

Berlin – Brandenburgische Meisterschaften 10 km Straßenlauf am 25.03.2017

Hartmut Braatz	7. M55	41:43
Silvester Goebel	7. M70	52:28
Dieter Kreft	17. M 55	54:39
Bern-Ulrich Eberle	13. M65	1:02:16



37. Berliner Halbmarathon am 2.04.2017

1819. Yvonne Giesecke	240. W40	1:54:38
3191. Tessa Zöllner	96. W55	2:01:18
5939. Beatrice Renner	1449. WH	2:14:02
9993. Silvester Göbel	20. M70	2:02:03

Airport Night Run am 8.04.2017

174. Paula Rulff	34. WH	51:57
247. Karin Paape	9.W55	53:23
449. Petra Stüber	6.W60	56:55



20. Oberelbe-Marathon am 30.04.2017

152. Tessa Zöllner 10. W55 4:30:18

10 km-Lauf

207. Petra Stüber 3.W60 58:25

403. Cornelia Zitzlaff 57. W45 1:06:01

331. Carlo Zöllner 6. mJu20 55:45

369. Günther Langmann 5.M70 56:40

496. Achim Hoffmann 2. M75 1:02:11

Halbmarathon:

1455. Bernd-Ulrich Eberle 22. M65 2:20:06



14. rbb-Lauf Potsdamer Drittelmarathon am 30.04.2017

537. Yvonne Giesecke 6. W40 1:10:58

Big 25 Berlin am 14.05.2017

755. Kowalczyk, Claudia 108. W30 02:43:33

2170. Kreft, Dieter 207. M55 02:37:56

Halbmarathon

152. Giesecke, Yvonne 15. W40 02:02:28

173. Günes, Güntülü 31. W30 02:04:31



Avon Frauenlauf über 5km am 20.05.2017

49. Yvonne Giesecke	6.W40	23:32
188. Tessa Zöllner	8.W55	26:15
230. Karin Paape	11.W55	26:36
350. Petra Stüber	6.W60	27:35

34. Lichtenrader Meile am 11.06.2017

7,5 km

10. Yvonne Giesecke	2.W40	38:37
17. Karin Paape	2.W55	42:15
18. Tessa Zöllner	3.W55	42:34
29. Petra Stüber	1.W60	47:15
38. Cornelia Zitzlaff	7.W45	49:47
6. Oliver Muth	1.M45	31:11
55. Reinhard Stüber	3.M55	39:07
76. Silvester Göbel	2.M70	41:09
79. Carlo Zöllner	10.MJU20	41:16
113. Günther Langmann	4.M70	44:10
120. Wolfgang Zitzlaff	1.M65	44:50
143. Bernd-Ulrich Eberle	3.M65	48:02
147. Achim Hoffmann	1.M75	48:38



Tempogefühlsstaffel über 3 x 3 km am 14.06.2017

1. Carlo Zöllner, Silvester Goebel und Bernd-Ulrich Eberle	1:15 min (Abweichung)
2. Jens Paape, Petra Stüber und Cornelia Zitzlaff	1:32 min (Abweichung)
3. Tessa Zöllner, Günther Langmann und Karin Paape	1:39 min (Abweichung)
4. Reinhard Stüber, Wolfgang Zitzlaff und Achim Hoffmann	5:32 min (Abweichung)

33. Fünf-Seen-Lauf 2017

30 km

22. Oliver Muth	5./AK 3m	2:09:26
-----------------	----------	---------

15 km

375. Silke Kagel	24./AK 3w	1:27:58
------------------	-----------	---------

34. Lichtenrader Meile am 11.06.2017 Fotos von Jens Paape





Bericht zur Sternfahrt:

Darf' s ein wenig verrückt sein so der Titel zur Sternfahrt ab Stettin.

Verrückt heißt hier, Start Samstag um 22:30 in Stettin am Plac Lotników.

Das Ziel Berlin Brandenburger Tor.

Wer nicht direkt anreist, traf sich am Samstag gegen 18h am Bhf Lichtenberg mit den Tourenleitern des ADFC. Mit ca 50 Teilnehmern war das Fahrradabteil der DB dann auch gut gefüllt. Nach einmal Umsteigen in Angermünde trafen wir gegen 20:30 Uhr am Bhf Stettin ein. Dort wurden wir schon von den Mitgliedern des Polnischen Radclubs erwartet und ca. 2 km weiter zu einem gemeinsamen Treffpunkt geleitet.

Ein netter Platz zum Verweilen mit netten Cafés, um auf die von Polizei begleitende Abfahrt zu warten. So langsam trafen dann auch weitere Teilnehmer ein. Direkt angereiste und polnische Fahrrad-Enthusiasten. So summierte sich das Teilnehmerfeld auf über 100 Teilnehmer welche pünktlich um 22:30 durch die Nacht und in den Sonnenaufgang zum Brandenburger Tor radelten. Begleitet von der polnischen Polizei wurden wir durchs nächtliche Stettin bis kurz vor die Landesgrenze geleitet.

Ab hier waren wir nun bis Eberswalde auf uns gestellt. Aber wir hatten ja unsere erfahrenen Tourleiter. Durch ruhige Straßen passierten wir schließlich die Landesgrenze. Als erstes Örtchen auf Deutschen Lande erreichten wir Mescherin gegen 0:30 an der Oder, wo noch ein Hafenfest in vollen Gange war.

Kurze Pause und Zeit für eine erste nächtliche Stärkung. Ab hier ging es an der Oder auf dem Oder Neiße Radweg weiter nach Hohensaaten. Gegen 3:15 fing es auch schon an zu dämmern, und wir konnten so langsam die herrliche Flusslandschaft der Oderauen genießen. Sonnenaufgang war gegen 04:40. Ab nun hieß es Sonne pur bei wolkenlosen Himmel. Toll!

Klar dass wir einige Pausen, sowie auch Pannentechnische Zwangspausen für Fotostopps einlegten.

Leider gerieten wir durch viele Rad Pannen etwas in Zeitverzug, so dass wir ab Hohensaaten, wo wir auch den Oder Neiße Radweg verließen, das Tempo doch ein wenig erhöhen mussten. Schließlich mussten wir bis 8 Uhr am Bhf Eberswalde angekommen sein. Geplant war es eigentlich gegen 7 Uhr dort anzukommen. Doch nun wurde selbst 8 Uhr ziemlich knapp. Nur keine Pannen mehr hofften wir. Tja, aber die Hoffnung erfüllte sich nicht. Auf sehr schlechter Wegstrecke zwischen Hohensaaten und Oderberg wieder zwei Plattfüße gleichzeitig. Nun, keiner sollte zurückbleiben, so hieß es wieder einmal warten. Zum Glück wurden auch diese Plattfüße zügigst behoben. Entlang des Oder Havel Radweges ging es weiter, vorbei am Schiffshebewerk(en), entlang und durch die schöne Finowkanal-Region. Da großzügige Fotostopps aus Zeitgründen nicht mehr drinne waren, dann mussten eben einige Schnappschüsse aus dem Fahren heraus, wenn es gefahrlos möglich war, geschossen werden.

Eberswalde erreichten wir 10 min vor acht. Also gerade noch rechtzeitig.

Hier warteten bereits weitere Teilnehmer. Ab nun ging es unter Polizeibegleitung weiter Richtung Bernau. Da für viele Mitstreiter ab Stettin bereits Müdigkeit und Trägheit aufkamen, kam ein liebevoll eingerichteter Verpflegungspunkt in Biesental gerade recht. Kaffee hieß hier das Zauberwort und war wohl das begehrteste Getränk. Mir ging es fast die ganze Nacht über gut. Ein wenig Müdigkeit kam bei mir auch bei Biesental auf. Ahh, da tat der Kaffee gut.

Ok, von Biesental ging es weiter nach Bernau, wo die nächsten Teilnehmer schon auf unsere Ankunft warteten. Entlang der B2 ging es nun nach Berlin hinein. Das Heer der Pedalritter wurde größer und größer. Auch der PKW Verkehr nahm immer mehr zu. Doch standen diese meistens, anstatt zu fahren. Weitere Stationen waren Bhf Hohenschönhausen, Bhf Landsberger Allee, Ostbahnhof. Übern Kotti, Hermannplatz und Sonnenallee ging es nun zur Auffahrt der BAB100 Grenzallee.

Auf den letzten Etappen nahmen der Frust der Autofahrer und auch das Stauvolumen drastisch zu. Wie immer...Komisch immer wieder, wie verboht manch ein PKW Lenker doch ist. Statt den Stau zu umfahren stellen sich die meisten an, sind genervt und teils Aggressiv obwohl der Termin zur Sternfahrt hinlänglich bekannt sein dürfte...

Nach der üblichen Wartezeit unter viel Geklingel und Gehupe gab die Polizei die BAB an der Grenzallee frei und es ging ab in den Britzer Tunnel, auf der BAB weiter entlang des Tempelhofer Feldes bis zur Ausfahrt Alboinstr. Drumherum natürlich wieder Auto Stau. Und die dort werden lange stehen und nicht vorwärts kommen. Über Martin Luther, Tauenzien, Hardenberg und Straße des 17 Juni rollte es weiter bis zum Brandenburger Tor. Hier war dann die Sternfahrt zu Ende. Ich kurvte noch ein paar Mal um die Goldelse bevor ich mich auf die letzten Km nach Hause begab.

Fazit:

18 Stunden und 228 km in den Beinen und im Allerwertesten. Kmh irrelevant denn hier zählt der Spaßfaktor

Es hat tierisch viel Spaß gemacht. Gerne mal wieder[emoji106]

Peter-René Ladwig

Fünf Seen Lauf in Schwerin am 01. Juli 2017

Der erfahrene Fußpurleser kennt meine Vorliebe für etwas krumme Strecken und so ist es nicht verwunderlich, dass ich mich nun dieses Jahr zum Fünf-Seen-Lauf in Schwerin begab, um dort die 30 km (in „Echt“ sind es 29,6 km) unter die Füße zu nehmen. Für meinen Bericht wähle ich diesmal die „Count-Down-Form“.

T – 21 Tage	Drei Wochen vor dem Start nehme ich mir eine „Simulation“ vor: Zur Mittagszeit laufe ich von Marienfelde zur Kleinmachnower Schleuse und über Stichkanal zurück. Mist...zu wenig zu trinken dabei und nach 2:12 h und 27 km bin ich froh, wieder zu Hause zu sein.
-------------	--

T – 20 Tage	Zum „Auslaufen“ nehme ich an der Lichtenrader Meile teil. Es ist schon witzig, sein Trainingsgelände mit Startnummer vor dem Bauch abzulaufen. Mit 31:11 min bin ich für einen Wettkampf zu langsam unterwegs. Es reicht aber für den 1. Platz in der M45.
T – 17 Tage	5.000 m beim Läuferabend der LG-Süd. Bei 2.000 m und 7:32 min merke ich, dass nichts mehr gehen wird. Ich segele in 19:32 min ein und ver helfe als Tempomacher einer jungen Dame zur persönlichen Bestzeit.
T – 15 Tage	Zusammen mit Hartmut als Gastläufer trage ich das Trikot der Bundesdruckerei bei der 5 x 5 km durch den Tiergarten. Was ist das voll geworden und kein Vergleich mehr zu der ersten 5 x 5 km Staffel im Jahre 2000.
T – 13 Tage	Wieder Kleinmachnow, aber mit Hartmut und am frühen Morgen. Diesmal habe ich mehr zu trinken mit und es geht deutlich besser: 29 km in 2:17 h.
T – 6 Tage	Diesen Sonntag reichen 16,5 km mit Markus (einen Mitläufer der Sonntagslaufgruppe) und Hartmut, damit man erholt an den Start gehen kann.
T – 4 Tage	Ich bin in London auf Dienstreise und bin mit meinem Chef über St. James Park am Themse-Ufer unterwegs. Mir fällt auf, dass hier viele Läufer mit Rucksack unterwegs sind. Scheint der bessere Weg ins Büro zu sein.
T – 3 Tage	Der zweite Lauf in London geht über Buckingham Palast, Green- und Hyde-Park.
T – 15 h	Freitagabend ist die komplette Familie Muth in Schwerin. Ich hole die Startnummer ab und wir tanken im <i>Kartoffelhaus Nr. 1</i> letzte Kohlehydrate. Viola hatte die Idee, mich mal wieder auf einem Wettkampf zu begleiten und eine Ferienwohnung im Weinbergweg, 1000m vom Schloss und vom Start entfernt, organisiert.
T – 20 min	Es nieselt, es regnet, es ist nur kurz trocken...wie war das noch mit der „Simulation von Hitzeläufen?“ Ich stehe unter einem Baum und freue mich, dass es bald losgeht.
T – 2 min	Was ist das? Vor lauter Quasseln schaut der Sprecher nicht so richtig auf die Uhr und schickt uns zwei Minuten zu früh auf die Piste.
0:04:30 h	Nach einem knappen Kilometer sehe ich Peter-René an der Strecke... „Ich hab’s mit dem Knie“...Alles klar, deswegen habe ich ihn nicht im Startblock gesehen. Silke ist seit knapp 10 min auf der 15 km Runde unterwegs.
0:04:50 h	Etwas weiter sehe ich meine drei Damen stehen und ich bin motiviert.
0:11:36 h	„To Pee or not to Pee“...keine Frage, ich halt es nicht raus und lege für ca. 50 s einen sanitären Stopp ein.
0:20:51 h	Kurz vor Zippendorf der erste Hinweis „Nur noch 25 km“. Trotz P-Pause bin ich voll im Zeitkorridor und guter Dinge.
0:50:42 h	Das erste Gel...den Schweriner See haben wir bereits hinter uns gelassen und bewegen uns auf ein Waldstück zu.
1:22:34 h	Das zweite Gel...ein Feuerwehrmann macht mich mit dem Megafon darauf aufmerksam, dass es links ab geht, dass es etwas uneben wird und dass vor mir eine fahrradfahrende Familie mit Kleinkindern eingebogen ist. Sehe ich schon so platt aus, dass man sich fürchten muss?
1:34:10 h	In Osdorf bei Kilometer 21,5 an der Tankstelle empfangen mich meine drei Damen mit großem Hallo und einen selbstgemalten Transparent. ...Deswegen die Stöcke zum Trocknen im Heizungskeller. Ich bin gerührt und gehe die letzten 8 km mit einem Lächeln auf die Straße.
1:58:45 h	Nur noch zwei Kilometer. Jetzt sollen die gefürchteten Lankower Berge kommen...Peter-René hat nicht zu viel versprochen: Steile Endmoränen-Rampen neben Schafherden lassen auch meine Schritte schrumpfen.
2:03:56 h	Der letzte Kilometer hat es in sich: ca. 1500 Läufer vor mir und der Regen haben eine Art Matschröhre hinterlassen. Fast packt es mich hin und laut fluchend renne

	ich die letzten Meter. 400 m vor dem Ziel stehen doch tatsächlich Feuerwehrleute und reichen Wasser bei mittlerweile stärkerem Regen. „Hey Jungs, ich brauche kein Wasser, sondern Sägemehl auf der Strecke“... „Machen wir beim nächsten Mal“.
2:09:26 h	Geschafft, ich bin als 22. von 388 Finishern im Ziel. Von den 468 Gemeldeten haben es dann doch recht viel nicht geschafft oder sind gar nicht erst angetreten. Ich sehe Peter-René und Silke, die nach 1:27:58 h im Ziel war und recht zufrieden mit sich scheint. Das kann sie auch mit Platz 24 in der Altersklasse. Dazu muss man wissen, dass die Schweriner die Altersklassen 40-45-50 in einer Altersklasse gewertet werden. Bei mir war es 5. Platz in der AK „3m“ und 2. in der M45. Außerplanmäßig sind meine drei Damen zum Ziel gekommen, was mich die Strapazen vergessen lässt. Der Lauf ist echt Cool, aber anstrengend. Also ich brauche keinen Marathon, um kaputt zu sein.
Epilog	Abends besuchten wir das Musical <i>West-Side-Story</i> im Rahmen der Open-Air Schlossfestspiele. Es war trocken und gegen Ende des zweiten Aktes habe ich Peter-René und Silke noch gegenüber sitzen sehen. Getroffen haben wir uns nicht mehr...vielleicht beim nächsten Fünf-Seen-Lauf.

Oliver



Trainingszeiten der DJK Westen**Sommer 2017**

Weibl. Jugend		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schülerinnen		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Männl. Jugend		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Donnerstag .	18:30 - 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Schüler		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Karin Paape	Tel. 711 08 94
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde
Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Fitness, Koordination und Kondition mit Spaß für Alle über 40	
Trainerin :	Andrea Emele-Lesny 033701-57120
Donnerstag	19:30 - 21:00 Uhr Stadion Lichterfelde

Grundlagen der Leichtathletik für Seniorinnen		
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Montag	17:30 - 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Läufergruppe		
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	555 262 15
Montag	17:30 - 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	17:30 - 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Sonntag	8:30 Uhr	Großer Stern, Avus Ausfahrt Hüttenweg

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

Stadion Lichterfelde: Ostpreußendamm 3 - 17, 12207 Berlin

Für Fragen steht der Abteilungsleiter, Herr Hoffmann Tel. 555 26215 gern zur Verfügung

Jürgen Bauer †
(1930 - 2017)

Und wieder ist ein Mitglied der DJK von uns gegangen, eins welches das Vereinsleben nicht unerheblich mit geprägt hat.

Noch klingt es uns wie jeden Mittwoch - Abend um 18^{Uhr} in den Ohren: "... und nun wollen wir an die Evolvente herantreten..." Die Start-Euphorie überschelten dann seine Worte: Das ist kein 400 m Lauf. Die 500 m allein waren nicht seine Lieblingsstrecke. Bis zum Marathon war er für jeden Volkslauf bereit. Ihm haben wir auch den sportlichen Erfolg von Armin Hoffmann zu verdanken, der ihn heute noch seinen Entdecker und Trainer nennt.

Nicht nur Sport war Jürgen's Hobby - auch die preussische Geschichte mit ihren Stenschanzen, Schlössern und Gärten. In der DJK fand

er Gleichgesinnte, was zu neuen Freundschaften
und vielen Gesessausflügen führte - und zu
mancher Meinungsverschiedenheit.

Star wie er war, bestand er oft auf sein Recht -
zu Recht wie sich meist herausstellte, denn
er hatte sich immer gut vorbereitet.

Wir werden ihn nicht vergessen !!

Ally





Start zum 5.000m-Lauf



25 km von Berlin 1997

Manfred Hebbel (6.12.1939 – 14.05.2017)

Ewald Stanienda erinnert sich an seinen verstorbenen Freund und Sportkameraden:

Kennengelernt habe ich ihn 1960 im Jugendclub „Flamingo“ in Schöneberg. Dort konnte man Sport treiben, u.a. Tanzen, Spielen aber auch Gewichtheben. Dort hat uns Wolfgang Sadowski, der 2002 Senioren Weltmeister in Melbourne wurde, das Gewichtheben „schmackhaft“ gemacht.

Zu der Zeit waren wir schon Mitglied bei Z88 und haben Kugelstoßen, Diskus- und Hammerwerfen trainiert. Für Z88 sind wir auch den Staffellauf Potsdam – Berlin mitgelaufen.

Zusammen sind wir dann auch in einen Gewichtheberverein eingetreten.

Der Verein hat jedes Jahr ein Weihnachtsheben veranstaltet, das hat Manfred 3 x gewonnen, vorher hatte ich nur 2 x gewonnen, dadurch konnte er den Pokal gewinnen und behalten.

Die Vergnügungen der Vereine haben wir auch immer mitgemacht. Viele schöne Erinnerungen sind geblieben.

Rasenkraftsport hat Manfred auch getrieben (Steinstoßen, Gewichtwerfen – und Hammerwerfen)

In Griechenland hat er ein kleines Stück Land gekauft, und ist jedes Jahr zusammen mit seiner Frau Monika nach Griechenland gefahren. Die viertägige Fahrt hat ihm nichts ausgemacht.

Sein Stammlokal in Berlin war das „Bella Italia“ am Bayrischen Platz, wo er sich immer mit seinen Freunden traf.

Nach zwei Hüftoperationen ist er immer noch mit seinen Gehhilfen fleißig unterwegs gewesen.

Mit 78 Jahren ist er nach kurzer schwerer Krankheit für immer von uns gegangen.

Ich bin sicher, wenn es im Himmel eine Werfergruppe gibt, ist er nun bestimmt dabei.



Das Foto zeigt Lothar Matuschewski, Ewald Stanienda und Manfred Hebbel bei Ewalds 75. Geburtstag.

