

Hammerwurf bei den 24. Internationalen Löwenspielen

von Sean Güttler

Am 9. Und 10. September wurden die Löwenspiele zum 24. Mal ausgetragen. Das große Sportfest mit internationaler Beteiligung fand in Löwenberg(Mark) statt, ca. 40 Km nördlich von Berlin. Der Hammerwurfwettkampf der Männer war auf Sonntag 14:00h angesetzt.

Von Bahnhof im Ortsteil Neulöwenberg aus sind es noch 1,5 Km bis zum Waldstadion. Im Gegensatz zum verregneten und kühlen Samstag schien am Folgetag die Sonne, die Temperatur lag gefühlt weit über den prognostizierten 20°C. Das Stadion befindet sich in einem Kessel, einige Meter unter dem Straßenniveau. Durch den Haupteingang steigt man einige Stufen zur Laufbahn hinunter. Rechts an der Tribüne vorbei, geht man bis zum Ende der West-Kurve, um auf den Wurfplatz zu gelangen. Der große Zuspruch der Veranstaltung kann dadurch verdeutlicht werden, dass der Bereich jenseits der 70 m Marke als Campingplatz für die angereisten Leichtathletikmannschaften genutzt wurde.

Die zwei Stunden zwischen Anreise und Wettkampfbeginn vergingen fast unbemerkt. Die Vielzahl an bekannten und neuen Gesichtern bot ausreichend Stoff zu Gesprächen und Unterhaltung.

Der Wettkampf begann pünktlich. Männer und Senioren warfen gemeinsam, insgesamt 10 Teilnehmer. Das Einwerfen zeigte schnell, dass der Ring sehr stumpf ist. Für mich bedeutet das, besonders eng und tief zu drehen, um weder zu unterdrehen, noch mich durch die enge Drehbewegung nach oben zu drücken, was den Abwurf stört.

Alle fünf gültigen Würfe landeten zwischen 40 und 42,5 Metern. Der stumpfe Ring hinderte mich daran, auf Geschwindigkeit zu kommen. Dass die Technik stimmte, bestätigten mir die anderen Teilnehmer durch den Beifall, welchen ich nach jedem Versuch bekam. Der fünfte war ungültig, er landete leicht links außerhalb. Nach dem Wettkampf habe ich ihn nachmessen lassen und mit gut 45m war er nicht nur der weiteste, sondern es wäre auch eine Verbesserung meiner bisherigen Bestleistung von 44,48 m gewesen.

Es vergingen keine 15 Minuten nach Wettkampfbende, als der Stadionsprecher zur Siegerehrung aufrief. Als Sieger in der Hauptklasse mit 42,49 m bekam ich eine Goldmedaille um den Hals, ein Wurfkamerad aus Dänemark war so nett, ein Foto zu schießen.



An einer Vielzahl von Ständen auf dem Oberring fanden sich für jeden Geschmack Speisen und Getränke aber auch Andenken und Sportausrüstung. Die Mischung aus

Wettkampf und Volksfest wirkte offensichtlich stimulierend, denn an beiden Wettkampftagen fielen diverse Stadionrekorde. Die diesjährigen Löwenspiele waren eine schöne Erfahrung, die Stimmung und die Geselligkeit vor Ort machen es wert, eine Teilnahme auch in der nächsten Saison in Betracht zu ziehen.

24. Internationale Löwenspiele am 9./10.9.2017

Hammerwurf Männer 7.26 kg Finale
1. Güttler, Sean 1997 BE SV DJK Westen Berlin 42,49 m

Bahnabschlussportfest in Schönebeck am 16.09.2017

Hammerwurf (7.26 kg) (Finale/Gemischter Wettbewerb aus Männer)
1. Güttler, Sean 1997 BE SV DJK Westen 23 Berlin 44,59 m (PB)

44. Berlin Marathon am 24.09.2017

4467. Braatz, Hartmut	129. M55	03:21:34
3072. Kowalczyk, Claudia	570. W30	04:02:40
5017. Giesecke, Yvonne	853. W40	04:23:03
19646. Göbel, Silvester	45. M70	04:23:55
5210. Zöllner, Tessa	211. W55	04:24:49



1. Werferabend mit Stundenlauf in Hannover/Misburg

von Sean Güttler

Die letzte Wettkampffahrt dieser Saison führte mich nach Hannover. Am Sonntag den 1. Oktober veranstaltete die SG Misburg ihren ersten Werferabend. Wettkampfstätte war der Sportpark Misburg, die Trainingsstätte des Vereins, gelegen im gleichnamigen Bezirk im Osten der Stadt. Im Anschluss an die Wurfdisziplinen Hammer, Diskus, Speer und Kugel fand noch ein Stundenlauf bei Flutlicht statt. Hammerwurf eröffnete den Wettkampf um 16:00 Uhr. Dazu hatte ich mich noch für Diskus gemeldet.

Der Morgen war kalt und bewölkt. Der Zug nach Hannover verließ Berlin im leichten

Regen, tauchte unter der Regenfront durch und als er Wolfsburg erreichte war die Wolkendecke bereits verschwunden. Von Hauptbahnhof aus ist der Sportplatz in 10 Minuten mit der Stadtbahn zu erreichen. Ein kurzer Fußweg und schon ist das Wurfgerüst in Sicht.

Von der Straße aus gelangt man durch das Haupttor direkt auf die Nordkurve. Rechts die Vereinsräumlichkeiten samt Meldebüro, Umkleiden und Sportcasino. Innerhalb der Nordkurve baut sich vor einem das Wurfgerüst auf. Die gewaltigen Flügeltore übertreffen die unserer Anlage in Lichterfelde um eine volle Menschenlänge. Rechts und links des Stadions gibt es noch Trainingsfelder für Fußball.

Nachdem man sich ehrlich gemacht hatte, wurde der Wurfgerüst inspiziert. Der Ring ist alter Bauart, sprich die Oberfläche ist rund geschliffen, was ihn gleichmäßig und schnell macht. Die angenehm warmen Temperaturen sowie der strahlend blaue Himmel dazu versprochen gute Leistungen für den Wettkampf. Es war kurz nach zwölf. Man drehte noch eine Runde über die Sportstätten, redete mit den Veranstaltern und tauschte Geschichten untereinander aus. Man erfuhr, dass sie dabei sind, eine Wurfgruppe aufzubauen, Hammerwurf eingeschlossen. Im Anschluss ruhte man sich etwas auf der warmen Tartanbahn in der Mittagssonne aus.

Nach und nach erschienen weitere Mitstreiter. Unter ihnen auch einige bekannte Gesichter. Kurz vor 16:00 Uhr begann, nach einer kurzen Einweisung in den Wettkampfablauf, das Einwerfen. Vorgesehen waren 3 Einwürfe pro Person, ich fühlte mich bereits nach zweien sicher, sodass ich auf den letzten verzichtete.

Im ersten Wurf war ich unten breit geworden, er landete bei gut 40m. Fortan verbesserte ich mich in jedem Versuch, bis im 5. mit 44,80 m meine bisherige PB (44,59 m) fiel. „So, jetzt noch 20 cm drauflegen, dann endlich die 45 m, die ich im Training schon so oft überworfen habe!“, sagte ich mir. Bis zur dritten Drehung war eine deutliche Steigerung gegenüber den vorherigen Versuchen zu merken. Beim Übergang in die letzte Drehung aber setzte das rechte Umlaufbein nicht schnell genug, ich fing an zu taumeln und der Hammer lief vor. In der Folge fehlten mir beim Abwurf Hebelarm und ein fester Stand zur Kraftübertragung. Nichtsdestotrotz landete der Hammer noch bei 43,52 m. Unter dem Strich Platz 1 mit neuer Bestweite.

Diskus begann im Anschluss nach 15-minütiger Pause. Der eine oder andere hatte sich im Casino noch was von Grill besorgt. Mit 18 Teilnehmern war das Feld nun mehr als doppelt so groß als beim Hammerwurf. Schon während des Einwerfens wurde es merklich Kälter, die ersten Teilnehmer begannen sich lange Sachen überzuziehen. Über die 30,34 m im ersten Versuch kam ich an dem Nachmittag nicht weiter hinaus.

Die Urkunden lagen bereits 10 Minuten nach Wettkampfbende zum Abholen bereit. Dann gab es eine schöne Überraschung an dem Nachmittag: Auf einem der Nebenplätze spielte der ansässige Fußballverein. Sie hatten wohl mit Neugier die Leichtathletikwettkämpfe verfolgt, denn sie kamen im Anschluss und fragten, ob sie bei Gelegenheit einmal das Hammerwerfen ausprobieren dürften.



1. Werferabend mit Stundenlauf in Hannover/Misburg am 1.10.2017

Sean Markus Güttler 1. HK 44,80m (PB)

Great 10K Berlin am 8.10.2017

598. Kagel, Silke 45.W50 55:02

2430. Zitzlaff, Wolfgang 28.M65 57:50

2 x 5km Staffel

3. Hartmut Braatz, Oliver Muth 39:21

38. Krummenseelauf über 7,2 km am 4.11.2017

53. Günther Langmann 1. M70 42:36 min

39. Berliner 1/4 und 1/2 Marathonlauf 2017 am 19. 11.2017

Halbmarathon Einzelwertung:

2. Muth, Oliver 1. M 45 1:28:03 h





Werfertage 2018

Sonntag, 25.3.2018

Sonntag, 13.5.2018

Sonntag, 28.10.2018

- Ort:** Stadion Lichterfelde
Ostpreußendamm 3-17
12207 Berlin
- Veranstalter:** Leichtathletikabteilung DJK Westen zu Berlin
- Disziplinen:** M/W Alle Klassen
Hammer, Wurfgewicht, Diskus, Kugel, Speer
- Organisationsgebühren:** Einzeldisziplinen: 3€
Startgelder in bar oder an:
DJK-Westen LA-Abt,
IBAN:DE933706 0193 6005 7600 44,
BIC: GENODED1PAX
- Meldungen an:** **Mario Tschierschwitz**
mobil: 0177 705 0505
mail: Mario.Sportsman@web.de
- Meldeschluss:** **Mittwoch, 21.3.2018**
- Technische Hinweise:** Es gelten die Regeln und Altersklasseneinteilungen nach DLO.
- Haftung:** Die Veranstalter, Ausrichter und Platzeigner übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Diebstählen und sonstigen auftretenden Schäden.

Zeitplan (Änderungen, abhängig vom Meldeergebnis, vorbehalten)

Beginn	Disziplin
10:00 Uhr	Hammer
12:00 Uhr	Wurfgewicht (Nur für Seniorinnen und Senioren)
13:00 Uhr	Diskus
14:30 Uhr	Kugel
15:30 Uhr	Speer

Krzonkis Teilnahme am Berliner Läufer-Cup 2017

- 31.05. 22. Steglitzer Volkslauf , 6 Km
1.Pl. M 80 Zeit 47:22 Min
- 27.08. 32. Kreuzberger Viertelmarathon (verkürzt) , 10 Km
1.Pl. M 80 Zeit 01:20:06.55 h
- 14.10. 56.Kieser Training Volks-Cross-Lauf , 10 km
1.Pl. M 80 Zeit 01:32:34 h
- 05.11. 4 0. F.-L.-Jahn-Lauf ,Volkspark Hasenheide , 3,6 Km
1.Pl. M 80 Zeit 46 : 44 Min

Schlusswertung: 2.Pl. M 80 = 80 Punkte s.berlincup@leichtathletik-berlin.de

Nach ununterbrochener Teilnahme seit ca. 2005 muss ich mich nun aus gesundheitlichen Gründen vom aktiven Wettkampfsport verabschieden. Ich blicke jedoch auf viele erfolgreiche Läuferjahre, so manchen packenden Zweikampf und die erlebte Gemeinschaft unter uns Läufern mit Dank zurück.

Peter Krzonkalla

Achims Übersicht 2018

für Aktive und Helferinnen und Helfer

- Mo. 1 Januar SCC Neujahrslauf am Brandenburger Tor 12^{oo} Uhr
- So.14.Januar DJK Westen Lauf ins Neue Jahr im Grunewald um 10^{oo} Uhr
- So.18.März Lauf der Sympathie Falkensee-Spandau
- Sa.24.März BBM 10km Grünheide-Störitzsee
- So. 8.April SCC Halbmarathon
- Sa. 14. April Airport-Run
- So. 29. April OEM 5km, 10km, HM + Marathon
- So.6.Mai S25 Berlin (ehemaliger Big25) 10km, HM + 25km
- So.13.Mai Velothon (Steglitz)
- Sa. 26.Mai Avonlauf
- Mi. 6.Juni SCC Wasserlauf + **DJK Gefühlsstaffel (Lilienthal-Park)**
- So.10 Juni 35. Lichtenrader Meile
- Sa. 16 Juni Lichtenauer Wasserlauf an der Spree
- So.24 Juni Urban Trail Lauf in Spandau
- So. 1 Juli 6.Intersport Olympia Lauf (Forum Steglitz)
- Fr.29Juni KKH Lauf im Tiergarten
- 7.-12. August Leichtathletik - EUROPAMEISTERSCHAFTEN**
- So. 26.August SportSchecklauf in Steglitz, Viertel- u. HM
- Mi. 29.August Potsdamer Halbmarathon-Staffel
- So.9.September Volvo Tierparklauf
- Sa, 15.September Inlineskating Marathon
- So.16.September Berlin Marathon
- So.14.Oktober The Great 10k durch den ZOO

Supercup Frauen 2017

		3 km	5 km	10 km	Durchschnitt:
1. Tessa Zöllner	1960	14:50	26:15	55:16	
	Altersleistung:	72,58 %	69,90 %	68,18 %	70,22 %
2. Petra Stüber	1956	16:38	27:35	56:55	
	Altersleistung	68,54 %	70,51 %	70,28 %	69,77 %
3. Karin Paape	1958	16:57	26:36	53:23	
	Altersleistung:	65,29 %	70,99 %	72,68	69,65 %
4. Silke Kagel	1966	15:46	26:38	55:06	
	Altersleistung:	62,96 %	63,58 %	62,95 %	63,16 %
5. Yvonne Giesecke	1976	15:09	23:32	48:55	
	Altersleistung:	58,25 %	64,24	63,95 %	62,15 %
6. Cornelia Zitzlaff	1968	18:01	33:11	01:06:01	
	Altersleistung:	53,71 %	49,72 %	51,20 %	51,54 %

Supercup Männer 2017

		3 km	5 km	10 km	Durchschnitt:
1. Hartmut Braatz	1958	12:06	19:57	41:43	
	Altersleistung:	74,70 %	77,94 %	77,79 %	76,81 %
2. Oliver Muth	1968	11:20	18:54	38:51	
	Altersleistung:	73,38 %	75,75 %	76,88 %	75,33 %
3. Silvester Göbel	1945	17:09	27:05	52:28	
	Altersleistung:	59,96 %	65,29 %	70,36 %	65,20 %
4. Achim Hoffmann	1941	15:39	32:24	1:02:11	
	Altersleistung:	70,07 %	58,23 %	63,33 %	63,87 %

5.	Reinhard Stüber	1958	13:54	26:05	49:08	
		Altersleistung:	65,02 %	59,62 %	66,04 %	63,56 %
6.	Günther Langmann	1945	16:31	29:27	56:40	
		Altersleistung:	62,26 %	60,05 %	65,15 %	62,48 %
7.	Wolfgang Zitzlaff	1949	16:14	29:53	57:50	
		Altersleistung:	60,40 %	56,44 %	60,89 %	59,24 %
8.	Bernd-Ulrich Eberle	1950	17:01	32:00	1:02:16	
		Altersleistung:	57,08 %	52,24 %	56,02 %	55,11 %
9.	Peter-René Ladwig	1964	16:26	26:58	55:19	
		Altersleistung:	52,28 %	54,82 %	55,77 %	54,29 %
10	Carlo Zöllner	1998	16:04	27:30	55:16	
		Altersleistung:	46,62 %	46,85 %	48,67 %	47,38 %
11	Peter Krzonkalla	1937	38:56	40:02	1:20:06	
		Altersleistung:	30,69 %	51,33 %	53,56 %	45,19 %

Die Altersleistung wurde bewertet nach:

<http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/wmalookup15.html>



Neujahrslauf 2018



