2011 (10 km Hauptlauf)


223. Göbel, Silvester 9. M65 50:16
272. Gaedtke, Rainer 7. M70 52:32
337. Krzonkalla, Peter 10. M70 56:45

22. Lauf der Sympathie am 20. März 2011

Platz	Name	Alterskl.	BBM	Bruttozeit	Nettozeit
277	Cornelia Steinberg	W 40	51. 8.	00:58:38	00:58:30
107	Tessa Zöllner	W 50	14. 5.	00:49:54	00:49:45
123	Karin Paape	W 50	16. 6.	00:50:32	00:50:24
114	Birgit Wagner	W 55	6. 5.	00:50:08	00:49:59
412	Christa Orłowski	W 70	3. 2.	01:08:03	01:07:55
351	Philipp Richter	M 30	33.	00:45:24	00:44:59
424	Peter-Rene Ladwig	M 45	82. 27.	00:47:12	00:46:46
858	Bernd-Ulrich Eberle	M 60	33. 10.	00:56:11	00:55:59
1028	Harald Voss	M 65	38. 7.	01:02:29	01:02:20
627	Achim Hoffmann	M 70	6. 6.	00:50:45	00:50:35
897	Peter Krzonkalla	M 70	20. 12.	00:57:09	00:56:56
886	Axel Knuth	M 75	1. 1.	00:56:49	00:56:37

Mannschaftswertung BBM: 3.Pl M70-75 Hoffman, Knuth, Krzonkalla 02:44:43

Dachdeckerei Polster GmbH - Lipaer Str.1 - 12203 Berlin
Tel.: 030 - 834 30 15



Jetzt sicher durch die kalte Jahreszeit! Wer kennt nicht das Problem undichter Dächer, fehlender Wärmedämmungen oder verstopfter Dachrinnen.

Kennen Sie diese Problematik? Wir bieten passende Lösungen!

- Dach- und Klempnerarbeiten
- Fenster und Lichtkuppeln
- Isolierarbeiten
- Sturmschadenbeseitigung
- Dachausbauten
- Schornsteinarbeiten
- Rinnenreinigung
- Maurerarbeiten
- Innenausbau
- Balkon- und Terrassenarbeiten

Alles rund ums Dach!

Dachdeckerei Polster GmbH
Lipaer Str.1
12203 Berlin

Tel. : 030 - 834 30 15
Fax : 030 - 834 79 69
Email: info@firmapolster.de
Web: <http://www.firmapolster.de>

Liebe Kundschaft,

früher oder später steht jeder Hausbesitzer oder Bauherr vor dem Problem, dass er sein Dach neu decken bzw. reparieren lassen muss. Rechtzeitig erkannt, ersparen Sie sich in einigen Jahren viel Ärger und Kosten. Wir beraten objektiv, ausführlich und sachlich.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit unseren erfahrenen Mitarbeitern.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Dachdeckerei Polster

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

Dachdeckerei Polster GmbH
Hans-Jürgen Polster
Ausführung sämtlicher Dachdeckungs- und Schornsteinarbeiten sowie Dachkemperei

Über 75 Jahre

Falkensee – Spandau 2011 fotografiert von W. Richter



Lauf der Sympathie 2011- schnelle Seniorinnen "festgehalten" von Alfons Wagner



Neujahrslauf 2011



Ergebnisse vom Supercup 2010

		Punkte	5.000	10.000	HM	Gesamt
1. Karin Paape	58	1588	507	536	545	1.588
			24:59	49:21	1:50:31	3:04:51
2. Petra Stüber	56	1401	489	442	470	1401
			26:04	56:12	2:02:50	3:25:06
3. Christa Orlowski	41	1121	391	349	380	1121
			33:30	1:12:17	2:36:40	4:22:27
4. Conny Steinberg	68	951	329	327	295	951
			28:25	58:14	2:17:45	3:44:24

		Punkte	5.000	10.000	HM	Gesamt
1. Oliver Muth	68	1837	608	607	622	1.837
			18:09	37:52	1:23:26	2:19:27
2. Achim Hoffmann	41	1688	566	551	571	1688
			24:46	52:35	1:54:59	3:12:20
3. Rainer Gaedtke	40	1664	565	579	520	1664
			25:08	51:31	2:04:09	3:20:48
4. Peter Krzonkalla	37	1472	531	500	441	1472
			27:21	59:21	2:23:57	3:50:39
5. Philipp Richter	78	1289	415	432	442	1289
			21:59	44:41	1:38:40	2:45:20
6. Bernd-U.Eberle	50	1238	372	431	436	1238
			29:02	55:23	2:03:11	3:27:36
7. Norbert Herich	46	1231	435	444	352	1231
			27:38	56:51	2:26:15	3:50:44
8. Harald Voss	45	1105	398	350	357	1105
			29:31	1:06:19	2:26:44	4:02:34

Ergebnisse vom Mehrkampf 2010

Karin Paape

	200	400	1000	2000	3.000	5.000	10.000	HM	Gesamt
	370	341	393	459	454	507	536	545	3605
	43,56	1:41	4:55	9:44	14:52	24:59	49:21	1:50:31	3:36:47

Harald Voss

	200	400	800	1000	3.000	5.000	10.000	HM	Gesamt
	317	320	386	429	412	398	350	357	2969
	51,13	1:54	4:00	4:29	16:46	29:31	1:06:19	2:26:44	4:30:59

Ergebnisse zusammengestellt von Georg Bozdech

Ergebnis der Stadionpokalwertung 2010

1. Peter Caternberg

Chronik des Supercups

Supercup Männer

1988 Rainer Peter Müller
1989 Wolfgang Zitzlaff
1990 Kurt Sperling
1991 Rolf Wiesner
1992 Peter Albrecht
1993 Peter Albrecht
1994 Achim Hoffmann
1995 Dr. Helmut Winter
1996 Achim Hoffmann
1997 Achim Hoffmann
1998 Achim Hoffmann
1999 Achim Hoffmann
2000 Achim Hoffmann
2001 Achim Hoffmann
2002 Achim Hoffmann
2003 Günther Langmann
2004 Achim Hoffmann
2005 Günther Langmann
2006 Bertold Rämisch
2007 Achim Hoffmann
2008 Oliver Muth
2009 Oliver Muth
2010 Oliver Muth

Supercup Frauen

2007 Gitte Knappe
2008 Gitte Knappe
2009 Gitte Knappe
2010 Karin Paape

Männer Mehrkampf

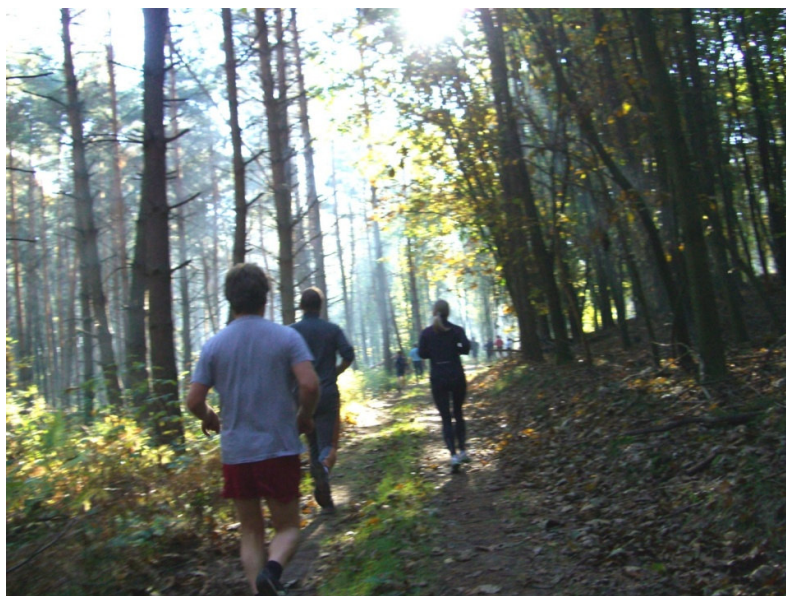
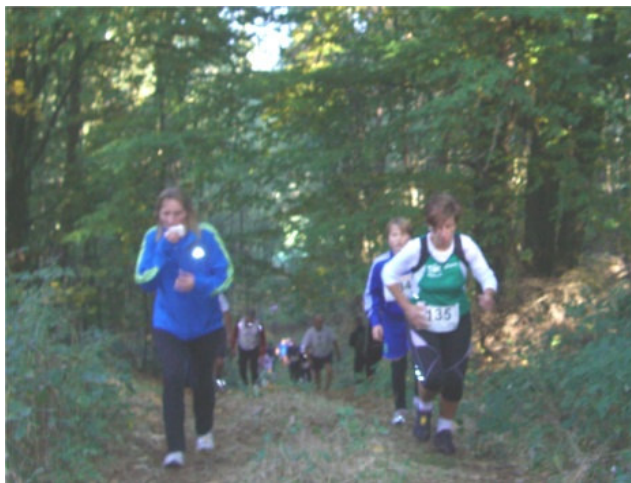
1992 Folke Schilling
1993 Peter Albrecht
1994 Achim Hoffmann
1995 Folke Schilling
1996 Achim Hoffmann
1997 Achim Hoffmann
1998 Martin Petsch
1999 Achim Hoffmann
2000 Achim Hoffmann
2001 Achim Hoffmann
2002 Achim Hoffmann
2003 Achim Hoffmann
2004 Achim Hoffmann
2005 Oliver Muth
2006 Oliver Muth
2007 Oliver Muth
2008 Oliver Muth
2009 Harald Voss
2010 Harald Voss

Frauen Mehrkampf

2008 Gitte Knappe
2009 Karin Paape
2010 Karin Paape



33. Burgenlauf (8 km) am 10.10.2010



Potsdamer City-Night am 25.08.2010

Staffellauf 5 x 5km im Holländerviertel



Barmer GEK-CityNight 2010 des Potsdamer Laufclubs am 25.08.2010 über 5 x5 km

DJK 3 : 33. Platz (14. vermischt) Achim Hoffmann 0:24:46 (49); Uli Regulín 0:21:09 (20); Maria Petersen 0:23:29 (31); Petra Stüber 0:26:04 (50); Sven Klingbeil 0:22:24 (32); Endzeit: 01:57:52

DJK 2 : 56. Platz (17. vermischt) Norbert Herich 0:27:46 (63); Gisela Herich 0:27:59 (58); H. J. Kollstedt 0:27:16 (53); Günther Langmann 0:24:26 (34); Gitta Knappe 0:23:45 (45); Endzeit: 02:11:12

DJK 1 : 66. Platz (23. Jedermann) Harald Voss 0:29:31 (67); Peter Krzonkalla 0:27:21 (56); Christa Orłowski 0:33:30 (66); Cornelia Steinberg 0:28:25 (62); Philipp Richter 0:21:59 (29); Endzeit: 02:20:46

Personelle Änderung:

Unsere langjährige und zuverlässige Betreuerin, Trainerin und Helferin bei Sportfesten und medizinische Abteilung des Vereins, Natalie Paape, hat erfreulicherweise ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin erfolgreich abgeschlossen – und, für den Verein nicht so erfreulich, auch einen Arbeitsplatz gefunden. So musste sie schweren Herzens die Trainertätigkeit bei der weibl. Jugend beenden, da ihr neuer Arbeitsplatz eben auch eine Anwesenheitspflicht am Abend beinhaltet.

Liebe Natalie, wir danken Dir für Deinen bisherigen Einsatz und wünschen Dir für Deine Zukunft alles Gute.

Die Abteilungsleitung

Immer wieder montags

Es ist Montag, und wer ist bei Regen, Schnee, Eis, Sturm oder Hitze auf dem Sportplatz? Natürlich unsere Damengruppe, die bei Wind und Wetter dort trainiert. Mal werden Sprintübungen absolviert, dann gibt es Laufserien oder auch mal lockeres Joggen am Kanal, denn wir haben uns auch viel zu erzählen. Im Winter nutzen wir den Kraftraum für Übungen an den Geräten oder auch zur Gymnastik und Übungen nach dem Lauf-ABC oder mit der Koordinations-Leiter. Gut vorbereitet planen wir dann unsere Wettkämpfe, ob gemeinsam in der Mannschaft, als Staffel oder einzeln bei Reisen - das wird immer vorher abgesprochen. Selbstverständlich sind wir auch sonntags mit den anderen Läufern im Wald, nehmen an den Vereinssportfesten teil – und treffen uns ohne Männer zum Weihnachtsessen!

Wer Spaß an der sportlichen Bewegung hat, weiblich und zwischen zwanzig und achtzig Jahre alt ist, wird bei uns gerne aufgenommen.

Achtung, Männer: Wenn Ihr mal ohne Eure Partnerin einen Abend verbringen wollt, dann bringt sie bei uns vorbei, montags von 17.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr sind wir im Stadion Lichterfelde zu finden.

Karin

Erste Termine 2011

So. 16.Januar	BSV92 Winterlaufserie 15km	
So. 23.Januar	40.Spandauer Winterwaldlauf	
So. 30.Januar	BSC 92 Winterlaufserie HM	
Sa. 12.Februar	Winterbahnlauf NSF	
So. 13.Februar	Luckenwalder Crosslaufserie	
Fr. 18.Februar	Eisbeinessen ab 18 Uhr Eisbein ab 19 Uhr	
So. 20.Februar	Luckenwalder Crosslaufserie	
So.27. Februar	Luckenwalder Crosslaufserie	
So. 06.März	Lauf im Britzer Garten BC 10km	
So. 06.März	Luckenwalder Crosslaufserie	
Sa.19 + So.20.März	Hallen 7 Kampf Harbig-Halle (Helfer-innen)	Norbert Herich
So. 20. März	Falkensee-Spandau 10km BBM	Achim Hoffmann
So.27.März	Birkenwäldchenlauf BSBV1991 / 10km BC	
So.03.April	Berliner Halbmarathon SCC	
So.10.April	Köpenicker Altstadtlauf	
So. 10.April	VFL Tegel/ Jedermannlauf	
So.17.April	RBB –Drittelmarathon–Potsdam-Glienicker-Brücke	
So. 01.Mai	Straßenlauf durch Frohnau 10km	
Mi. 04.Mai	DJK Saisonstart (Helfer-innen)	Achim Hoffmann
So.08.Mai	25km von Berlin (auch Helfer-innen)	Achim Hoffmann
Sa. 14.Mai	AVON Frauenlauf	
Sa. 21. Mai	Rennsteiglauf	
So. 22.Mai	Skoda – Velothon -Helfer-innen	
Mi. 25.Mai	Steglitzer Volkslauf-Stadion Lichterfelde	Achim Hoffmann
Do. 26.Mai	Entenstaffel- Steglitzer –Stadtspark – Helfer-innen	Achim Hoffmann
Mi. 01.Juni	Firmenlauf Str.17 Juni SC Tegeler Forst	Achim Hoffmann
Sa. 04.Juni	Luckenwalder Turmfestlauf	
So. 05.Juni	Lichtenrader Meile	
Mo.13.Juni	Pfingstmontag Run of Spirit Ev.Johannisstift 10km	
So.19.Juni	Airport-Run Schönefeld (Helfer-innen)	Achim Hoffmann
Mi. 22.Juni	DJK Gefühlsstaffel	Achim Hoffmann
Do.23.Juni	NSF Läuferabend 10.000/3.000/2.000/1.000m	
So.26.Juni	Lichtenauer Wasserlauf 5 + 10km (Helfer-innen)	Achim Hoffmann
So. 17.Juli	Havellauf 13,7km Flensburger Löwe	
So.24.Juli	City-Night-Lauf Ku-damm 10+5km	