

Leichtathletik in der

Fußspur

DiK

— Westen zu Berlin

2/2018



Das Titelbild zeigt u.a. Läuferinnen und Läufer der DJK Westen bei der 35. Lichtenrader Meile am 3.6.2018

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 55526215, Handy: 01794790454, E-Mail: achim@djk-westen.de

Kassenwart: Bernd-Ulrich Eberle, Dürerstr.30, 12203 Bln., T:8333872, Handy: 015773869897, E-Mail: bernd-ulrich.eberle@arcor.de

Meldewesen für DJK Westen

Sportwart: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 55526215, Handy: 01794790454, E-Mail: achim@djk-westen.de

Homepage: Wolfgang Zitzlaff, Stanzer Zeile 44-46, 12209 Berlin, T: 771 74 23
E-Mail: wolfgang@djk-westen.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, Ruheständler, 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

Konto: DJK Westen -Leichtathletik
IBAN: DE93 3706 0193 6005 7600 44
BIC: GENODED1PAX

Fußspur: W. Zitzlaff

Berichte und/oder Fotos von Sean Güttler, Achim Hoffmann, Oliver Muth, Wolfgang Zitzlaff

Protokoll der Abteilungsversammlung der Leichtathleten des DJK Westen zu Berlin

Termin: 16.05.2018

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde

Beginn: 19.00 Uhr

21 Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

TOP 1:

Begrüßung durch Achim Hoffmann,

Schweigeminute zum Gedenken an die verstorbenen Mitglieder Christa Warnat und Dieter Boenisch

TOP 2:

Die Versammlungsleitung wird auf Wolfgang Zitzlaff übertragen.

TOP 3:

Die ordnungsgemäße Einberufung und Beschlussfähigkeit werden festgestellt.

TOP 4:

Die Tagesordnung wird genehmigt.

TOP 5:

Den langjährigen Mitgliedern, Christa Hoffmann (Mitglied seit 1952), Jürgen Wichmann (Mitglied seit 1960), Peter Caternberg (seit 1960) und Hans- Jürgen Knacke (seit 1962) wird die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Den anwesenden Mitgliedern Christa Hoffmann und Jürgen Wichmann werden die entsprechenden Urkunden von Achim Hoffmann überreicht.

Günter Löscher weist darauf hin, dass im Rahmen der Ehrung im Hauptverein die Treuenadeln in Gold nachgereicht werden.

TOP 6:

Das Protokoll der außerordentlichen Abteilungsversammlung vom 15.11.2017 wird genehmigt.

TOP 7:

Bericht des Abteilungsleiters:

Achim Hoffmann berichtet über die Teilnahme der Mitglieder an zahlreichen sportlichen Veranstaltungen und deren Erfolge, die auf der Homepage sowie in der Fußspur nachzulesen sind. Es gab auch 3 Werfertage.

Bericht des Kassenwartes Bernd-Ulrich Eberle:

Der Kassenbericht wird vorgelesen.

Der Verein hat derzeit 58 Mitglieder, davon über 50 % in der Altersgruppe Ü 60.

Den Einnahmen aus Beiträgen, Spenden und Kurskarten stehen die Ausgaben für Übungsleiterhonorare, Startgelder und Sportgeräte gegenüber. Besondere Ein- oder Ausgaben gab es in 2017 nicht. Die Weihnachtsfeier wurde wieder bezuschusst. Aufgrund der weiterhin guten Vermögenslage hält er eine Beitragserhöhung nicht für erforderlich.

Bericht der Kassenprüferin Petra Stüber:

Die Kassenprüfung wurde am 8.05.2018 durch Peter Krzonkalla und Petra Stüber durchgeführt. Die Unterlagen für das Geschäftsjahr wurden ordentlich aufbereitet, man findet sich schnell zurecht. Die Prüfung der Belege führte nicht zu Beanstandungen.

TOP 8:

Aussprache zu den Berichten:

Jens Paape fragt nach, wieviel Läufer dieses Jahr im April an der Laufveranstaltung Oberelbmarathon, die als Gemeinschaftsfahrt gedacht ist, teilgenommen haben. Es waren diesmal nur 3 Teilnehmer.

Silke Kagal fragt nach, warum das Vereinsguthaben nicht mit Verzinsung angelegt wird.

Das Procedere ist zu aufwendig im Hinblick auf den steuerlichen Aspekt.

TOP 9:

Die Entlastung des Abteilungsleiters und des Kassenwartes erfolgt mit 2 Enthaltungen.

TOP 10 (Wahlen):

Gewählt werden:

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann (19 ja, 2 Enthaltungen)

Kassenwart: Bernd- Ulrich Eberle (18 ja, 3 Enthaltungen)

Kassenprüfer: Petra Stüber und Cornelia Zitzlaff (17 ja, 4 Enthaltungen)

Günter Löscher schlägt vor, einen Stellvertreter für den Abteilungsleiter zu wählen. Der Vorschlag wird mit 4 Enthaltungen angenommen.

Als Stellvertreter werden vorgeschlagen: Jens Paape und Wolfgang Zitzlaff.

Es gibt 6 Stimmen für Jens Paape und 13 für Wolfgang Zitzlaff.

TOP 11 (Anträge):

Zunächst erfolgten folgende Änderungen des Antrags zur Beitragstabelle: Unter Pkt. E2.1 wird die Bezeichnung Rentner durch Ruheständler ersetzt.

Erwerber einer Kurskarte, aufgeführt im Antrag unter Pkt. E2.2, sind außerhalb der Beitragstabelle aufzuführen.

Der Antrag wird mit diesen Änderungen bei 2 Enthaltungen angenommen.

TOP 12 (Planung 2018):

Sonntag, 3.06.2018 Lichtenrader Meile,

Mittwoch, 6.06.2018 Tempo-Gefühlsstaffel um 18.00 Uhr,

Sonntag, 24.06.2018 Intersport Olympia Lauf in Steglitz (5 Km als BBM),

Mittwoch, 29.08.2018 Potsdam Staffellauf.

7.10. und 28.10.2018 Werfertage (es werden noch Helfer gesucht).

TOP 13 (Verschiedenes):

Nach Pfingsten beginnen Arbeiten an der Laufbahn. Ansonsten kann das Stadion genutzt werden.

Karin Paape regt an, die Trainer sollten möglichst rechtzeitig informiert werden.

Es bestehen derzeit Probleme mit der Belastung des Fußbodens im Kraftraum. Die Kommunikation mit dem Sportamt zur Klärung der Angelegenheit wird von Wilfried Rohde übernommen.

Jens Paape weist darauf hin, dass die heute ernannten Ehrenmitglieder nur dann beitragsfrei gestellt werden dürfen, wenn dies in der Satzung aufgeführt ist, was derzeit nicht der Fall ist.

Günter Löscher führt dazu aus, dass die Satzung umformuliert werden muss (Procedere über Jahresversammlung, Notar und Amtsgericht). Dies ist Sache des Vorstands, eine zeitnahe Umsetzung ist geplant.

Ende: 20:40 Uhr

Protokoll: Petra Stüber

Datenschutzerklärung DJK Westen Berlin

1. Welche Daten wir haben & woher wir sie beziehen

Wir erheben über das Beitrittsformular Personendaten von den Mitgliedern zum Zeitpunkt des Vereinseintritts.

Das sind: Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Geburtsort, Nationalität, Anschrift, E-Mailadresse, Telefonverbindung. Bank-/Kontodaten werden nicht abgefragt und somit nicht gespeichert. Bank-Einzugsermächtigungen der Mitglieder werden nicht angenommen. Die erhobenen Daten speichern wir ausschließlich lokal auf dem Bürocomputer von Vorstandsmitgliedern und anderen Amtsträgern in den Abteilungen (Kassierer und Mitarbeiter der Mitgliederverwaltung). Diese Personen sind sämtlich ehrenamtlich tätig.

2. Wie wir Ihre/Deine Daten verwenden & warum

Die Erhebung der Daten erfolgt ausschließlich im Rahmen der Erfüllung satzungsgemäßer Zwecke zur Anmeldung und zur Durchführung bei sportlichen Wettkämpfen

Zur Kontaktaufnahme mit den Mitgliedern, um den Sportbetrieb zu organisieren. Zur Rechnungsstellung, Erfassung und Durchführung des Mahnwesens von fälligen Mitgliedsbeiträgen. Kontodaten der Mitglieder werden von Seiten der kontoführenden Bank nicht an uns (DJK Westen Berlin e.V.) übermittelt.

3. Mit wem wir Ihre/Deine Daten austauschen & warum

Empfänger dieser Daten sind:

- Sport-Fachverbände und Veranstalter zur Ausfertigung von Spielerpässen und Startkarten. Es werden nur die für eine Startberechtigung und für den Spielverkehr notwendigen Daten aus Punkt 1. übermittelt. In aller Regel muss das Mitglied diese Daten durch Unterschrift freigeben.

- Vereinsmitglieder

Per E-Mail verteilte Sammel-Informationen an Mitglieder werden so versendet, dass der Empfänger keine Adressen übriger Empfänger erkennen kann. Team bezogene Teilnehmerlisten von Vereinsmitgliedern können Vorname, Name, Telefonnummer, E-Mailadresse, Wohnadresse und Geburtstag (ohne Geburtsjahr) enthalten.

- Zu statistischen Zwecken werden Daten (Nur Geburtsjahr, männlich/weiblich) jährlich anonymisiert ohne Nutzung weiterer persönlichen Daten an den Landessportbund Berlin e.V. gemeldet.

4. Wo und wie lange werden die Daten gespeichert

Alle Daten verbleiben auf den lokalen Computern des Vorsitzenden des Vorstandes oder der Abteilungsleitungen oder bei den von diesen beauftragten ehrenamtlichen Mitarbeitern.

Bei Austritt/Kündigung/Ausschluss eines Mitglieds werden die Daten am Ende des auf den Austritt folgenden nächsten Quartals vom Computer gelöscht.

5. Ihre Rechte & Wahlmöglichkeiten gemäß DSGVO (Datenschutzverordnung)

Nach Artikel 15 kann jederzeit Auskunft über die gespeicherten persönlichen Daten, die Auskunft über die Verwendung welcher personengebundenen Daten und das zu welchem Zeitpunkt beim Vorstand des Vereins erteilt werden.

Nach Artikel 16 und 17 besteht das Recht auf Berichtigung und Löschung der erhobenen Daten.

Nach Artikel 18 und 21 ist der Widerruf der Datenverwendung, komplett oder auch teilweise jederzeit möglich.

Das Beschwerderecht besteht nach Artikel 77 in Verbindung mit Artikel 19 bei der Datenschutzaufsichtsbehörde, Friedrichstr. 219, 10969 Berlin, Tel.: 0301388-9

6. Kontakt im Fall von Fragen zur Erfüllung der DSGVO (Datenschutz-Gesetz-Verordnung)

vorstand@djk-westen23.de, oder Tel.: 76586470

Ergebnisse

29. Lauf im Britzer Garten am 4.3.2018 über 10 km

28. Muth, Dr. Oliver	3. M50	38:56
60. Braatz, Hartmut	2. M60	42:09

29. Lauf der der Sympathie am 18.03.2018 über 10 km

89. Yvonne Giesecke	12.W40	55:25
99. Karin Paape	6.W60	56:05
119. Tessa Zöllner	8.W55	57:16
185. Silke Kagel	31.W50	01:00:31
476. Carlo Zöllner	39.M Jun	57:16
543. Peter Ladwig	97.M50	59:22

BBM 10 km Straße beim 4. Störztzsee-Lauf am 24.03.2018

34 GIESECKE Yvonne	6. W40	0:53:15
38. PAAPE Karin	3. W60	0:56:58
44. MUTH Dr. Oliver	2. M50	0:38:46
63. BRAATZ Hartmut	2. M60	0:41:23
92. HOFFMANN Achim	1. M75	1:00:26
94. EBERLE Bernd-Ulrich	6. M65	1:00:37



38. Berliner Halbmarathon am 8.4.2018

1248. Braatz, Hartmut	8. M60	01:33:05
2987. Giesecke, Yvonne	379. W40	02:02:53
3184. Paape, Karin	34. W60	02:03:58
3158. Zöllner, Tessa	136. W55	02:03:49
9747. Göbel, Silvester	36. M70	02:05:37

Airport Night Run 2018 am 14.04.2018 über 10 km

90. Braatz, Hartmut	1. M60	42:27
334. Kagel, Silke	30. W50	56:16
295. Paape, Karin	7. W60	55:36
464. Stüber, Petra	10. W60	58:29

15. rbb-Lauf Potsdamer Drittelmarathon am 29.04.2018

1982. Klaus Fiebelkorn	16. M75	01:59:04
------------------------	---------	----------

21. VVO Oberelbe-Marathon am 29.04.2018

Marathon

103. Tessa Zöllner	10. W55	04:48:43
--------------------	---------	----------

Lichtenauer Halbmarathon

1067. Silvester Göbel	5. M70	02:07:06
-----------------------	--------	----------

Sachsenmilch 5-km-Lauf

82. Carlo Zöllner	47. Mä ab 16	26:05
-------------------	--------------	-------

Berlin läuft! S25 Berlin am 6.5.2018

306. Giesecke, Yvonne	40. W40	02:23:51
-----------------------	---------	----------

58. Muth, Oliver	5. M 50	01:44:58
------------------	---------	----------

Halbmarathon

614. Kreft Dieter	55. M55	02:04:20
-------------------	---------	----------

Velothon Berlin über 60 km am 13.05.2018

2922. Ulf Zöllner	222. SEN 4	2:34:28
-------------------	------------	---------

35. Avon Frauenlauf Berlin am 26.05.2018

112.	Giesecke, Yvonne	5.W40	00:25:26
205.	Zöllner, Tessa	6.W55	00:26:43
236.	Paape, Karin	3.W60	00:27:02
730.	Zitzlaff, Cornelia	64.W50	00:30:15

Berlin-Brandenburgische Meisterschaften im Hammerwurf am 2.Juni 2018

1. Sean Güttler	MHK	45,06m (PB)
-----------------	-----	-------------

35. Lichtenrader Meile am 3. Juni 2018

7,5 km Lauf

9.	Muth, Oliver	1. M50	29:44
16.	Braatz, Hartmut	1. M60	31:51
50.	Giesecke, Yvonne	1. W40	39:02
51.	Stüber, Reinhard	2. M60	39:10
57.	Kreft, Dieter	5. M55	39:57
62.	Muth, Saskia (VfL Lichtenrade)	2. WJ U20	41:05
69.	Zitzlaff, Wolfgang	1. M65	41:52
72.	Paape, Karin	1. W60	42:37
85.	Stüber, Petra	2. W60	43:57
96.	Hoffmann, Achim	1. M75	45:02
117.	Zitzlaff, Cornelia	5. W50	47:39

Tempogefühlsstaffel über 3x3 km im Lilienthal Park am 6. Juni 2018

1. Klaus Fiebelkorn, Petra Stüber, Jens Paape	57:45	Abweichung: 00:50
2. Michael Hähnel, Wolfgang Zitzlaff, Achim Hoffmann	55:05	Abweichung: 01:25
3. Norbert Herich, Karin Paape, Carlo Zöllner	55:46	Abweichung: 03:54
4. Rainer Stüber, Silvester Goebel, Yvonne Giesecke	45:58	Abweichung: 04:31
5. Martin Petsch, Tessa Zöllner, Bernd-U. Eberle	55:12	Abweichung: 04:44
6. Silke Kagel, Cornelia Zitzlaff, Rainer Stüber	58:02	Abweichung: 05:08



Sean Güttler siegt beim Internationalen Marzahner Hammerwurfmeeting und wird Berlin- Brandenburgischer Meister im Hammerwurf mit persönlicher Bestleistung

Die BBM im Hammerwurf fanden, wie im Jahr zuvor, im Rahmen des international besuchten Meetings des Deutschen-Junioren Cups statt. Austragungsort war die Leichtathletikanlage an der Alle der Kosmonauten in Marzahn, eingebettet in viel Grün und zwischen hohen Plattenbauten.



Die Sieger in der Jugend und in der Männer-Hauptklasse, Sören Hilbig (VfR Evesen) und Sean Güttler (DJK Westen) mit Meeting-Chefin, Doris Nabrowsky und Schirmherrin Betty Heidler

Nach einer schwierigen Saisonvorbereitung, in welcher der Trainingsplatz wegen Vorbereitung für die Leichtathletik-EM für 4 Monate gesperrt war, hatte ich zum Meeting wieder den Leistungsstand vom letzten Herbst erreicht. Ziel war gewesen, die 45m Marke zu knacken, welche ich beim Werferabend in Misburg im Herbst mit 44,80m noch knapp verfehlt hatte.

Ich war kurz vor zehn Uhr auf dem Platz. Die Helfer vom Ausrichter waren noch dabei, die Zelte aufzubauen, wie im Jahr zuvor wurde mit Flutterband der Wurfbereich abgesperrt. Neben der deutschen wehten auch die griechische und die Flagge der VR China an den Masten. Als Ehrengast war Betty Heidler geladen, ehemalige Weltmeisterin und Weltrekordhalterin im Hammerwurf und Schirmherrin des Meetings. Bereits im Vorfeld des Wettkampfes herrschte duftige Stimmung am Ring, Thema Nr. 1 war wohl das Wetter bzw. ob's bis Ende des Meetings gegen 18:00 Uhr trocken bliebe. Der Höhepunkt der Veranstaltung sollte der Wettkampf der Frauen mit einem

leistungsstarken Teilnehmerfeld bilden, würden die Gäste aus China Betty's Meetingrekord knacken?

Der Wettkampf in der Männer-Hauptklasse war auf 11:00 Uhr angesetzt, wir eröffneten zusammen mit der MJ U18 das Meeting. Geworfen wurde auf einem Diskusring mit Hammerwurfeinlage, was stets den Nachteil hat, dass man den Schmutz nicht richtig aus dem Ring gefegt bekam. Somit musste ich vor jedem Versuch den Ring durchfegen. Der Wettkampfaufbau verlief für mich ideal. War der erste Wurf mit 39,82m noch eher bescheiden, konnte ich mit fortan von Versuch zu Versuch steigern (Ausnahme 4.), bis mir im letzten Versuch der Wurf über die 45m gelang. Mit 45,06m hatte ich nicht nur den Titel des Berlin-Brandenburgischen Meisters im Hammerwurf inne, sondern auch eine neue persönliche Bestleistung stehen.

Nach Ende des Wettkampfes wurden Fotos mit den Siegern, Betty und den Veranstaltern geschossen. Die Siegerehrung fand in einem eigens dafür aufgebauten Zelt statt, mit Siegereppchen. Neben der Goldmedaille für den Titel des Berlin Brandenburgischen Meisters im Hammerwurf in der Hauptklasse, gab es noch eine handgefertigte Tonmedaille für den Podiumsplatz beim Meeting und eine orangefarbene Rose.

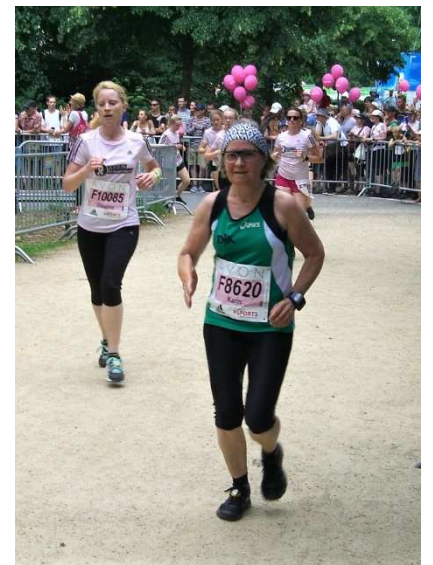
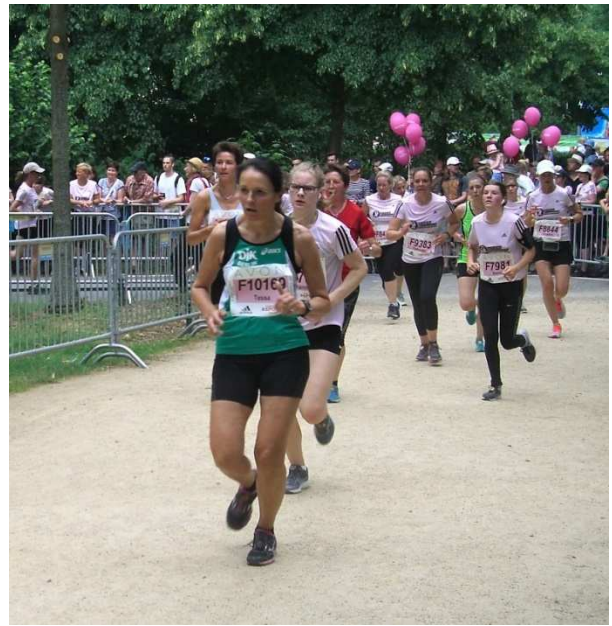
Die BBM in Marzahn waren ein perfekter, allerdings etwas später, Auftakt in die Saison. Beim Meeting in Braunschweig am Sonntag habe ich erneut die Chance, meine PB zu steigern. Höhepunkt in diesem Jahr dürften die NDM in Hamburg Anfang Juli sein, die 51m Quali für die DM U23 dürfte durch das ausgefallene Wintertraining bis Mitte Juni noch nicht zu schaffen sein. Hier ist auf die Wettkämpfe im Herbst zu warten.

Sean Güttler



Selfie mit der Weltmeisterin vor authentischer Marzahner Kulisse

Avonlauf 2018



Sportschecklauf Run Berlin (Halbmarathon) am 26.8.2018

254. Yvonne Giesecke 29.W40 1:55:25
376. Tessa Zöllner 23.W55 2:01:34



17. AOK-Halbmarathonstaffel des PLC am 29.08.2018

122. DJK 2 (Mixed-Staffel: Gisela Herich, Wolfgang u. Cornelia Zitzlaff, Wolf-Dieter Kreft, Petra Stüber) 2:03:38
123. DJK1 (Männer-Staffel: Norbert Herich, Achim Hoffmann, Günther Langmann, Bernd-Ulrich Eberle, Reinhard Stüber) 2:05:54



20. Mercedes-Benz-Halbmarathon BBM am 2.9.2018

47. MUTH Oliver	6. M50	1:28:23
69. BRAATZ Hartmut	1. M60	1:31:17

45. BMW Berlin Marathon am 16.09.2018

3523. Braatz, Hartmut	27. M60	3:16:47
4278. Muth, Oliver	357. M50	3:21:39
6853. Zöllner, Tessa	321. W55	4:41:31



Berlin Marathon 2018: Ein Versprechen wird gehalten...

„In dem Jahr, wenn wir beide ‚Nullen‘, laufen wir gemeinsam Marathon“... „Ja, Ja...“

So ähnlich verlief vor Jahren ein Dialog zwischen mir und Hartmut, mit dem ich mittlerweile seit elf Jahren trainiere. Der geneigte Fußspürleser kennt meine „Unlust“ auf Marathon und meine Vorliebe für krumme Strecken, die in längstens 2:10 h rum sind. Zu meinem 50sten wurde es ernst und Hartmut schenkte mir einen Startplatz beim Berlin-Marathon 2018. Den Sommer über machten wir diverse lange Läufe zu zweit, mit der Sonntagslauftruppe oder sonstigen Trainingspartnern, die Hartmut mobilisierte. Dabei stellte ich wiederholt fest, dass Läufe über 2:30 h je nach Temperatur zu einer Tortur wurden und ich mich einmal wegen zusätzlicher

Trinkpausen von Tankstelle zu Tankstelle geschleppt habe. Zuhause beobachteten meine drei Damen etwas sorgenvoll meine Fortschritte bzw. Rückschläge.

So stand ich denn am 16. September in Startblock D und verfolgte den Massenstart der ersten Startwelle erst mal als Zuschauer. Was ist das voll geworden! Vor 25 Jahren war ich nach wenigen Sekunden an der Startlinie (waren ja auch nur 19.000 Teilnehmer) und jetzt waren es drei Minuten, bis mein Rennen losging. Unterwegs wollten Annika und Viola auf mich warten und selbst Saskia, mittlerweile im Auslandsjahr in Nantes (Frankreich), fieberte dank whats-app und weitergeleiteten Tracking-Daten mit.

Beim ersten Kilometer ging ich noch mal kurz den Tiergarten wässern und verlor Hartmut bis km 8 aus den Augen. Achim Achilles schreibt dazu, dass es für Männer in meinem Alter nur zwei Zustände gibt: VOR und NACH der Toilette. Wobei erster Zustand weitestgehend überwiegt. Wir blieben ab

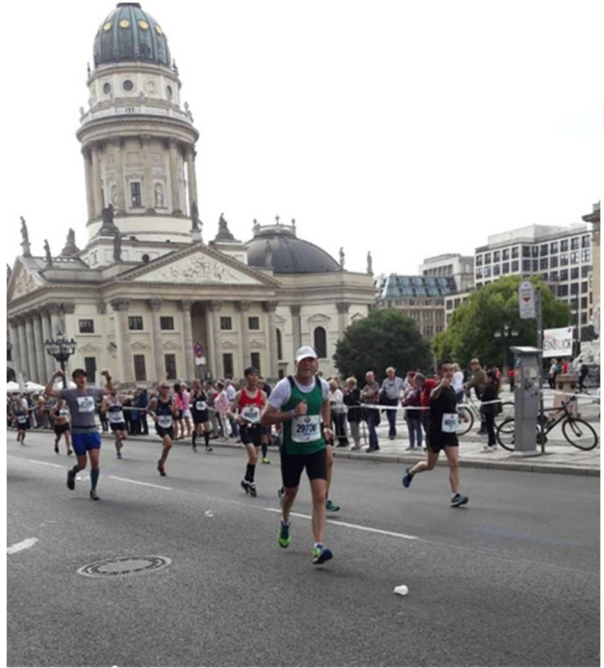
km 9 zusammen oder eher dicht beieinander bis zur Halbmarathonmarke, wo unsere Liebsten das erste Mal auf uns warteten. Bei Hartmut waren das Andrea und Anna. Dank Tracking-App waren sie immer im Bilde, wo wir waren. Vom Hermannplatz bis Goebenstraße war auch mein schönstes Stück, da ich endlich nicht mehr so viele Leute vor den Füßen hatte und ich mich sehr gut fühlte.

Am Innsbrucker Platz trafen wir dann nacheinander Achim, Wolfgang und Rainer, die uns eine guten Lauf wünschten. Hartmut war zu diesem Zeitpunkt etwas hinter mir. Am Ferberliner Platz bei km 32 trafen wir unsere Damen ein zweites Mal und Hartmut wurde statt mit einer Cola mit den Worten „Olli ist nur 30 Sekunden voraus“ empfangen. Tja der Olli, also ich, fing da an Hochzurechnen, wie es jetzt statt mit 4:30 mit 5:00 weitergehen würde....Bei km 34,5 kam der langersehnte Moment für Hartmut: „NA, Akku alle?“... „Ja, total alle“.

Zwischen 35 und 36 km musste ich Gehpausen einlegen und ich überlegte, wie ich öffentlich zum Start zurückkomme. Aber da waren ja noch meine Damen ab km 39 und meine Tochter fände es überhaupt nicht lustig, wenn Papi gar nicht mehr auftauchen würde. Nun gut, ich schleppte mich also mit 5:40 durch das Feld und überholte tatsächlich noch andere Geher. Am Gendamenmarkt, Hartmut war da durch und fürchtete mein Comeback, traf ich zum dritten Mal meine Damen. Sie waren sichtlich erleichtert, mich zu sehen, zumal mein Tracking-App-Punkt sich bei km 40 nicht bewegte (laaange Trinkpause meinerseits) und just vor ihnen ein Läufer zusammenbrach. Die letzten Kilometer vergingen und nach 3:21:39 war ich froh, letztendlich mit meinen 50-Wochenkilometern ganz gut durchgekommen zu sein. Hartmut legte bombige 3:16 auf das Berliner Pflaster und hatte damit nur vier deutsche Läufer in der M60 vor sich. Danke Hartmut und Dank an meine drei Damen, ohne die ich definitiv zum Ziel gefahren und nicht gelaufen wäre.

Die Bilder zeigen Hartmut im Ziel sowie mich bei km 16 und 40,5.

Oliver



**Intersport Olympia- Lauf (Berlin-Brandenburgische Meisterschaften über 5 km)
am 23.09.2018**

101. Zöllner, Carlo	15. MH	(68. BBM 9. MH)	24:17
114. Hoffmann, Achim	2.M75	(71. BBM 2. M75)	26:14
108. Zitzlaff, Cornelia	8. W50	(46. BBM 3. W50)	29:53
121. Zitzlaff, Wolfgang	4. M65	(74. BBM 4. M65)	27:05
136. Eberle, Bernd-Ulrich	6. M65	(75. BBM 5. M65)	29:



5. GROPIUS-Lauf im Britzer Garten am 7.10.2018

10 km

62.	ZITZLAFF Wolfgang	1. M65	55:37
74.	HOFFMANN Achim	1. M75	58:58
80.	EBERLE Bernd-Ulrich	3. M65	1:00:44

5 km

53.	HERICH Norbert	1. M70	35:49
-----	----------------	--------	-------



The Great 10 K am 15.10.2018

394.	Braatz, Hartmut	43. AK 50	43:03
1042.	Kagel, Silke	107. AK 50	1:01:57
2649.	Ladwig, Peter-Rene	367. AK 50	1:01:22

40. Berliner Halbmarathonlauf für Teams und Einzelläufer am 18.11.2018

4.	Muth, Oliver	1. M 50	1:27:24 h
----	--------------	---------	-----------

BBM Cross (6.600m) Senioren M75 am 24.11.2018

6.	Hoffmann, Achim	1941	39:22
----	-----------------	------	-------

Helfen und Laufen in 2019

- 1. Jan. Neujahrslauf Brandenburger Tor
- 6. Jan. DJK Neujahrslauf im Grunewald**
- 22. Feb. Eisbeinessen bei Sandra**
- 3. März Lauf im Britzer Garten
- 17. März BBM 10 km Straße Lauf der Sympathie
- 7. April SCC Halbmarathon
- 13. April Airport Night Run
- 3. Mai KKH Lauf im Tiergarten
- 12. Mai 25km + HM + 10 km Olympia Stadion
- 18. Mai AVON Frauenlauf SCC
- 26. Mai Lichtenrader Meile
- 29. Mai LG Süd Lauf am Teltowkanal
- 6. Juni Entenstaffel
- 12. Juni DJK Gefühlsstaffel im Lilienthal Park**

15. Juni Lichtenauer Wasserlauf an der Spree
3. Aug. SCC City Nachtlauf
25. Aug. Kreuzberger Viertelmarathon
25. Aug. Sportcheck Run
28. Aug. HM-Staffel in Potsdam (5x4,2195 km)
- 1.Sept. BBM HM Mercedes Benz in Tegel
- 8.Sept. Tierparklauf
- 6.Okt. The Bridgestone Great 10k



LAUF ins Neue JAHR am SONNTAG, dem 6. JANUAR 2019

Wie in den vergangenen Jahren soll auch 2019 zum Jahresanfang wieder ein gemeinsamer Lauf auf der leichten und flachen Strecke um das Dahlemer Feld im Grunewald stattfinden, 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.

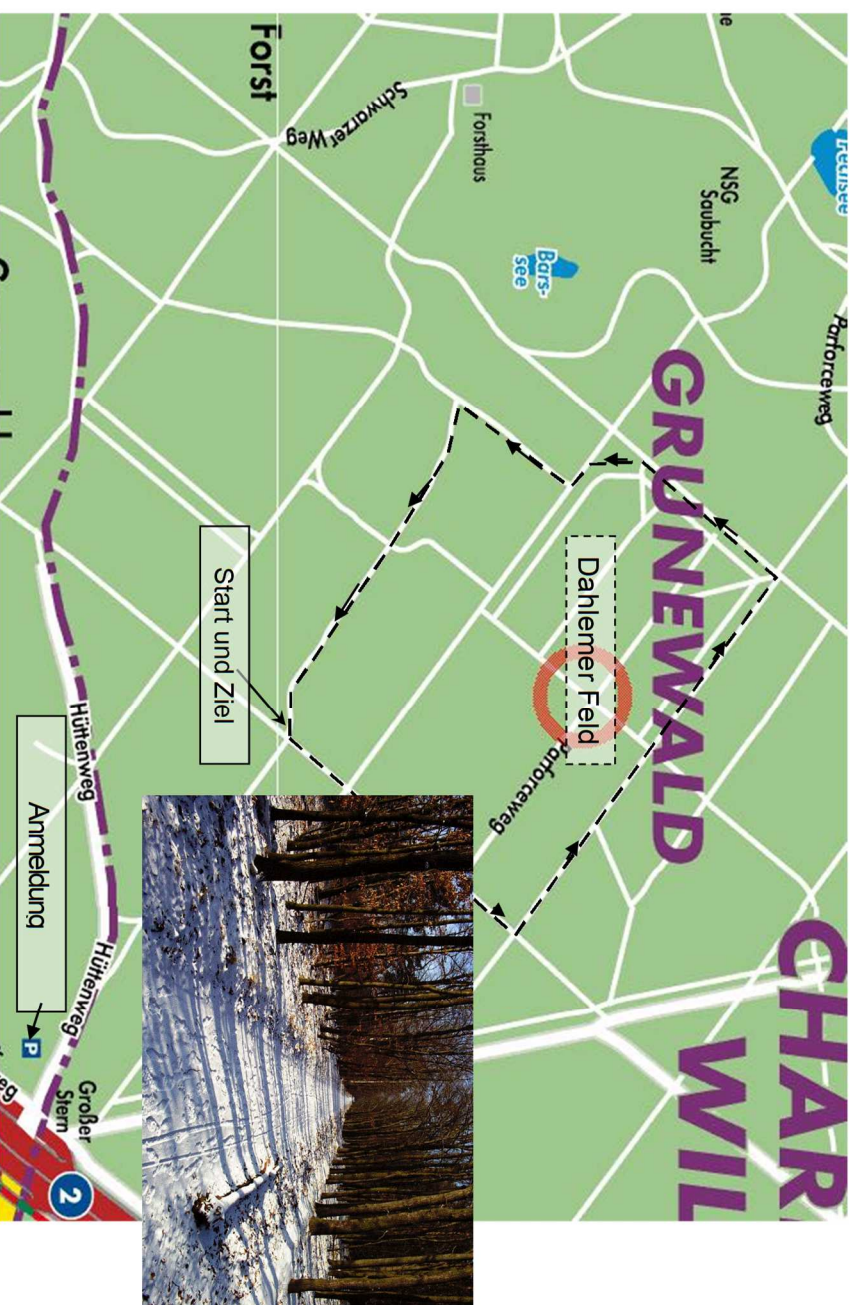
Anmeldung ab 9.30!

Start:

Gemeinsamer Start um
10⁰⁰ Uhr für alle.

Strecken:

- 1 Runde (ca. 2650m) für Mittelstreckler sowie Walker und Spaziergänger
- 2 Runden für Vergnügungssüchtige
- 3 Runden für Ausdauerfreaks





Werfertage 2019

Sonntag, 24. März 2019

Sonntag, 12. Mai 2019

Sonntag, 21. Juli 2019

Sonntag, 13. Oktober. 2019

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:

Eine Woche vor dem jeweiligen Werfertag

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
11:30 Uhr	Wurfgewicht (Nur für Seniorinnen und Senioren)
12:00 Uhr	Diskus
13:00 Uhr	Kugel
14:00 Uhr	Speer

