

Leichtathletik in der

Fußspur

DJK

— Westen zu Berlin

2019



Das Titelbild zeigt Oliver Muth beim Brockenlauf am 7. September 2019. Sein Bericht von dieser läuferischen Herausforderung ist in dieser Fußspurausgabe nachzulesen.

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

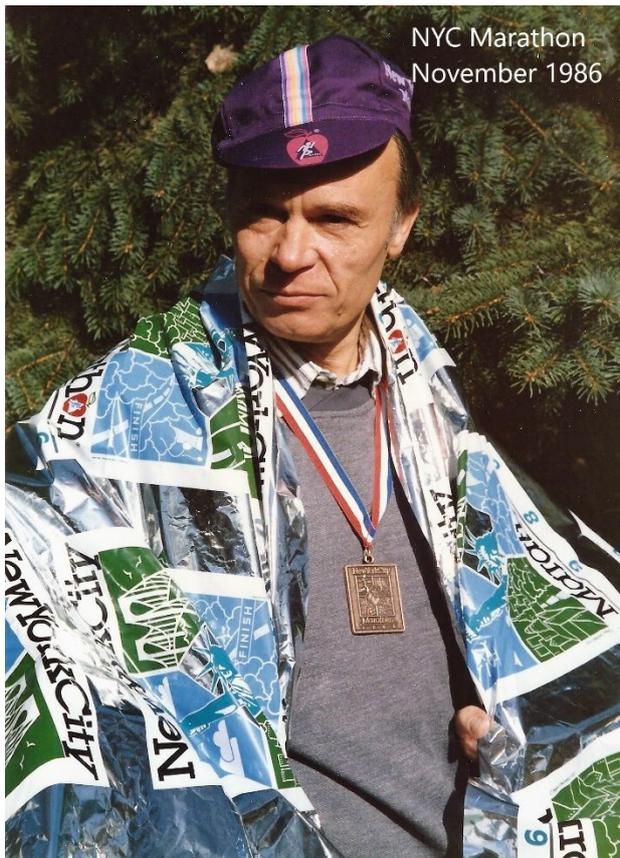
Leichtathletik der DJK- Westen im Internet: <http://www.djk-westen.de>

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 u.a. von Achim Hoffmann, Christa Orlowski, Oliver Muth,
Wolfgang Zitzlaff



Nachruf

Am 20. Dezember 2018 verstarb Peter Caternberg nach langer schwerer Krankheit im Alter von 83 Jahren. Sein Bruder und seine Schwägerin halfen ihm über die Leidenszeit vorbildlich hinweg.

PC war schon immer sportlich. Als Jugendlicher entdeckte er die

Leichtathletik und die Fotografie, die ihn lebenslang nicht mehr losließen. Er trat dem Sportverein bei und errang viele Urkunden und Medaillen. Viele Freundschaften stammen aus dieser Zeit und hielten ein Leben lang. Über 57 Mal errang er das Sportabzeichen zur Bewunderung seiner Mitstreiter. Als seine sportlichen Leistungen nicht mehr seinen Vorstellungen entsprachen, widmet er sich intensiv der Gartengestaltung und dem Pflanzenwuchs. Seine besondere Vorliebe galt den Azaleen und Rhododendren.

Darüber hinaus war Peter ein sehr humorvoller und ruhiger Sportskamerad, der nicht nur an sich sondern auch an andere dachte. Seine lustigen Sprüche werden vielen Freunden noch lange in Erinnerung bleiben. Wir werden ihn sehr vermissen, weil er uns viele Anregungen gegeben hat.

Hans-Jürgen Knacke

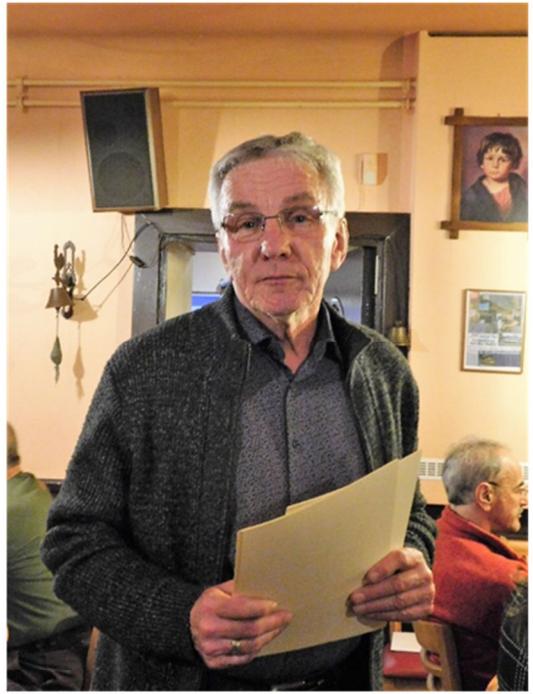
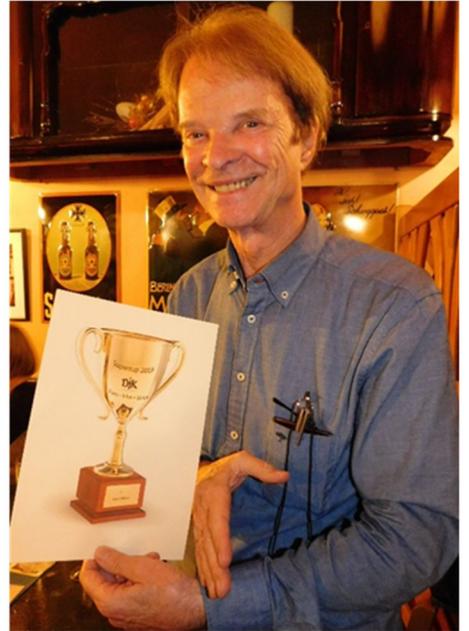




Fotos von Achim, Micha und Reiner

Siegerehrung Supercup 2018





Supercup Frauen 2018

		3 km	5 km	10 km	Durchschnitt:
1. Karin Paape	1958	16:41	27:02	55:36	
	Altersleistung:	67,33 %	70,90 %	70,86 %	69,69 %
2. Tessa Zöllner	1960	15:29	26:43	57:16	
	Altersleistung:	70,51 %	69,68 %	66,76 %	68,98 %
3. Petra Stüber	1956	17:01	29:31	58:29	
	Altersleistung:	67,97 %	66,85 %	69,45 %	68,09 %
4. Silke Kagel	1966	15:36	26:25	56:16	
	Altersleistung:	64,42 %	64,92 %	62,47 %	63,93 %
5. Yvonne Giesecke	1976	14:28	25:26	53:15	
	Altersleistung:	61,59 %	59,96 %	59,15 %	60,23 %
6. Cornelia Zitzlaff	1968	17:27	29:53	01:06:10	
	Altersleistung:	56,16 %	55,94 %	51,74 %	54,61 %

Supercup Männer 2018

		3 km	5 km	10 km	Durchschnitt:
1. Hartmut Braatz	1958	12:10	20:06	41:23	
	Altersleistung:	74,95 %	78:03 %	79,10 %	77,36 %
2. Achim Hoffmann	1941	15:12	26:14	58:58	
	Altersleistung:	73,57 %	73,32 %	68,09 %	71,66 %
3. Silvester Göbel	1945	17:07	30:07	57:25	
	Altersleistung:	60,95 %	59,60 %	65,22 %	61,92 %
4. Wolfgang Zitzlaff	1949	16:55	27:05	55:37	
	Altersleistung:	58,56 %	62,95 %	63,98 %	61,83 %
5. Bernd-Ulrich Eberle	1950	17:28	29:23	1:00:44	
	Altersleistung:	56,14 %	57,40 %	57,99 %	57,17 %
6. Peter-René Ladwig	1964	18:18	30:05	59:44	
	Altersleistung:	47,34 %	49,53 %	52,09 %	49,65 %
7. Carlo Zöllner	1998	15:28	24:17	57:16	
	Altersleistung:	47,93 %	52,51 %	46,48 %	48,97 %
8. Norbert Herich	1946	23:21	35:49	1:24:36	
	Altersleistung:	44,04 %	49,37 %	43,64 %	45,68 %

Die Altersleistung wurde bewertet nach:

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

Andreas Donnerstagsgruppe



Protokoll der Abteilungsversammlung der Leichtathleten des DJK Westen zu Berlin

Termin: 20.03.2019

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde

Beginn: 19.00 Uhr

12 Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

TOP 1:

Begrüßung durch Achim Hoffmann,

Schweigeminute zum Gedenken an die verstorbenen Mitglieder Peter Caternberg und Arnulf Stempel

TOP 2:

Die Versammlungsleitung wird auf Wolfgang Zitzlaff übertragen.

TOP 3:

Die ordnungsgemäße Einberufung und Beschlussfähigkeit wird festgestellt.

TOP 4:

Die Tagesordnung wird genehmigt.

TOP 5:

Günter Löscher weist darauf hin, dass bezüglich der von den Leichtathleten gewünschten Ehrenmitgliedschaft die Satzung geändert werden muss. Bei der bevorstehenden Hauptversammlung kann die Satzungsänderung nach erfolgreicher Abstimmung in der Satzung aufgenommen werden. Es wird um zahlreiches Erscheinen gebeten.

TOP 6:

Das Protokoll der Abteilungsversammlung vom 16.05.2018 wird genehmigt.

TOP 7:

Bericht des Abteilungsleiters:

Achim Hoffmann berichtet über die erfolgreiche Teilnahme sportlich aktiver Mitglieder an zahlreichen Laufveranstaltungen in Berlin und im Umland. Ergebnisse und Berichte sind auf der Homepage sowie in der Fußspur nachzulesen. Zusätzlich gab es vier Werfertage der DJK Westen zu Berlin im Lichterfelder Stadion, die insgesamt gut besucht waren.

Bericht des Kassenwartes Bernd-Ulrich Eberle:

Der Kassenbericht wird detailliert vorgetragen.

Der Verein hat derzeit 52 Mitglieder, davon sind 61,5 % im Ruhestand.

Den Einnahmen aus Beiträgen, Spenden und Kurskarten stehen die Ausgaben für Übungsleiterhonorare, Startgelder und Sportgeräte gegenüber. Das daraus resultierende Minus ist als geringfügig zu bezeichnen. Wie in den vorangegangenen Jahren wurde die Weihnachtsfeier wieder bezuschusst.

Aufgrund der weiterhin guten Vermögenslage halten Abteilungsleitung und Kassenwart eine Beitragserhöhung für nicht erforderlich.

Bericht der Kassenprüferin Cornelia Zitzlaff:

Die Kassenprüfung wurde am 10.3.2019 durch Petra Stüber und Cornelia Zitzlaff durchgeführt. Die Unterlagen für das Geschäftsjahr wurden ordentlich aufbereitet, so dass die Kassenprüferinnen sich ohne Probleme schnell zurechtfinden. Die Prüfung der Belege führte zu keinen Beanstandungen.

TOP 8:

Aussprache zu den Berichten:

Es gab weder Einwände noch Nachfragen.

TOP 9:

Die Entlastung der Abteilungsleitung und des Kassenwartes erfolgte einstimmig.

TOP 10

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 11:

Für 2019 geplante gemeinsame Veranstaltungen sind:

Sonntag, 26.05.2019 Lichtenrader Meile,

Mittwoch, 12.06.2019 Tempo-Gefühlsstaffel um 18.00 Uhr **im Lilienthal Park**

Mittwoch, 28.08.2019 Potsdam HM Staffellauf.

24.3., 21.7. und 13.10.2019 Werfertage (es werden noch Helfer gesucht).

Leider ist noch keine Veranstaltung für eine gemeinsame, mehrtägige Fahrt außerhalb Berlins gefunden worden.

TOP 12:

Wilfried Rohde berichtet, dass das Kniebeugegestell – nach langwierigen Verhandlungen mit dem Sportamt - inzwischen wieder sicher im Kraftraum steht.

Norbert Herich regt an, neue Mitglieder über Kiez- bzw. Nachbarschaftsportale wie nebenan.de zu werben.

Ende: 20:05 Uhr

Protokoll: Wolfgang Zitzlaff

. Potsdamer Haveluferlauf am 06. April 2019

In diesem Jahr, dem Jahr nach dem Marathon, starte ich spät in die Saison. Dafür bietet sich der Potsdamer Haveluferlauf an, der in Teilen dem großen Bruder, dem Potsdamer Drittmarathon, nichts nachsteht. Vom Gelände des LOK Potsdam in der Berliner Vorstadt geht es über die Glienicker Brücke zum Havelufer-Radweg bis kurz vor das Wirtshaus an der Pfaueninsel und wieder zurück. Statt Hartmut, der arbeiten musste, begleitet mich diesmal Markus aus unserem Sonntagslauftreff. Bei herrlichem Frühlingswetter geht es um 10:20 los und ruck-zuck sind wir bei km 1 in 3:32 ?!. Bei km 2 dann 7:59...also die Schilder ein gaaanz grobe Orientierung. Entspannt laufe ich zur Wende und habe 20:12 auf der Uhr; Markus ist nur 100m hinter mir und 14 Läufer*innen vor mir. Ich schalte um in den etwas ehrgeizigeren Modus und überhole bis zur Glienicker Brücke noch vier Läufer. Auf der letzten Stadionrunde überholt mich doch tatsächlich noch ein Läufer, welchen ich aber mit einem kurzen Spurt 150 m vor dem Ziel wieder abschütteln kann. Die gestoppten 40:10 hätten mich früher nicht schlafen lassen, aber an diesem Samstag passte es. Als Gesamterfter von geschätzten 150 Läufern (offizielle Ergebnisse am 10.04. noch nicht online) bin ich zufrieden, zumal die zweite Hälfte deutlich schneller war. Markus schaffte beachtliche 41:42 und sieht sich bestens gewappnet für die 25 km am 12. Mai.

Oliver

[Offizielles Ergebnis:](#) 11. Oliver Muth 1.M50 40:12

Mein erster Lauf mit dem "Neuen Knie"!

Am 10. Februar 2019 fuhren wir morgens um 5:30 h vom Motel in Hoover - Alabama in Richtung Start. Hoover liegt so 20 Minuten entfernt von Birmingham, wo der Lauf begann. Den Kleiderbeutel musste man bis 6:45 h abgeben. Danach stellte ich mich mit Werner an die Startlinie. Der Start war genau 7:03 h. Die Straßen gingen immer leicht berghoch bis zu ca. 240 m und wieder bergab. Die Verpflegung an der Laufstrecke war sehr gut. Es gab Powerade, Wasser, Gel, kleine Plastikbecher mit Gummibärchen und natürlich viel Obst. Die ganze Zeit über ging es mir sehr gut, keine Probleme mit meinem neuen Kniegelenk. Die Streckenposten waren Polizisten. Die Läufer bedankten sich immer, also tat ich es auch. Die Zuschauer riefen mir zu "good job, good job", so hatte ich nur den einen Wunsch unter vier Stunden die Strecke zu schaffen! Der Wind hatte zum Glück nachgelassen und so konnte ich etwa bei Km 14 meine



Jacke wegwerfen. Das lief sich auch gleich besser. Die Innenstadt von Birmingham war sehr schön, wir liefen an Parks, an einem Golfplatz und schönen Häusern vorbei. Als wir an einem Irish Pub vorbeikamen, hatte ein Polizist einen Tisch mit Kaffee bereitgestellt, aber darauf hatte ich keinen Appetit. Kurz vor dem Ziel gab es Bier; na, da habe ich einen halben Becher getrunken. Im Ziel warteten schon Werners Schwester und Schwager auf mich. So gingen wir gleich in die große Halle, in der die Siegerehrung stattfand. Es spielte eine sehr gute Band. Die Läufer saßen an großen runden Tischen. Mit dem Essen wollten wir auf Werner warten, bis er im Ziel vom Marathon war. Jetzt war erst einmal die

Siegerehrung für den Halbmarathon. Mit 3:38:04 habe ich den 3. Platz in der Altersklasse über 75 belegt und eine schöne Trophäe von Mercedes Benz bekommen.

Nachdem ich mich umgezogen hatte, lief Werner gerade mit 4:51 h ins Ziel. Er zog sich schnell um und wir holten für uns Vier das Essen. Es gab BBQ vom Schwein, Salat und Chips. Dazu verschiedene Soßen. Bier und Wasser gab es reichlich. So machten wir es uns so richtig gemütlich. Die Band spielte und es wurde getanzt. so konnte ich meine Muskeln etwas lockern. Knieprobleme gab es auch nach dem Lauf nicht. Etwas später fuhren wir zum Motel, wo wir gleich ein heißes Bad nahmen.

In Alabama war das mein zweiter Halbmarathon und von Werner der dritte Marathon.

Eure Lauffreundin Christa

2019 Mercedes Half Marathon Birmingham, AL February 10, 2019

FEMALE AGE GROUP: 75 – 98

3. Christa Orlowski Berlin BE 3:38:04

30. Lauf im Britzer Garten über 10 km am 3. März 2019

245. Giesecke, Yvonne 9. W40 52:07

323. Paape, Karin 7. W60 56:41

330. Paape, Jens 32. M55 57:25

30. Lauf der Sympathie 2019 von Falkensee nach Spandau am 17.3.2019

10 km BBM Straßenlauf - Seniorinnen W 50

53. Kagel, Silke 9.W 50 01:03:49

10 km BBM Straßenlauf - Senioren M 60

58. Braatz, Hartmut 3.M 60 00:42:44

39. Berliner Halbmarathon am 7.04.2019

14075. Zöllner, Carlo 1836. MH 02:18:05

6889. Zöllner, Tessa 340. W55 02:18:06

13. Airport Night Run über 10 km am 13.04.2019

90. Giesecke, Yvonne 11. W40 49:43

599. Stüber, Petra 8. W60 58:58

723. Kagel, Silke 69. W50 1:00:48

901. Braatz, Hartmut 1. M60 41:56

16. rbb-Lauf Potsdamer Drittelmarathon am 28.04.2019

460. Giesecke, Yvonne 13. W40 01:11:37

16. Scharmützelelauf über 27 km am 16.06.2019

„Shit...was war das?“...so schoss es mir am 13. Juni durch den Kopf, als ich auf einer Runde um das Royal Victoria Dock gestürzt war. Ich war auf Dienstreise in London und nutzte die morgendliche Runde zur Einstimmung auf die Konferenz im Londoner East End. Später unter der Dusche bemerkte ich neben diversen Schürfwunden auch einen stechenden Schmerz in der linken Seite, was auf eine Rippenprellung hindeutete. Am Abend zurück in Berlin wollte ich mit Hartmut eine „Nervenberuhigungsrunde“ drehen und konnte nur noch walken! Krönender Abschluss einer doch insgesamt guten Vorbereitung.

Sonntagmorgen um 7:15 dann hatte ich das Auto voll: Andreas Meier vom Startblog-f, Markus, Hartmut und ich vom Sonntagslauf. Markus hatte sich unter „DJK“ angemeldet, damit wir zumindest temporär eine Mannschaft zusammen hatten. Meine Mitläufer beobachteten mich sorgenvoll, da ich trotz Mobilat und einer Ibuprofen nicht sicher war, wie es auf der Strecke aussehen würde.



In Bad Saarow lief alles nach Plan und wir bekamen um kurz nach acht eine Ansage des Hausmeisters der Mehrzweckhalle: „Hier könnt ihr heute nicht Duschen, nicht Umkleiden und nicht Kacken. Hier sind Wahlen. Warum sagen euch die Pfeifenköpfe nebenan nicht Bescheid!“...Nicht nötig, dann hätten wir ja diese Begrüßung verpasst.

Kurz nach neun gab es den Startschuss und ich rannte bedächtig los. Nach knapp einem Kilometer die Frage von Hartmut „Und?“...“Es tut einfach weh; Reden tut auch weh“ Nun ging es bis ca. 12 km

immer hinter Hartmut her und kurz vor 13 km sah ich auch Markus wieder. Nach Wendisch Rietz geht es um das Westufer und das Gelände wird anspruchsvoller. Mist, da war es doch passiert und ich hatte einen Sturz...zum Glück im Sand und auf die rechte Seite. Tja, der märkische Sand...der zog mir die Kraft aus den Beinen und trieb mich fluchend von Wasserstand zu Wasserstand. Wenn dann noch Anwohner zwei Kilometer verkünden (lieb gemeint) anstatt der richtigen fünf, dann reicht es auch so langsam.

Nach 2:07:53 h war ich als 13ter (3. M50) im Ziel und mächtig stolz, im angeschlagenen Zustand doch um den See gekommen zu sein. Sicher unvernünftig, aber ich hatte mich so auf diesen Lauf gefreut.

Markus war mit 2:05:18 h Gesamt 10ter (2.M50), Hartmut hatte 2:06:53 h (1. M60, Gesamt 12ter) und Andreas Meier war mit 2:25:59 h (ges. 36ter, 6. M50) deutlich unter seiner avisierten Zielzeit von 2:30 h.

Die Bilder zeigen uns im Ziel, die Siegerehrungen von Hartmut, Markus und mir sowie eine Streckenkarte. Bad Saarow: I'll be back!

Oliver



S 25 Berlin am 12.05.2019

25 km:

174. Braatz, Hartmut 3.M60 01:51:32

Halbmarathon:

86. Giesecke, Yvonne 12.W40 01:52:18

Avon Frauenlauf über 5 km am 18.05.2019

71. Giesecke, Yvonne 6. W40 23:54

317. Paape, Karin 6. W60 27:24

468. Stüber, Petra 12. W60 28:33

1115. Zöllner, Tessa 54. W55 31:35



36. Lichtenrader Meile am 26. Mai 2019 über 7,5 km Lauf

60. Stüber, Petra 3. W60 45:03

63. Zitzlaff, Wolfgang 2. M70 45:38

76. Zitzlaff, Cornelia 4. W50 49:18

81. Eberle, Bernd-Ulrich 3. M65 50:10

90. Hoffmann, Achim 2. M75 51:29

Klagenfurter Altstadtlauf am 6.Juni 2019 über 5km

762. Fiebelkorn Klaus 2. M75 50:41

8. Ahrathon am 15.06.2019

21 km Kostüm:

118. Tessa Zöllner 20. W55 4:07:25

119. Yvonne Giesecke 17. W40 4:07:25

21km Nordic Walking ohne Zeitmessung:

1. Carlo Zöllner 1. MJ U23 2:42:21



16. Scharmützelelauf über 27 km am 16.06.2019

12. Hartmut Braatz 1. M60 2:06:53

13. Oliver Muth 3. M50 2:07:53

34. Stadtwerke Neustadt in Holstein Europalauf am 04. August 2019

Stadtwerke-Europalauf über 21 km:

15. Braatz Hartmut 2. M60 01:35:43

Jedermann Lauf über 7,5 km:

34. Kreft Dieter 3. M55 00:40:40

74. Hoffmann Achim 1. M75 00:54:21

75. Eberle Bernd-Ulrich 5. M55 00:54:28



Run Berlin (SportSchecklauf) über 10,5 km am 25.08.2019

- | | | |
|---------------------|--------|----------|
| 311. Tessa Zöllner | 11.W55 | 01:02:59 |
| 52. Yvonne Giesecke | 9.W40 | 00:53:35 |



21. Mercedes-Benz-Halbmarathon vom 01.09.2019

- | | | | |
|---------------------|---------|--------|---------|
| 78. GIESECKE Yvonne | 15. W40 | 26.BBM | 1:59:24 |
| 168. ZÖLLNER Tessa | 8. W55 | 39.BBM | 2:18:31 |

7. Intersport Olympia Lauf über 5km am 22.9.2019

- | | | |
|---------------------------|--------|----------|
| 41. Dr. Muth, Oliver | 5.M50 | 00:18:51 |
| 59. Braatz, Hartmuth | 4.M60 | 00:19:52 |
| 132. Zöllner, Carlo | 16.MH | 00:25:25 |
| 101. Stüber, Petra | 4.W60 | 00:28:23 |
| 171. Zitzlaff, Wolfgang | 9.M70 | 00:28:51 |
| 182. Hoffmann, Achim | 2.M75 | 00:30:07 |
| 151. Zitzlaff, Cornelia | 13.W50 | 00:31:13 |
| 193. Eberle, Bernd-Ulrich | 8.M65 | 00:33:06 |





46. BMW Berlin-Marathon am 29.09.2019

5521. Braatz, Hartmut	47. M60	03:20:24
4985. Giesecke, Yvonne	893. W40	04:12:15
8708. Zöllner, Tessa	438. W55	04:48:08



Brockenlauf 2019: Ein harter Brocken....

Am 07. September erlebten Hartmut und ich den wahren Laufhöhepunkt der Saison: Der Brockenlauf über 26,2 km mit 890 Meter Höhendifferenz und Start und Ziel in Ilsenburg. Die Strecke ist dabei so eingeteilt, das man 12,1 km stetig bergan läuft und 14,1 km bergab hat. Das ist auch gut so, denn im Vorfeld hatte ich eher vor dem Bergabteil Respekt denn vor dem Aufstieg.

Hartmut plagte den Sommer immer wieder mal das schlechte Gewissen und es kamen Vorschläge wie „Lass uns 10 mal die Müllberge hochrennen“. Nun: 10 x 3 min bergan ist was ganz anderes als eine Stunde stetig bergauf. Für Bergläufe ist Berlin mit seinen eiszeitlich geschliffenen Rampen nun mal kein gutes Terrain.

Nach Anreise am Vorabend und Übernachtung in der Jugendherberge in Wernigerode standen wir um 9:30 in Ilsenburg am Start. Ich voller Vorfreude und Hartmut mit gemischten Gefühlen, da er immer noch an einer abklingenden Infektion laborierte. Das Schöne an krummen Strecken ist für mich: Kein Stress, so dass ich im Trainingstempo (4:54 min/km) die ersten drei Kilometer absolvierte. Bis km 6,8 kam auch schon die erste Rampe und so sank der km-Schnitt mit zunehmender Höhe auf 5:55 min/km. An der Hermannsklippe bei 9 km war es dann so weit: „Jetzt wird es richtig geil“ verkündete ein Schild und so kam es auch: 20 % Steigung und ein Panzerplattenweg lösten spontane Wanderreaktionen aus. Nicht so bei mir, der mit viel Armschwung und kleinen Schritten im Laufrythmus blieb. An der Bismarckklippe drehte ich mich kurz um, um auf den Okerstausee zu blicken.



Dann ein weiteres Schild: „Leute, ihr bezahlt für's Laufen, nicht für's Wandern!“ Bei einigen löste das dann doch ein paar Laufschriffe aus. Der nächste Hinweis bei 1000 Höhenmeter: „Nur noch 142....Höhenmeter“. Richtig, aber immer noch ein Kilometer zu laufen....Dann war es endlich soweit: Nach 73:34 Minuten war ich auf dem Gipfel, wurde wie alle anderen Läufer von zwei Hexen mit dem Besen „verkloppt“ und dann ging es bergab.



Die Kunst beim Bergablaufen ist es, locker zu bleiben, es „laufen zu lassen“ und doch die Kontrolle zu behalten. Das gelang mir nicht so gut und ich wurde von 25 Läufern überholt, von denen ich mir im flacheren Teil wieder fünf schnappte. Gespenstisch war der Teilabschnitt zwischen 15,7 und 19,8 km: Links und rechts tote Baumstümpfe zeigten auch hier: Zwei trockene Sommer und der Borkenkäfer hatten ihre Spuren hinterlassen. Nach 2:13:31 h lief ich als Gesamt-66ster (von 581 Finishern) und 7ter M50 ein. 16:20 Minuten später kam Hartmut als 190. Gesamt und 11. der M60 ins Ziel. Er war erleichtert und ich denke, ein wenig stolz, trotz Husten den Brocken gemeistert zu haben.

Insgesamt war das Niveau dieses Jahr sehr hoch, da starke dänische Läufer den Gesamtsieger (1:39 h!) und den AK Sieger der M50 (1:59 h) stellten.

Wen es interessiert: Unten meine ausführliche Zeitauswertung....

Oliver

Zwischenzeiten				Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Loddenke	3,30	16:12	4:54	6	2:16	56	3:08	3,30	16:12	4:54	6	2:16	56	3:08
Schlüsie	3,10	17:32	5:39	8	2:04	60	3:54	6,40	33:44	5:16	7	4:20	58	7:01
Hermannsklippe	2,60	15:24	5:55	9	1:53	69	4:00	9,00	49:08	5:27	7	6:04	60	11:01
Brocken	3,10	24:26	7:52	6	2:58	45	6:23	12,10	1:13:34	6:04	6	9:02	51	17:24
Eiserner Handwe	3,60	17:01	4:43	16	2:36	112	5:09	15,70	1:30:35	5:46	7	10:53	61	22:33
Schlüsie	4,10	16:59	4:08	23	2:52	146	5:25	19,80	1:47:34	5:25	7	13:10	70	27:58
Loddenke	3,10	12:37	4:04	9	0:57	66	3:18	22,90	2:00:11	5:14	7	13:54	68	31:16
Ilseburg/Markt	3,30	13:20	4:02	4	0:18	34	2:43	26,20	2:13:31	5:05	7	14:05	64	33:59



Bitte vormerken!

**Am Sonnabend, dem 7. Dezember 2019
findet unsere
Weihnachtsfeier statt.**



**Wie im letzten Jahr
wieder im Rotter Sportcasino im Lichterfelder
Stadion mit Buffet, Musik und Tanz.**

Einlass ab 18° Uhr
Eintrittskarten für Mitglieder gibt es
ab November beim Abteilungsleiter

LAUF ins Neue JAHR am SONNTAG, dem 5. JANUAR 2020

Wie in den vergangenen Jahren soll auch 2020 zum Jahresanfang wieder ein gemeinsamer Lauf auf der 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** für alle.

Strecke:

Runde (ca. 2650m)

Danach: Neujahrsfrühstück auf dem Parkplatz

Werfen für weibl. u. männl. Jugend unter 20 Jahren, Schülerinnen u. Schüler unter 16 Jahren		
Trainer	Mario Tschierschwitz	Tel. 0177-7050505
Montag	16:00 – 19.00 Uhr	Stadion Lichterfelde u. Kraftraum
Mittwoch	16:00 – 19.00 Uhr	Stadion Lichterfelde u. Kraftraum
Donnerstag	16:00 – 19.00 Uhr	Stadion Lichterfelde u. Kraftraum

Fitness, Koordination und Kondition mit Spaß für Alle über 40		
Trainerin	Andrea Emele-Lesny	Tel. 033701-57120
Donnerstag	19:30 - 21:00 Uhr	unt. Sporthalle Ostpreußendamm 108-114

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

Laufgruppe		
Ansprechpartner	Achim Hoffmann	Tel. 555 262 15
Montag	17:30 - 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde u. Kraftraum
Mittwoch	17:30 - 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde u. Kraftraum
Sonntag	8:30 Uhr	Großer Stern, Avus Ausfahrt

Training im Stadion Lichterfelde: Ostpreußendamm 3 - 17, 12207 Berlin

Wer Interesse hat, sollte entweder vorbeikommen oder telefonisch Kontakt aufnehmen. Für weitere Fragen steht der Abteilungsleiter Achim Hoffmann gern zur Verfügung: Tel. 555 26215

Informationen und Berichte auch auf unserer Homepage: www.djk-westen.de

