

Leichtathletik in der



Fußspur 2. /2007



Das Titelphoto zeigt die erfolgreiche Trainingsgruppe von Manuela Dietrich beim Firmenzehnkampf im Lichterfelder Stadion. (siehe auch den Bericht von Manuela in dieser Fußspur)

Abteilungsleitung

Abtlgsleitung: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 832 28 831,
Fax: 832 28 832, E-Mail: hoffmannsued@arcor.de

stellvertretende Abteilungsleitung : Karin Paape, Lermooser Weg 57, 12209 B., T: 711 08 94
E-Mail: Karin.Paape@web.de

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

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

Meldewesen für DJK Westen

Sportwart: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 832 28 831,
Fax: 832 28 832, E-Mail: hoffmannsued@arcor.de

Leichtathletik der DJK- Westen im Internet

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

Mitgliedsbeitrag

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

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

In eigener Sache:

Fußspur: W. Zitzlaff u. M. Hähnel; Berichte u. Photos von G. Diels, M. Dietrich, E. Gast, M. Hähnel, P. Krzonkalla, O. Muth und K. u. J. Paape

Wechsel der Abteilungsleitung

Liebe Mitglieder und Freunde der Leichtathletik-Abteilung der DJK Westen 1923 Berlin,
am 12.10.2007 wurde eine neue Abteilungsleitung gewählt, da Wolfgang Zitzlaff nach vielen Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit sich nicht mehr zur Wahl gestellt hatte.

Nunmehr bin ich, Achim Hoffmann, euer neuer Abteilungsleiter und freue mich, eure Interessen vertreten zu können und bin gerne bereit, Anregungen eurerseits aufzunehmen und neue Ideen umzusetzen. Ihr trefft mich häufig im Stadion beim Training an oder am Wochenende im Grunewald beim Laufen oder aber montags und mittwochs nach dem Training bei „Sandra“ in der Bahnhofsgaststätte Lichterfelde-Ost.

Mir zur Seite steht Karin Paape als stellvertretende Abteilungsleiterin, die die Nachwuchsarbeit in unserem Verein koordiniert und als Ansprechpartnerin für unsere Trainerinnen zur Verfügung steht.

Jens Paape wacht seit November über unsere Finanzen und verwaltet die Mitglieder-Datei.

Ich wünsche uns allen eine erfolgreiche Zusammenarbeit miteinander und eine wachsende Mitgliederzahl in unserem nunmehr eigenständigen Verein.

Euer Achim

Wechsel des Kassenwartes

In unserer Abteilungsversammlung vom 12.10.2007 bin ich zum neuen Kassenwart gewählt worden und löse damit Günther Langmann ab, der lange Jahre das Amt ausgeübt hat.

Als kleine Herausforderung und Neuerung hat die Abteilungsversammlung gleichzeitig beschlossen, zukünftig den Mitgliedern der Leichtathletikabteilung Beitragsrechnungen zuzustellen. Also den Beitrag für 2008 bitte erst mit der Beitragsrechnung überweisen und den Zahlungshinweis immer mit angeben, das vereinfacht mir dann die Zuordnung der Zahlungseingänge .

Da der Kassenwart gleichzeitig auch die Mitglieder verwaltet, bitte ich darum, mir Änderungen der Adresse, E-Mail, Telefonnummer oder ähnliches sowie Beitragsänderungen (z.B. wegen Erwerbslosigkeit) schnellstens mitzuteilen.

Jens

Zum Jahresende eine kurze Mitglieder-Statistik

Kündigungen zum 31.12.2007: 22

Neueintritte in 2007: 15

Neueintritte zum 01.01.2008: 3

Mitgliederzahl zum 01.01.2008: 123

Stand: 18.11.2007

Berlin, den 27.10.2007

Protokoll der Abteilungsversammlung 2007 der Leichtathleten der DJK Westen 23 Berlin

Ort & Zeit: Bahnhofswirtschaft Lichterfelde Ost, 12.10.2007 von 20:00 – 22:10
Teilnehmer: Vgl. Anwesenheitsliste
Verteiler: Alle Mitglieder DJK Westen 23 Leichtathletikabteilung
Verfasser: Oliver Muth

Top 1: Bericht der Abteilungsleitung

Wolfgang Zitzlaff erinnerte an den Abteilungsbeschluss zum 31.12.2007 aus der LG Süd auszutreten. Die dafür notwendigen Schritte (formelle Meldung an BLV und an TusLi) wurden initiiert. Er bedankte sich bei diversen KameradInnen für Ihre aktive Mithilfe bei den Sportveranstaltungen. Weiterhin berichtete er vom Rücktritt des Kassenwartes Günter Langmann zum 30.09.2007.

Sportwart Achim Hoffmann berichtete von der Tempogefühlstaffel und den ersten Plätzen der Senioren W45 sowie M 60 bei den Langstaffelwettbewerben.

Manuela Dietrich wies auf Ihre Trainingsgruppe (WJ) hin und hob insbesondere die Leistungen von Jessica Volkmann als Sprinterin hervor.

Top 2: Bericht der Kassenprüfer

Da der Posten des Kassenwartes seit 30.09.2007 vakant ist, konnte nur die Prüfung für 2006 geschildert werden. Das Ergebnis ist in einem gesonderten Bericht dokumentiert und bei Erwin Gast einzusehen. Letzterer wies darauf hin, dass der Zeitpunkt der Abteilungsversammlung unglücklich gewählt wurde, da abteilungsrelevante Themen offen sind.

Top 3: Aussprache zu den Berichten

In der Aussprache wurden die Gründe für den Rücktritt des Kassenwartes nicht erläutert. Wolfgang Zitzlaff kündigte an, nicht wieder für die Abteilungsleitung zu kandidieren. Da insbesondere der Kassenstatus nicht klar ist, wurde nahezu einheitlich von den Anwesenden darauf hingewiesen, dass eine Entlastung der Abteilungsleitung nicht möglich ist. Günther Löscher machte darauf aufmerksam, dass eine Neuwahl der Abteilungsleitung möglich ist, die alte Abteilungsleitung aber nicht entlastet ist bis zur nächsten ordentlichen Versammlung.

Top 4: Entlastung der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung wurde nicht entlastet (vgl. Top 3). Vielmehr wurde darauf gedrängt, noch im ersten Quartal 2008 die nächste Abteilungsversammlung einzuberufen.

Top 5: Neuwahlen

Dieter Stellmacher übernahm die Wahlleitung. Diese und nachfolgende Abstimmungen wurden in offener Wahl durchgeführt, da sich alle Anwesenden dafür aussprachen.

Abteilungsleitung

Wahlberechtigt:	31 Personen
Vorschläge:	Achim Hoffmann, Karin Paape, Oliver Muth
Bereit zu Wahl:	Achim Hoffmann
Abstimmungsergebnis:	25 ja, 6 Enthaltungen, 0 nein

Achim Hoffmann wurde somit zum Abteilungsvorsitzenden der DJK Westen 23 Leichtathletikabteilung gewählt.

Kassenwart

Wahlberechtigt:	31 Personen
Vorschläge:	Jens Paape

Bereit zu Wahl: Jens Paape
Abstimmungsergebnis: 28 ja, 2 Enthaltungen, 1 nein
Jens Paape wurde somit zum Kassenwart der DJK Westen 23 Leichtathletikabteilung gewählt.

Nach eingehender Diskussion, ob überhaupt eine stellvertretende Abteilungsleitung zulässig ist oder entgegen der ursprünglichen Einladung „ad-hoc-Anträge“ möglich sind, kam es zu einer Reihe von Abstimmungen:

„ad hoc Anträge“ zur Abstimmung zulässig?

Wahlberechtigt: 31 Personen
Abstimmungsergebnis: 23 ja, 2 Enthaltungen, 7 nein
„ad-hoc Anträge“ sind damit mehrheitlich angenommen.

Antrag zur Wahl der stellvertretenden Abteilungsleitung zulässig?

Wahlberechtigt: 31 Personen
Abstimmungsergebnis: 30 ja, 0 Enthaltungen, 1 nein
Antrag zur Wahl der stellvertretenden Abteilungsleitung ist damit mehrheitlich angenommen.

Darf die neue Abteilungsleitung gleichzeitig Sportwart sein?

Wahlberechtigt: 31 Personen
Abstimmungsergebnis: 23 ja, 6 Enthaltungen, 2 nein
Der Vorschlag, dass die Abteilungsleitung (Achim Hoffmann) gleichzeitig Sportwart sein kann, ist damit mehrheitlich angenommen.

Ist eine stellvertretende Abteilungsleitung zulässig?

Wahlberechtigt: 31 Personen
Abstimmungsergebnis: 25 ja, 4 Enthaltungen, 2 nein
Eine stellvertretende Abteilungsleitung ist damit mehrheitlich angenommen.

Wahl zur stellvertretenden Abteilungsleitung

Wahlberechtigt: 31 Personen
Vorschläge: Karin Paape, Reinhard Stüber
Bereit zu Wahl: Karin Paape
Abstimmungsergebnis: 27 ja, 2 Enthaltungen, 2 nein
Karin Paape wurde somit zur stellvertretenden Abteilungsleitung der DJK Westen 23 Leichtathletikabteilung gewählt.

Die Abteilungsleitung der DJK Westen Leichtathletikabteilung setzt sich wie folgt zusammen:

Abteilungsleitung / Sportwart: Achim Hoffmann
Stellv. Abteilungsleitung: Karin Paape
Kassenwart: Jens Paape

Top 6: Anträge

Antrag Vereinsnamensergänzung: DJK Westen 23 Berlin

Wahlberechtigt: 31 Personen
Abstimmungsergebnis: 29 ja, 2 Enthaltungen, 0 nein
Mehrheitlich angenommen ist der Name: **DJK Westen 23 Berlin**.

Antrag zur Gestaltung neuer Trikots

Wahlberechtigt: 30 Personen (1 Person gegangen)
Abstimmungsergebnis: 24 ja, 6 Enthaltungen, 0 nein
Antrag zur Gestaltung neuer Trikots ist damit mehrheitlich angenommen.

Abgabepreise für neue Trikots: Jugend 10 €, Erwachsene 20 €.

Wahlberechtigt: 30 Personen
Abstimmungsergebnis: 28 ja, 0 Enthaltungen, 2 nein

Die o.g. Abgabepreise sind damit mehrheitlich angenommen, die Differenz zum Beschaffungspreis trägt die Abteilungskasse.

Trikot(haupt)farbe: grün

Wahlberechtigt: 28 Personen (2 weitere Personen gegangen)

Abstimmungsergebnis: 17 ja, 9 Enthaltungen, 2 nein

Als neue Trikotfarbe ist „grün“ mehrheitlich angenommen, ohne dabei einen Grünton (nach RAL, Pantone, CieLab etc.) festzulegen.

Bzgl. der Trikots bildete sich um Jens Paape, Reinhard Stüber, Manuela Dietrich, Jürgen Fehler und Oliver Muth eine Gruppe, um die detaillierte Gestaltung und Beschaffung bis spätestens Januar 2008 voranzutreiben.

Antrag zur Rechnungsstellung im ersten Quartal eines Jahres.

Wahlberechtigt: 28 Personen

Abstimmungsergebnis: 17 ja, 5 Enthaltungen, 6 nein

Ab sofort sind damit allen Mitgliedern im ersten Quartal eines Jahres Rechnungen für die fälligen Mitgliedsbeiträge zu erstellen.

Top 7: Verschiedenes

Dieses Protokoll soll bis Ende des Jahres im Rahmen der Fußspur veröffentlicht werden. Weihnachtsfeier ist am 01.12.2007 im Cafe Multi Kulti. Nähere Infos erfolgen über separate Einladung (Wolfgang Zitzlaff).

Günther Diels hat in 2007 20 Sportabzeichen abgenommen und appelliert an die Anwesenden, sich in 2008 dem „Mehrkampf“ zu stellen.

Bzgl. Geschäftsstelle LG Süd berichtete Oliver Muth, dass seitens TusLi noch keine Zusage zu den avisierten Ausspracheterminen zustande gekommen ist. Es soll auch unter anderem die Aufteilung / Nutzung der Sportgeräte besprochen werden.



HANS-JURGEN POLSTER

Dachdeckermeister GmbH

Ausführung sämtlicher Dachdeckungs-
und Schornsteinarbeiten
Eigene Stahlrohr-Rüstung

12203 Berlin · Lipaer Straße 1

☎ 834 30 15

Prokurist Wolfgang Hoffmann

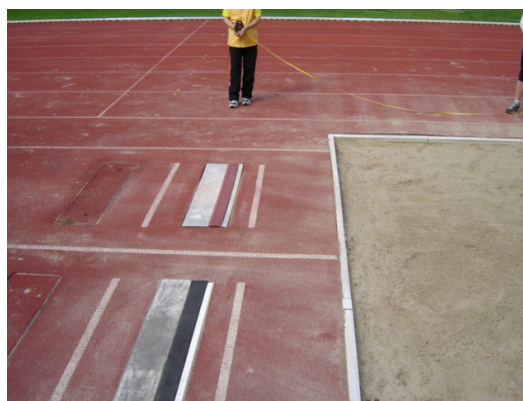
Sportberichte von Manuela Dietrich: Lilli-Henoch-Gedenksportfest 01.05.2007

Pünktlich zum Wonnemonat trafen sich die Athletinnen der W15 und WJB am 01. Mai auf dem Hubertussportplatz zum zweiten Wettkampf der Saison. Diesmal unter neuer Trainingsleitung - Jürgen Fehler ist ja leider in Richtung Hessen verschwunden - wollten die Mädchen ihre Leistungen im Sprint und Weitsprung aneinander messen. Besonders der Weitsprung stellte für alle eine große Herausforderung dar, da alle in dieser Disziplin ihr Wettkampfdebüt gaben. Aber der Reihe nach:

Los ging es um 11 Uhr mit dem Weitsprung der Schülerinnen A (W15). Alle drei Athletinnen hatten mit ihrem Anlauf zu kämpfen. Bei einem perfekt getroffenen Absprungbalken konnte Friederike Moraht einen weiten Satz nach vorne machen und kam auf tolle 4,49m, was ihr insgesamt den 3. Platz einbrachte. Luisa Schubert kam bis auf 7cm an die magischen 4

Meter heran. Nur Emilia war als Einzige mit ihrer Leistung sehr unzufrieden und konnte sich leider auch nicht für den Endkampf

qualifizieren. Ab 13 Uhr hieß es dann auch für die Mädels der WJB weit nach vorne zu kommen. Und auch hier war der Anlaufteufel wieder unterwegs, vor allem betroffen war hier Beatrice Renner. Jessica Volkmann schaffte immerhin mit einem Sprung ebenfalls die 4 Meter (4,01m).



der verflixte Absprungbalken

Die darauf folgenden Sprints über 100m und 200m sollten dann aber viel versprechender werden. Die beiden Freundinnen Emilia von Kiel und Friederike Moraht lieferten sich in ihrem



Bea und Miriam vor ihren 400-m-Läufen

Lauf ein spannendes Duell und liefen fast zeitgleich über die Ziellinie. Das Zielfoto entschied dann zugunsten von Emilia (14,50 sek.), die knapp vor Rike (14,58 sek) landete. Beim nächsten Lauf gingen Miriam Brackmann und Jessica an den Start. Jessica entschied das Rennen mit einer Zeit von 13,32 Sekunden klar für sich. Miriam wurde mit 14,12 Sekunden Vierte.

Für die abschließenden 200m waren ebenfalls Miriam und Beatrice gemeldet. Beide Ergebnisse (28,74 sek und 30,80 Sekunden) boten eine gute Ausgangsbasis für die bereits angefangene Sommersaison.

15. Internationales Pfingstsportfest 26./27.05.2007

Der nächste anstehende Wettkampf versprach bereits im Vorfeld einiges. Wie die Bezeichnung bereits ankündigte sollten die Mädels der DJK einmal gegen internationale



Jessica ganz entspannt ...

Konkurrenz starten. So waren beim 15. Internationalen Pfingstsportfest des LAC Berlin sogar dänische und italienische Starter vertreten. Von meinen vier gemeldeten Athletinnen konnte jedoch nur Jessica Volkman über die 100m Strecke an den Start gehen. Zwei sind kurzfristig krank geworden und eine andere hat sich bei den Aufwärmübungen verletzt und musste leider auch ausfallen. So blieb am Sonntag nur noch die 16jährige Jessica, die aber mit persönlicher Bestleistung alles wieder wettmachte. Gleich im ersten von vier Vorläufen gestartet, lief sie mit einer sensationellen Zeit von 12,99 sek über die Ziellinie,

weit vor den anderen in ihrem Lauf. Das bedeutete persönliche Bestleistung für Jessica! Zum ersten Mal ist sie bei der 100m-Distanz unter 13 Sekunden geblieben - und das bei ungemütlichem Regen. Super!!!!

Nur einen Wehrmutstropfen mussten wir leider noch vergießen: aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen fand in der WJB kein Endlauf statt. So gab es keine Chance gegen eine gleichstarke Konkurrenz zu laufen.

Trotzdem: die Zeit unter 13 Sekunden ist hervorragend und verspricht noch so Einiges für die laufende Saison...



... und hier voll konzentriert.

Abendsportfest 05.06.2007

Am 05.06. trafen wir uns wieder in der Hubertusallee zum Abendsportfest, bei dem diesmal



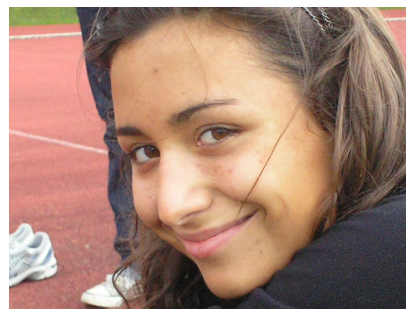
Beatrice, Emilia und Frederike

nur Laufdisziplinen ausgetragen wurden. Vier Mädels gingen an den Start – alle über 100m Sprint und Beatrice Renner noch zusätzlich über ihre Paradedisziplin die 200m. Und nahezu alle konnten ihre Leistungen vom letzten Wettkampf steigern. Emilia von Kiel (14,32 Sekunden) kam erneut vor ihrer Teamkollegin Friederike Moraht (14,45 Sekunden) ins Ziel. Jessica legte die 100m-Strecke in 13,21 Sekunden zurück. Leicht

enttäuscht über die Zeit gab es allerdings nur einen Grund: der Regen hat gefehlt!!! Und auch Beatrice Renner gab über die halbe Stadionrunde ihr Bestes. Im Vergleich zum vorherigen Wettkampf verbesserte sie sich um über ein halbe Sekunde auf 30,26 Sekunden. Unter 30 Sekunden zu bleiben, sollte also nur noch eine Frage der Zeit sein...

Berliner Meisterschaften 16./17.06.2007

Am 16. / 17.06.2007 waren die Berliner und Brandenburgische Meisterschaften in Potsdam am Luftschiffhafen angesagt. Als einzige Athletin hatte Jessica Volkmann die Norm erreicht und ging an den Start. Leider hat es mit der erlaufenen Zeit von 13,25 Sekunden nicht ganz fürs Finale gereicht. Die Nervosität vor dem großen Wettkampf und die zwei Fehlstarts in ihrem Lauf waren wohl doch zuviel. Dennoch ist sie um eine Erfahrung reicher geworden und freute sich bereits auf die in zwei Wochen später geplanten Norddeutschen Meisterschaften in Königs Wusterhausen. Diese konnte sie dann aber krankheitsbedingt nicht antreten. Schade, aber die Gesundheit meiner Mädels geht vor!!!



Einer für alle – alle für Einen! (Team-Zehnkampf)

In der Zeit vom 12.07. – 25.08.2007 waren dann die lang ersehnten Sommerferien. Was aber aus sportlicher Sicht nicht unbedingt Erholung heißen musste. Für die Mädels, die gerade in der Stadt waren, war trotzdem regelmäßiges Training im Stadion Lichterfelde angesagt. Wie immer, dienstags und donnerstags von 18 bis 20 Uhr. Schließlich hatten wir alle bereits ein neues Ziel vor Augen: den Team-Zehnkampf am 01. September. Klingt zuerst schlimmer, als es tatsächlich ist. Ein Team besteht aus 5 Personen, wobei jeder nur zwei Disziplinen eines Standard-Zehnkampfes abdecken muss.



Letztendlich konnten wir zwei Teams für den Wettkampf aufstellen „Fix wie Nix“ und „Flotter Fünfer“. Nach mehreren Umdisponierungen mussten sogar auch die beiden Trainerinnen Natalie Paape und Manuela Dietrich antreten. Aber was tut man nicht alles für seine Gruppe...



Bea und Emilia

Los ging es um 12 Uhr mit der für uns Frauen ungewöhnlichen Distanz von 110m Hürden. Hier gingen Emilia von Kiel und Beatrice Renner an den Start und schlugen sich beide ganz tapfer. Emilia lief eine tolle Zeit von 20,77 sek. und Bea erreichte das Ziel nach 22,90 Sekunden.

Am Stabhochsprung mussten sich erstmalig Nora Molkenthin und Friederike Moraht beweisen. Anfänglich noch mit etwas Respekt vor dieser Disziplin, schaffte es Rike dennoch auf eine super Höhe von 1,80m, Nora sogar auf 1,90m. Beide wollten gar nicht mehr aufhören und wollen in Zukunft auch weiterhin Stabhochspringen.

Zeitgleich wurden die 100m Läufe für Emilia und Jessica Volkmann gestartet. Was für Emilia eher mit einer für sie unzufriedenstellenden Zeit endete, sollte für die sich in der Saison stetig steigende Jessica anders laufen. Die Vorzeichen standen gut, denn es nieselte mal wieder leicht vom Himmel. Danke lieber Regengott!!! Und aufgrund des Jedermanns-Zehnkampfes liefen in



Rike will hoch hinaus



und noch mal tief durchatmen ...

ihrem Lauf auch Männer mit, die etwas schneller waren und sie dadurch ziehen konnten. So kam es, wie es kommen musste: nach 12,97 sek kam Jessi ins Ziel. Das bedeutet die zweite persönliche Bestleistung im 100m Sprint für sie in dieser Saison. Unglaublich!!!

Im Weitsprung mussten dann unser Neuzugang Paula Rulff und die Trainerin Manuela Dietrich ran. Und beide waren an diesem Tag nicht gerade gut Freund mit dem Absprungbrett. Nach etlichen Fehlversuchen

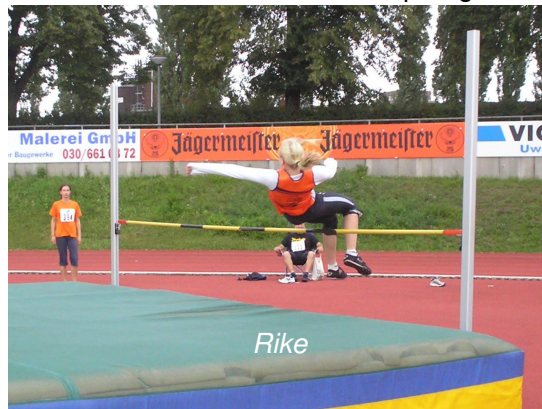


...weit aber leider ungütig!

und Sicherheitssprüngen reichte es für Paula zu 3,73m und für Manuela nur zu für sie sehr ärgerlichen 4,66m.

Kugelstoßen hieß es für Lisa Rechenberg und Miriam Brackmann. Hohe Anerkennung galt Lisa, die ihr Team trotz 38 Grad Fieber nicht im Stich lassen wollte.

Um 13:30 Uhr konnten unsere Sprungtalente wieder zeigen, zu welchen Höhenflügen sie im



Stande sind. Im Scherenstil schaffte Paula eine tolle Leistung von 1,20m. Friederike aber wollte, wie bereits im Stabhochsprung noch höher hinaus. Und es sollte auch bei ihr zu einer neuen Bestleistung reichen. Um ganze 4cm konnte sie im Flop ihre bisherige Bestmarke verbessern. 1,32m – super gesprungen!!!

Parallel zum Hochsprung fand das Diskuswerfen statt. Beide Starterinnen (Nora und Manuela) eher sprint- und sprungbezogen und absolute Neulinge in dieser Disziplin, schafften dennoch ansehnliche Weiten. Nora knackte sogar die 20m-Marke (20,03m). Manuela blieb nur kurz darunter (19,71m).



Dann wurden die 400m-Läufe für Miriam und Bea gestartet. Und das fleißige Training sollte sich auch hier bezahlt machen. Miriam verbesserte ihre bisherigen Leistungen gleich um

mehrere Sekunden und kam nach schnellen 61,95 Sekunden als Erste erschöpft, aber glücklich ins Ziel.



Natalie und Silvester

Nun fehlten nur noch der Speerwurf und die abschließenden 1500m. Natalie Paape und Jessica waren die zwei Auserwählten für die Wurfdisziplin. Für beide eine schwierige Herausforderung, da der Speer bei der Landung einen erkennbaren Abdruck hinterlassen muss. Aber auch das wurde gemeistert.

Im 1500m-Lauf musste ebenfalls

Natalie und auch Lisa ran. Beide etwas gehandicapt – Lisa, trotz Fieber und schon monatelanger Fußprobleme lief dennoch eine gute Zeit von 5:54,05. Natalie kämpfte sich ebenfalls mit immer stärker werdenden Knieschmerzen ins Ziel und wurde mit anfeuerndem Applaus an der Ziellinie von ihrem Team empfangen.

Zur Siegerehrung gab es dann für alle Teams auch noch einen Pokal und Sachpreise. Und wie es der Zufall so will, hat Natalie das Los mit der Nummer 1 gezogen, was uns Freikarten für das Tropical Islands bescherte!!! Das Trainerteam beschloss daraufhin ausnahmsweise ein Training für solch einen besonderen Ausflug ausfallen zu lassen. Dat hamse sich verdient!!!

Alles in allem war der Team-Zehnkampf eine superschöne, neue Erfahrung für die Mädels der neuen Jugendabteilung des DJK Westen. Das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe konnte sichtbar gefördert werden. Mädels, ihr seid großartig, ich bin stolz auf euch!!!



Manuela Dietrich

Trainingszeiten der DJK Westen**Winter 2007 / 2008***Für Fragen steht der Abteilungsleiter Achim Hoffmann Tel. 832 28 831 gerne zur Verfügung*

Frauen		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Manuela Dietrich	26077135 Handy: 0176-60002006
Montag	Auf Anfrage	

Schülerinnen		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Manuela Dietrich	26077135
Dienstag	18:30 – 20:00 Uhr	untere Halle Lauenburger Str. 110, 12169 Berlin, Eingang Steinstr.
Donnerstag	19:30 – 21:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
3. Termin auf Anfrage		Rudolf-Harbig-Halle

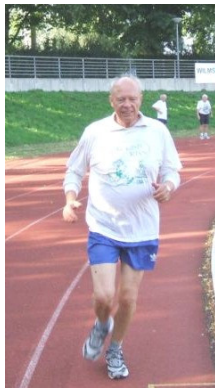
Freizeitsport und Jedermann-Zehnkampf		
Trainerin :	Andrea Emele- Geyer	033701-57120
Donnerstag	19:30 – 21:00 Uhr	untere Sporthalle Ostpreußendamm 108-114

Grundlagen d. LA f. Seniorinnen		
Ansprechpartnerin:	Gisela Herich	712 41 09
Montag	17:30 – 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde

Läufergruppe		
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	832 28 831
Montag	ab 17.30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	ab 17.30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Samstag	8:00 Uhr	Großer Stern am Hüttenweg / Grunewald
Sonntag	8:30 Uhr	Großer Stern am Hüttenweg / Grunewald

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

Senioren-Sport		
Ansprechpartner :	Jürgen Sorge	821 59 47
Montag	19:30 – 21:30 Uhr	Fichtenberg-OS - Rothenburgstr. Halle auf dem Hof
Mittwoch	18:30 – 20:00 Uhr	untere Halle Lauenburger Str. 110, 12169 Berlin, Eingang Steinstr.



Peter Caternberg zum 55. Sportabzeichen
 Peter Caternberg, Jahrgang 35, Mitglied in der DJK, hat in diesem Jahr sein 55. Sportabzeichen geschafft. Für diese überragende Leistung

gebührt Peter unsere große Anerkennung. Bereits 1950 erlangte Peter das

Bayerische Jugend-Sportabzeichen. Sein damaliger Lehrer gab jedem Schüler, der das Sportabzeichen schaffte, im Sport eine Eins. Das muss Peter derart beeindruckt haben, dass er 1953 loslegte und bis heute, jedes Jahr, ohne Unterbrechung seine Leistungen erbrachte. Im Laufe der Jahre gab es so manche Hindernisse, die eine Unterbrechung befürchten ließen. Ein schwer heilender Leistenbruch, nicht unterschriebene Prüfbogen und weitere zu meisternde Probleme hielten ihn nicht ab, bis jetzt durchzuhalten. Peter hat mir seine gesammelten Urkunden gezeigt. Er



hat in jeder geforderten Disziplin gute



Leistungen erbracht. 1958 lief er die 5000m in 19:59,7 Minuten. Wollen wir hoffen, dass er gesund bleibt und weiterhin jedes Jahr, gleich nach Jahresbeginn sein für ihn so viel bedeutendes Deutsches Sportabzeichen erfüllen kann. Peter ist sicherlich nicht nur für mich ein großes sportliches Vorbild.

Günter Diels

Ewald Stanienda

Ewald ist seit 1974 Mitglied in der DJK. Seine Sportart war der Rasenkraftsport.



Das sind Hammerwerfen,
Gewichtwerfen und Steinstoßen.

Als Ewald in der AK40 war,
wurde er sechs Mal Deutscher
Meister und erreichte mehrmals
einen Platz auf dem
"Siegertreppchen". In der Jugend
war er auch Boxer und als

Junioren-Meister hat er viele Kämpfe durch K.O. gewonnen. Er war damals im
Mittelgewicht, also 75 Kg.

In der Hammerwurfgarde war seine Bestleistung im
Hammerwerfen 54,54 m.

Diese starke Männergarde startete zuerst für TusLi.
Da TusLi ihnen keine Zuschüsse für die Reisen und
Fahrkosten erstattete, sind sie damals geschlossen in den
RkV-Ensdorf eingetreten, der alle Kosten trug. Dort sind
sie immer noch Mitglied und brauchen keinen Beitrag zu
entrichten.

Die Zeit der Hammerwurfgarde ist Erinnerung. Doch
Ewald bleibt sehr sportlich. Er nimmt die Geherstöcke in
die Hand und marschiert stramm am Kanal eine Stunde hin, eine zurück.

Ewald, bleibe gesund und erhalte Dir Deine Freundlichkeit.

Günter Diels



2. Lauf zwischen den Meeren von Husum nach Damp am 2.Juni 2007

Im Laufschrift quer durch Schleswig-Holstein von der Nordsee an die Ostsee:

„Gemeinsam ist alles möglich“, lautete die Devise der Teilnehmer des „Laufes zwischen den Meeren“. Dass auch Langstreckenlauf eine Mannschaftssportart sein kann, bewiesen etwa 1300 Athleten bei der zweiten Auflage des großen Staffellaufs von Husum nach Damp. 133 Mannschaften traten zum Wettrennen von der Nordseeküste am Husumer Hafen bis zum Strand im Ostseebad Damp an und bewältigten in zehn Teilabschnitten die 91 km lange Strecke. Vereine, Betriebe und Freundeskreise aus ganz Deutschland waren bei dem großen Laufspektakel durch die Landschaften Schleswig-Holsteins auf den Beinen. In den verschiedenen Landstrichen der Kreise Nordfriesland, Schleswig-Flensburg und Rendsburg-Eckernförde erlebten die Sportler aktiv viele Facetten der landschaftlichen, kulturellen und auch klimatischen Vielfalt des Nordens. Nach einem lauen Vormittag auf den flachen Anfangspassagen in der Geest bekamen die Athleten auf den letzten Teilabschnitt zwischen Schlei und Eckernförder Bucht noch eine kräftige Brise Ostwind ins Gesicht geweht. Während die letzten Teams bis in die frühen Abendstunden nach und nach im Ostseebad Damp einliefen und nach neuneneinhalb Stunden schließlich alle erfolgreich „gefinisht“ hatten, war das Rennen an der Spitze bereits nach etwas mehr als fünf Stunden entschieden.

Laufinitiator Dr. Thomas Wessinghage von der Reha-Klinik Damp freute sich über die große Resonanz bei Aktiven und Zuschauern im ganzen Land. „Nach 90 Staffeln im Vorjahr waren es nun schon 133. Das ist ein sehr guter Zuspruch. Die Region identifiziert sich mit dem Lauf“, freute sich der Ex-Europameister bereits kurz nach dem Rennen. „Die Orte an der Strecke engagieren sich toll“, stellte Wessinghage zufrieden fest, nachdem er selbst für die „Damp Holding AG“ und die Jedermann-Staffel der Hanseatischen Krankenkasse zwei Streckenabschnitte aktiv mitgelaufen war.

In der Tat sorgten viele Orte an den Staffwechselpunkten mit Kreativität und Engagement dafür, dass nicht nur beim Hauptevent in Damp ordentlich Stimmung herrschte. So unterhielt beispielsweise der SV Hollingstedt am zweiten Wechsellpunkt Zuschauer und die auf ihren Einsatz wartenden Staffelläufer mit einer Videowand mit Live-Bildern von der Strecke. An derartige Ansätze möchten auch die Veranstalter um Initiator Dr. Thomas Wessinghage und den sportlichen Leiter Rainer Ziplinsky anknüpfen. „Wir wollen den Service und das Erlebnis weiter optimieren“, kündigte Wessinghage schon für das nächste Rennen im Frühling 2008 an.

Diesen Bericht habe ich aus verschiedenen Zeitungsartikeln und der Festschrift zusammengestückt.

Michael Hähnel

Gesamtlänge: 91 Km

94. Platz von 133 Staffeln mit einer Gesamtzeit 8:21:34

Paape, Karin Husum-Wittbek (11,5 Km) 58:43; **Stüber, Petra** Wittbek-Hollingstedt (10,3 Km) 58:01; **Voss, Harald** Hollingstedt-Danneverk (9,4 Km) 54:58; **Paape, Jens** Danneverk-Jagel (8,1 Km) 43:56; **Paape, Jens** Jagel-Fahrdorf (8,7 Km) 52:40; **Hähnel, Michael** Fahrdorf-Fleckeby (8,1 Km), Fleckeby-Gammelby (8,9 Km) 01:30:39; **Herich, Gisela** Gammelby-Gut Hemmelmark (7,4 Km) 41:24; **Gast, Erwin** Gut Hemmelmark-Waabs (9,9 Km) 51:17; **Herich, Norbert** Waabs-Damp (9,1 Km) 50:00

Durchschnittsalter: 57,875

Nachfolgend zwei Erlebnisberichte von Karin und Jens Paape Nord-Ostsee-Lauf

1. Teilstrecke (Karin)

Der Lauf zwischen den Meeren, eine tolle Idee ! Natürlich mache ich mit, aber warum muss ich dafür so früh aufstehen? Na klar, alle anderen unserer Gruppe gehen nach der Nudelparty noch in die nächstgelegene Bar, ich muss aber früh ins Bett, denn um 5.15 Uhr klingelt am nächsten Morgen der Wecker, um 6.00 Uhr wartet das Frühstück – nur mein Magen freut sich noch nicht so recht auf Brötchen und Kaffee. Ich bin auch pünktlich am

Bus, obwohl ich vor lauter Sorge, etwas zu vergessen, mind. 10 mal meine Tasche kontrolliere: Staffelstab, Chip, Start Nr. nicht vergessen? Jens bringt mich zum Bus, der dann mit uns Startläufern quer durch die schöne Landschaft nach Husum zum Startpunkt fährt. Ein Ortsansässiger erklärt mir die Sehenswürdigkeiten am Wegesrand. Aber welche Enttäuschung, als wir in Husum ankommen: keine Nordsee da! Dafür viele, viele Startläufer. Natürlich folgt nun das übliche Warm-up bei flotter Musik, aber als dann einzelne Startläufer samt ihrer Erfolge vorgestellt werden, überlege ich kurz, ob ich nicht einfach heimlich verschwinde. Nee – das geht nicht. Die anderen DJK-ler warten ja auf den Staffelstab. Also reihe ich mich beim Start so ziemlich hinten ein, denke nicht an Olympia- und sonstige Meisterschaftsteilnehmer und warte auf den Startschuss – und los geht's. Quer durch Husum, dann ziemlich geradeaus die Landstraße auf und ab (nicht nur flach – danke für die Waldläufe auf dem Havelhöhenweg). Viele Passanten feuern uns an, aus den Begleitfahrzeugen wird gefilmt oder applaudiert; so vergeht die Zeit recht schnell bis zu meiner Stab-Übergabe nach ca. 11,5 km in Wittbek. Petra hatte vorher meine angestrebte Zeit erfahren. So stand sie auch freudestrahlend am Wechsellpunkt, und ich war überglücklich, sie auf die weitere Strecke schicken zu können. Für mich war eine schöne Etappe, eine tolle Zeit und ein wartender Bus Belohnung für die Aufregung am frühen Morgen.

4. und 5. Teilstrecke (Jens)

Nachdem ich Karin, Petra und Harald schon beim Frühstück begleitet hatte, war es nun auch für mich Zeit, den Bus für den Transfer zu meinem Wechsellpunkt zu erreichen. Zunächst war wohl jeder mit seinen eigenen Gedanken beschäftigt, doch bald wurden die Gespräche interessanter. Aus allen Ecken Deutschlands waren Läufer im Bus; manche als Hobbyläufer, andere wieder als Leistungsläufer. Beinahe hätte der Bus Dannewerk verpasst; eine kleine Nebenstrasse, die der Busfahrer fast ignoriert hatte, führte zum Startplatz. Viel war noch nicht los, die Zeitnahme wurde getestet und es war ziemlich frisch. Im Umkleidezelt ging die Diskussion hin- und her, ob nun Shirt & Jacke oder nur Shirt die richtige Bekleidung wäre. Und dann kamen schon die ersten Läufer, aber Eile hatte ich noch nicht; Harald erwartete ich erst gegen 11:00 Uhr am Wechsellpunkt. Dann kam die Durchsage für unsere Staffelnnummer, nun schnell alles in die Wechselltasche gesteckt und am Wechsellpunkt postieren. Wenige Minuten noch, und dann kam Harald den Weg zur Wechselstelle entlang. Jetzt ging für mich der Lauf erst richtig los; da ich ja zwei Etappen vor mir hatte, habe ich es betont ruhig angehen lassen. Die kleine Strasse Richtung Klein Reihde ist so richtig zum Warmlaufen; eben bis zum Horizont. Den einen oder anderen Läufer/innen kann ich schon überholen und nachdem ich Klein Reihde verlassen habe, bin ich recht gespannt, wann denn der Streckenabschnitt über die Landebahn kommt. Die Strasse ein Ende, das Tor zum Flughafen ist da. Ein paar Soldaten vertreiben sich die Zeit mit passenden Sprüchen und dann fällt der Blick auf die Landebahn: Die Läufer vor mir haben sich die Mittellinie zum Laufen ausgesucht; doch wo laufen? links Teer, rechts Beton. Dann lieber auf der linken Seite und nicht an die schier endlos lange Strecke bis zum Ende der Landebahn denken. Stattdessen schweift der Blick nach rechts und links zu den teilweise verdeckten Gerätschaften (z.B. die Fangzäune) oder zum nächsten Läufer. Am Ende der Landebahn kurz vor dem Ziel ein kurzer Blick zurück und ein heimliches Danke dafür, dass nicht die Sonne scheint. Wie groß ist die Überraschung, als am Getränkestand Harald steht und ein paar aufmunternde Worte für mich hat. Nach einigen Minuten Pause geht's weiter auf die nächste Etappe; noch weiß' ich nicht, was mich erwartet. So eben und verlassen wie auf der vorherigen Etappe ist nicht; auf dem Radweg geht es über die Autobahnbrücke, unter Strassen hindurch und irgendwo wieder rechts ab. Dann wechselt der Weg; nun geht es einen Wanderweg entlang. Zunächst unter Bäumen, dann über die Felder. Eine Brücke führt über die Schlei, in der Ferne kann man Schleswig sehen. Eine wunderschöne Landschaft – doch dann kommen die ersten Treppen und ich ahne, welche Strecke ich erwischte habe; vielleicht hätte ich die Beschreibung besser lesen sollen. Nun folgt eine Treppe der nächsten; bergauf- und bergab geht es bis zum nächsten Dorf. Die gefühlte Entfernung zum Wechsellpunkt habe ich schon erreicht, aber die Strasse wird immer länger. Und die Strecke hatte doch noch eine Krönung? Natürlich – zum Schluss geht es nochmals bergauf; auf den

letzten Metern kommt mir Micha entgegen und mobilisiert in mir noch die letzten Kräfte. Der Bus in Richtung Damp fährt erst nach 45 Minuten Wartezeit ab; auf der Rückfahrt versuche ich auf der Strecke noch, irgendwie Micha zu entdecken, aber der Uferweg an der Schlei war zu weit weg. Wie groß und wie schön ist die Überraschung, als bei meiner Ankunft in Damp Karin und Petra mich als Empfangskomitee erwarten.

Zurückblickend waren es zwei landschaftlich total verschiedene Strecken, jede auf ihre Art interessant.



Eindrücke und Ergebnisse vom 5. Helios-Grunewaldlauf am 15.09.2007

Alle 2 Jahre veranstaltet Helios Berlin, Verein für Gesundheit und Sport, seinen Grunewaldlauf über 10 KM, zugl. Walkingwettbewerb. Mehr als 300 Teilnehmer waren diesmal am Start, zumal der Lauf zum Berliner Läufer-Cup zählte. Die Strecke führte über Teufelssee zum Forsthaus „ Alte Saubucht „ und weiter über den Schildhornweg zurück zum Vereinsstadion Im Jagen. Der leichte Anstieg auf dem letzten Streckenviertel trennte dann endgültig die Spreu vom Weizen. Die Bleistifte unter den Aktiven waren im Vorteil. Das Wetter war mit ca. 16° C ausgesprochen läufergerecht, die Wasserstelle nach reichlich 5 KM trotzdem sehr willkommen.

Als LG-Südler bzw. LG Süd-Sympathisanten waren mit folgenden Ergebnissen dabei:

Ges. Pl.	Name	AK-Pl.	Zeit
46	Berti Rämisch	6 M 45	40:26
104	Janika Lutze	1 wJB	45:44
120	Maria Rook	1 W 55	47:00
154	Didi Eppmann	2 M 70	49:08
194	Peter Krzonkalla	3 M 70	52:28
266	Helga Kastenhuber *	14 W 50	59:40
299	Brigitte Dau	2 W 70	1:13:01
300	Werner Lahn **	1 M 80	1:21:21

*aus dem Team Berti . Er leistet inzwischen auch läuferische Entwicklungsarbeit.

** Werner biss die Zähne zusammen und lief das Rennen zu Ende, obwohl er schon auf der 1. Streckenhälfte stürzte und sich eine blutende Platzwunde zuzog, die anschließend im Krankenhaus mit 2 Stichen genäht werden musste. " Gelobt sei, was hart macht ". So sind nun mal leidenschaftliche Läufer. Wir Jüngeren ziehen den Hut vor ihm.

Helios ist ein FKK-Verein. Daher kann es nicht verwundern, dass die anschließende Körperpflege nur unter der " Gemischt-Dusche " möglich war. Ich hatte den Eindruck, dass keiner etwas dagegen hatte.

Christa Orlowski war natürlich als Organisationshelferin ihres Vereins engagiert. Ihr Kuchen muss so delikater gewesen sein, dass ich ganz einfach zu spät kam, um ihn kosten zu können. Nebenbei bemerkt: Mit der Platzierung beim Helioslauf schob ich mich im Berliner Läufer-Cup nach acht absolvierten Läufen in der Altersklasse M 70 auf Rang 3. Ich danke meinen Läuferkameraden, dass sie mich beim Training so stark fordern.

Krzonki , DJK Westen 23

Offene Berlin-Brandenburgische Halbmarathonmeisterschaft in Cottbus am 07. Oktober 2007

Ergebnisse:

Platz	Jg AK	Name	Zeit	Platz/ AK
10	1966 M40	Reif, Jens	1:19:25,5	3.
33	1945 M60	Langmann, Günther	1:44:20,5	1.
39	1937 M70	Krzonkalla, Peter	1:57:35,6	2.

Auszug aus der offiziellen Ergebnisliste von der LC Cottbus.

30. Belziger Burgenlauf am 14.10.2007

Hier ein paar Zeilen über den 30. Belziger Burgenlauf. Es hätte nicht schöner sein können. Ein herrlicher Morgen. Kühl, trocken und sonnig. So richtig wie „Indian Summer“. Ein würdiger Rahmen für diesen Jubiläumslauf. Wir waren mit einer kleinen aber schlagkräftigen Gruppe angereist. Wie man aus der Ergebnisliste entnehmen kann, war es für uns ein recht erfolgreiches Unternehmen.
M.H.



Ergebnisse 8km

Platz/ AK	Name	Zeit
3.	Gitta Knappe	36:42
3.	Petra Stüber	44:42
2.	Gisela Herich	47:10
4.	Reinhard Stüber	34:12
5.	Günther Langmann	36:46
3.	Achim Hoffmann	36:55
7.	Michael Hähnel	39:29
11.	Wolfgang Zitzlaff	44:41

Ergebnisse 25 km

60. AK	Philipp Richter	2:05:44
5. AK	Werner Richter	2:32:15

Siegerehrung: Gisela, Petra und Achim



1. Müggelsee-Halbmarathon

Am Sonntag, den 21.10.2007 bot sich die seltene Gelegenheit, an einer Laufpremiere teilzunehmen, dem 1. Halbmarathon rund um den Müggelsee. Das Veranstaltungstrio rund um die Zeitschrift *Laufzeit*, dem *ABC-Laufladen* und dem *VFL Fortuna Marzahn* war von der hohen Teilnehmerzahl derart überrascht, so dass schon am Samstag um Abholung der Startnummern gebeten wurde.

Nachdem es frühmorgens noch geregnet hatte, standen bei aufklarendem Wetter um 10:00 Uhr ca. 450 Halbmarathonis am Start, um die große Schleife in Angriff zu nehmen. Seitens DJK war ich der einzige, der den Weg gen Osten gefunden hatte und dafür einen BC-Lauf vor der Haustür (10 km Marienfelde) sausen lies.

Vom Start der Müggelsee-Terrassen am Ausflugslokal *Rübezahl* ging es zunächst links herum gen Norden. Nach einer kleinen Wendeschleife entlang der Spree unterquerte man im Spreetunnel dieselbige und hatte in Friedrichshagen schon 5 km hinter sich gebracht. Auf einem gut ausgebauten Radweg ging es über Rahnsdorf und „klein Venedig“ durch den Wald wieder zum Südufer des Müggelsees. Die letzten dreieinhalb Kilometer waren wieder was für Genussläufer, da man direkt am Ufer den Wanderweg unter sich hatte.

Mich persönlich erstaunte die Tatsache, dass ich mit gerade mal 30-Wochenkilometern einen 3:57er Schnitt halten konnte und zwischen Platz 6 und 9 in einer Gruppe mithalten konnte. Erst bei Kilometer 18 überholte ich mich die einzige Frau (W20) und sprengte unsere Gruppe. Im Ziel kam ich mit 1:24:19 h auf dem 8. Platz (von 449 Finishern) hochzufrieden an.

Von meiner Warte kann ich den Veranstaltern nur ein Lob für die gelungene und professionell organisierte Laufveranstaltung aussprechen. Ich hoffe, dass nächstes Jahr mehr den Weg an den Müggelsee finden. Zumal auch 10 km und 5 km Läufe angeboten wurden.

Oliver Muth



**„ Und fragst du doch: Den vollsten Reiz, wo birgt ihn die Ruppiner Schweiz?“
(Theodor Fontane)**

Mit dabei am 32. HUBERTUSLAUF , 28.10.2007 in Neuruppin

Das läuferische Unternehmen startete ich gemeinsam mit Klaus Tiede (ehemals Mitglied der DJK), der die Region seit seinen frühen Lebensjahren kennt und zum wiederholten Male an den Start ging. Die Strecke führt durch die reizvolle Ruppiner Schweiz, der 14 km-Lauf (alternativ auch 7 und 27 km) rund um Malchow - und Tetzensee .Bei sonnigem Herbstwetter bot sich an der Stendenbrücke (Wendepunkt Richtung Süden) der schönste Ausblick auf den nördlich gelegenen Zermützelsee . Klaus machte von Anfang an Tempo und war bald nicht mehr zu sehen. Ich kam erst auf der 2. Streckenhälfte in Fahrt. Ca. 3 km vor Schluss konnte ich aufschließen und hatte nach Endspurt, von einem überholenden Läufer herausgefordert, im Ziel schließlich die Nase vorn. Unsere Platzierungen:

Ges.Pl.	Name	AK-Pl.	Zeit
70	Peter Krzonkalla	1. M 70	1:18:10 h
73	Klaus Tiede	1. M 75	1:18:21 h



Das jeweilige Foto auf dem Treppenplatz wurde für das Archiv festgehalten.

Finisher insgesamt: 109.

Klaus hatte in seiner AK keinen Mitbewerber, in AK 70 waren wir zu dritt. Nach verdientem Mittagessen im „Alten Kasino“, direkt am Ruppiner See gelegen, fungierte Klaus als Stadtführer. Zu den Sehenswürdigkeiten Neuruppins gehört u. a. das „Alte Gymnasium“ (s. Foto), 1791 nach dem großen Stadtbrand erbaut. Zu seinen Schülern zählen u. a. Karl Friedrich Schinkel, Theodor Fontane und Klaus Tiede, der dort 1950 sein Abitur ablegte. Klaus erinnert sich noch sehr gut an seinen damaligen Direktor. Er war ein ferner Verwandter von mir.

Krzonki



Krankengymnastik

Klaus Böhm
Hans Hofmann

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

Startgebühren-, Organisationsgebührenregelung und Meldeordnung der DJK Westen 23

Grundsätzlich erfolgen Meldungen zu Wettkämpfen über den Abteilungsleiter, Sportwart oder Trainer.

Von diesen schriftlichen Meldungen erhält der Kassenwart zeitgleich eine Kopie.

Die Abteilungsleitung wird die Übernahme von Startgeldern, die nicht in der nachfolgenden Regelung enthalten sind, auf Antrag entscheiden, ohne daraus Präzedenzfälle zu schaffen. Der Kassenwart erhält für diese Entscheidungen eine schriftliche Bestätigung.

1. Für alle Schüler und Jugendlichen werden die Startgebühren, wie durch den Trainer in der Jahresplanung angegeben - und von der Abteilungsleitung genehmigt - bezahlt.

2. Für alle Mitglieder der DJK werden Start-(Organisations-)Gebühren für folgende Meisterschaften finanziert:

Bahnwettkämpfe und Crossläufe (regionale Meisterschaften des eigenen Landesverbandes, Norddeutsche-, Deutsche-, Europa- u. Weltmeisterschaften), Straßenlauf 10 km sowie Regelung zu Punkt 4.

3. Für Junioren und Frauen/Männer (nicht Senioren) in Ausbildung, Studium, FSJ, Erwerbslosigkeit- Zeit ohne Leistungspauschale- werden die Startgebühren nach Absprache evtl. übernommen.

4. Bei Berliner Straßenläufen (Halbmarathon, 25 km, Marathon) mit Meisterschaftswertung beteiligt sich der Verein mit 50 % der Grundstartgebühr (Startgebühr bei Ausschreibung des Veranstalters). Startgebührrhöhungen bei späterer Anmeldung trägt der Athlet selbst. So beschlossen in der Abteilungsversammlung der Leichtathleten des DJK Westen am 08.03.2004.

5. Nachmeldegebühren sind grundsätzlich von den Athleten zu zahlen. Wenn der Verein die Nachmeldegebühr übernehmen soll, sind die Gründe hierfür im Einzelfall von dem Sportwart zu prüfen. Diese Gründe können z.B. sein: wenn eine vorausgegangene Krankheit eine spätere Teilnahme zulässt oder der Verein ein besonderes sportliches Interesse an der Wettkampfteilnahme des Athleten hat.

6. Für alle anderen Wettkämpfe zahlen die Teilnehmer die Start- oder Organisationsgebühren selbst. Diese Beträge müssen, soweit vom Veranstalter zugelassen, direkt an ihn beglichen werden.

7. Sind Start- oder Nachmeldegebühren durch nachträgliche Rechnungsstellung des Veranstalters oder BLV zu erwarten, so sind die von den Athleten zu entrichtenden Beträge - zeitgleich mit der Meldung an den Kassenwart - auf das Konto der DJK Westen zu überweisen:

Konto DJK Westen 23
Konto-Nr. 421566100
Bankleitzahl 100 100 10
Postbank Berlin

Der Sportwart wird nur dann Meldungen entgegennehmen, wenn der Eigenanteil überwiesen worden ist.

Angepasst im November 2007 durch Achim Hoffmann, Karin Paape und Jens Paape
Gültig ab 01.01.2008

Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften in Ludwigsfelde am 11.11.2007





Einige Ergebnisse der
Berlin-Brandenburgischen Crossmeisterschaften in Ludwigsfelde am
11.11.2007

Männer Mittelstrecke:

28. Richter Philipp 20:35

Senioren Langstrecke:

Mannschaftswertung M40/45:

4. Jens Reif 24:04; Bertold Rämisch 27:58; Wolfgang Dabel 28:45

Total: 1:20:47

M 40

3. Reif Jens 24:04

15. Ladwig Peter 31:11

M 45

11. Rämisch Bertold 27:58

13. Dabel Wolfgang 28:45

16. Stüber Reinhard 29:00

M 50

7. Hähnel Michael 32:35

8. Eberle Bernd-Ulrich 34:31

M 65

6. Hoffmann Achim 32:23

M 70

3. Krzonkalla Peter 35:42

Seniorinnen Mittelstrecke:

Mannschaftswertung W45/W50

1. Andrea Emele-Geyer; Karin Paape; Petra Stüber

Total: 1:10:26

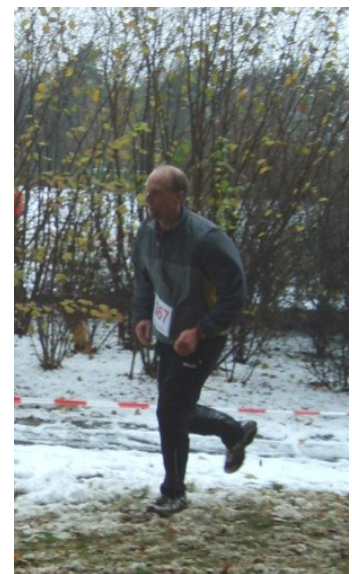
W 45

4. Emele-Geyer Andrea 22:14

5. Paape Karin 23:25

W 50

5. Stüber Petra 24:47



29. Mannschafts-Halbmarathon der LC Stolpertruppe

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist schon eine gute Tradition in unserem Verein.



Auch für mich ist dieser Lauf zum Jahresausklang ein besonderes Erlebnis – vereint er doch gemeinschaftliche Aktivität mit eigener Leistungsbestätigung. Die Absprache auf ein gemeinsames Zeitziel und der Versuch der späteren Umsetzung im Lauf ist bei einem Halbmarathon schon ein „Glücksspiel“. Tagesform, Wetterbedingungen wie

Temperaturen, Regen, Schnee und Bodenbeschaffenheit beeinflussen das angestrebte Ziel doch erheblich. Leider konnte ich in diesem Jahr dieses Erlebnis nicht wahrnehmen. Die „Wehwechen“ der 60+ haben auch mich zur „Vernunft“ gemahnt und eine Teilnahme verhindert. So musste ich mich – wie einige andere – mal mit der Zuschauerrolle begnügen.

In den vergangenen Jahren hatten wir



immer 3 oder 4 Mannschaften am Start, diesmal waren es nur 2!!! Trotzdem wurden bei Matschwetter gute Ergebnisse erzielt:

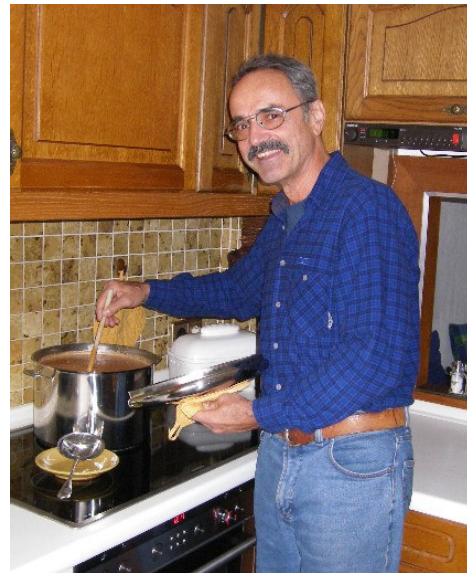
Die 1. Mannschaft in der Besetzung Oliver Muth, Reinhard Stüber, Philipp Richter, Bertold Rämisch, Achim Hoffmann, Ralf Schulz erreichte eine Zeit von 1:43 h und auch die 2. Mannschaft in der Besetzung Karin Paape, Andrea Emele, Petra Stüber, Bernd-Ulrich

Eberle, Michael Hähnel, Christian Maases konnte mit 2:04 h für Petra eine persönliche Bestzeit erreichen. Außerdem starteten Werner Richter im Halbmarathon mit einer Zeit von 2:10:41 und Peter Krzonkalla im Viertelmarathon in 56:02.

Zu einem Bestandteil dieser Veranstaltung ist inzwischen auch der anschließende Treff bei Silvester und Evi zum „Suppe essen“ geworden, die wieder mal hervorragend geschmeckt hat und bei der sich Michael als „Vorkoster“ präsentiert hat.

Beim Plausch von Läufern und „zwangsweisen“ Zuschauern wärmt man sich auf und tut nebenbei auch etwas für Regeneration und Erweiterung des Allgemeinwissens.

Alles in Allem ein absolut gelungener Wettkampftag und ein großer Dank an alle Organisatoren.



E.G.



LAUF ins neue JAHR am SONNTAG, dem 6. JANUAR 2008

Der kommende Lauf ins neue Jahr findet auf der leichten und flachen Strecke um das Dahlemer Feld im Grunewald statt, die je nach Kondition und aktuellem Befinden ein-, zwei- oder dreimal gelaufen werden kann. Weniger der Wettkampf als der Spaß am Laufen oder Walken zum gemeinsamen Jahresbeginn sollte im Vordergrund stehen.



Start:

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

Zeitmessung:

Für Zeitbewusste steht eine große Digitalanzeige im Ziel!

Strecken:

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

2 Runden für Vergnügungssüchtige

3 Runden für Ausdauerfreaks