



# VfL - Aktuell

Nachrichten des Verein für Leibesübungen Tegel 1891 e.V. – Ausgabe September 6/2005

Breitensport · Faustball · Gymnastik · Handball · Jazzdance · Judo · Kendo · Koronarsport · Leichtathletik  
Prellball · Ringen · Schwimmen · Tanzen · Tennis · Tischtennis · Turnen · Twirling · Kurzzeitsportangebote

Unser VfL-Team – „Drachentöter“  
bei der Drachenboot-Regatta  
auf dem Tegeler See



... und es geht weiter!

Nächster Trainingstag: 15. September

## Inhaltsverzeichnis

Geburtstagsglückwünsche	2	Jugend	7
Neue Mitglieder	2	Leichtathletik	7
Veranstaltungskalender	3	Ringern	12
Handball	5	Turnen	13
Sport-Aktiv-Pass	6	Abteilungen und Präsidium	15
Judo	6		

Herzlichen Glückwunsch

unseren Geburtstagskindern

### im Oktober

#### 18 Jahre

Polito, Fabio	Tennis
Hofmann, Jessica	Tennis

#### 50 Jahre

Jäschke, Angela	Tanzen
Kirst, Christian	Judo
Mellentini, Bernd	Handball
Wiegand, Manuela	Turnen
Weber, Brigitte	Tennis

#### 60 Jahre

Kluge, Anette	Turnen
---------------	--------

#### 65 Jahre

Bolcz, Eveline	Tanzen
Karg, Gisela	Tennis
Romenath, Günter	Judo

#### 70 Jahre

Pfützinger, Heinz	Tanzen
Lopper, Hans-Jürgen	Turnen
Wegierski, Marianne	Turnen

#### 75 Jahre

Mante, Karl-Ernst	Koronar
Wolke, Jürgen	Leichtathletik
Steinberg, Edith	Koronar

#### 80 Jahre

Neumann, Erika	Tennis
----------------	--------

#### 82 Jahre

Kierepka, Bruno	Tennis
-----------------	--------

#### 84 Jahre

Materna, Irmgard	Koronar
------------------	---------

#### 86 Jahre

Schmidt, Gertrud	Turnen
------------------	--------

## Die Mitarbeiter der Geschäftsstelle informieren und bitten um Beachtung!

Mitglieder, die unseren Verein zum 31. Dezember 2005 verlassen wollen, müssen – in Übereinstimmung mit der gültigen Satzung – ihre Kündigung schriftlich bis spätestens 30. November 2005 bei der Geschäftsstelle einreichen.

## Achtung!!! Achtung!!!

Mitglieder, die in diesem Jahr **18 Jahre** alt werden und noch zur Schule, in die Lehre oder zur Uni gehen, können gegen Vorlage einer Bescheinigung eine Beitragsermäßigung beantragen.

Das gilt auch für alle Schüler, Studenten und Auszubildende im Alter von **18 bis 27 Jahren**, die für 2006 eine Beitragsermäßigung beantragen wollen.



Den schriftlichen Antrag bitte rechtzeitig in der Geschäftsstelle stellen, **spätestens bis zum 30. November 2005**, da eine Beitragsermäßigung nicht rückwirkend erteilt werden kann.

Der Nachweis ist jedes Jahr neu in der Geschäftsstelle vorzulegen.

Bernd Bredlow

## Herzlich willkommen im VfL Tegel!

Als neue Mitglieder begrüßen wir in der Abteilung:

#### Judo

Eßer, Karin  
Eßer, Stephan  
Pape, John

#### Koronar

Geller, Eva

#### Leichtathletik

Hohnhorst, Jutta  
Löper, Jacqueline  
Schwientek, Sabine  
Spraul, Nicolai

#### Tanzen

Thierfelder, Nadine

#### Tennis

Goebel, Marvin  
Gründel, Benedikt

#### Tischtennis

Fritz, Fabian  
Hinze, Marco  
Hummer, Nicholas  
Jarzembowski, Timo

#### Turnen

Geschke, Katrin

#### Twirling-Majoretten

Miller, Jörg

Interesse?

Wir sind drin!  
Besucht  
uns mal im  
Internet!



Moin, moin ...

... das Drachenboot-Training geht weiter.

Mach mit!

Liebe Freunde,

die letzte Drachenbootregatta im Rahmen des Reinickendorfer Sommers am 6. August 2005 hat doch wieder unser großes Interesse geweckt.

Wir belegten einen guten Mittelplatz und haben im Finale Vereine wie den VfB Hermsdorf, den TSV Wittenau, RC Saffonia, Tegeler Segelclub u.a. weit hinter uns gelassen.

Wir treffen uns ab sofort jeden Monat einmal beim BKC Borussia am Ende des Schwarzen Weg hinter dem Strandbad Tegel.

Die beiden nächsten Termine sind

**Donnerstag, 15. September 2005 um 18 Uhr**

**Donnerstag, 20. Oktober 2005 um 18 Uhr**

Wir freuen uns auf Dich.

Axel Grundschock

## Nachtrag zum Tag der offenen Tür

Leider habe ich in meinem Bericht fast die wichtigsten Mitarbeiter vergessen. Hiermit möchten wir es mit allem Nachdruck ergänzen:

Unser Dank gilt natürlich auch

**Sven Tschirley** von der Tanzabteilung für den tollen Entwurf und die Gestaltung des Plakats,

der Geschäftsstelle mit **Angela Muß, Helma Ohnesorge, Heiner Böttcher** und **Eberhard Döll** für die sehr tatkräftige Unterstützung,

**Günter Lür** für den umfangreichen Transport und die Restentsorgung des Veranstaltungsnachlasses, sowie den sechs leckeren Kuchen Spenden von **Dagmar Hübner (TT)**, **Bianca Zielske (HA)**, **Dagmar Fiechtner (JU)** und aus der Kendo- und Koronar-Abteilung.

Axel Grundschock  
(Hauptsportwart)

# Veranstaltungskalender

15. September, 18 Uhr BKC Borussia  
Drachenboot-Training
17. September  
Oberliga (TU)
18. September  
Jugendliga (TU)
24. September  
Oberliga (TU)
20. Oktober, 18 Uhr BKC Borussia  
Drachenboot-Training
22. Oktober, 15 Uhr Vereinsheim  
Ehrungsfeier (HV)
24. Oktober, 20.15 Uhr Vereinsheim  
Außerordentliche Mitgliederversammlung  
der TT-Abteilung
29. Oktober  
Oberliga (TU)
30. Oktober  
Jugendliga (TU)
5. November  
Landesliga (TU)
6. November Sporthalle Hatzfeldallee  
Vereinsmeisterschaften (TU)
- 11.-13. November Kienbaum  
Turn- und Fitnesskongress (TU)
12. November Anne-Frank-Schule, Paulstr. 20c  
Mannschaftswettkampf A5 weibl. (TU)
13. November Anne-Frank-Schule, Paulstr. 20c  
Mannschaftswettkampf A5 weibl. (TU)
19. November  
Landesliga (TU)
20. November  
Heringswanderung der Turnabteilung
26. November  
Oberliga (TU)
27. November  
Landesliga Endrunde (TU)
- Dezember 2005 Max-Schmeling-Halle  
DTB-Gala Gymmotion (TU)
- Jeden Sonntag ab 17 Uhr  
Übungsabend der Tanzabteilung (TA)

In Klammern sind die Abkürzungen der Abteilungen angegeben, bei denen genauere Informationen erfragt werden können.  
(HV = Hauptverein = Geschäftsstelle)



## Ein VfL-Team – Kinder stark machen bei der Drachenbootregatta auf dem Tegeler See

Unterstützt von der

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

(BzGA) – der Aktion Kinder stark machen ... Für ein Leben ohne Sucht und Drogen – sind wir diesmal nicht nur für unseren VfL Tegel an den Start gegangen. Um es vorweg zu nehmen: das sind noch die Auswirkungen vom Internationalen Deutschen Turnfest im Mai 2005 in Berlin, der Aktion der BzGA in der Messe-Halle 1.2 innerhalb der Kinderturnlandschaft. Dort, wo das Turnfest-Team **Heiner, Jeanette und Britta** mit ihrem Bühnenprogramm und Mitmachaktionen Tausende von Kindern während der Turnfestwoche begeistert haben. Auch unsere VfL-Kinder.

Ein Programm für die Gesundheit und Suchtvorbeugung, gemeinsam mit den Vorbildern unseres VfL für Anerkennung, Mut, Vertrauen und einem Miteinander gefühlvoll zu erleben.

Dafür steht das Konzept der BzGA – das wir aus Überzeugung von ganzem Herzen unterstützen und auch stark machen wollen. Literatur und Infomaterial liegen im Vereinsheim aus und sind jederzeit zu erhalten.

Nun zur Regatta. Es war sehr schwer 18 Paddler an zwei Trainingstagen und zum Regattatermin während der Sommerferien zusammen zu bekommen und unter einen Hut zu bringen. Beharrlichkeit führt zwar nicht immer zum Sieg, aber zum Ziel. Das erste was vollständig war, waren die T-Shirts, **gesponsert von der BzGA**, sauber und schnell beflocht vom **Indoorteam-sport-Shop Uwe Urvat**.



Nach und nach wuchs unsere Mannschaft. Das Training – hart aber herzlich – geleitet von **Eberhardt Obst**, dem **Teamcaptain des BKC Borussia**, hat uns bestens motiviert. Ein Trainingsrennen gegen den RC Saffonia aus Heiligensee ging mit einer halben Bootslänge zu unseren Gunsten aus. Wir waren guten Mutes.

Mit Beginn der Regatta am 6. August war Dank der starken Initiative von **Simone Reich** die Crew vollständig, und es wurden sogar sehr gute Zeiten erkämpft. Teilweise bei sehr stürmischer See. Bei einer fest **geschlossenen Mannschaftsleistung** haben wir zum Schluss einen **guten Mittelplatz** belegt. Dabei haben wir z.B. die Boote des VfB Hermsdorf, des TSV Wittenau, des RC Saffonia aus Heiligensee, die Tegeler Segler u.a. weit hinter uns gelassen.

Begleitet von Wind, Wellen, Gewitter und einigen Schauern war es für uns eine **sehr erfolgreiche Regatta**.

Fazit: Die Begeisterung war so groß, dass wir jeden Monat einmal ins Drachenboot steigen, weiter trainieren und unsere Leistungen bis zur nächsten Regatta hundertprozentig steigern wollen (wie übrigens der VfB Hermsdorf und der TSV Wittenau auch!).

Dank an alle Aktiven, die ihr Allerbestes gegeben haben:

**Babsi Noack (TU), Thomas Lüttke, Tim Ohlrich (TT), Kati Polzin (Badminton), Kevin Polzin (JU), Dustin Polzin (JU), Yvonne Hanisch (Badminton), Kerstin Brandau (Badminton), Christina Ramin (TU), Simone Reich (TU), Jessica Ottke (TT), Volkmar Klein (TT), Susann Tzaniilidis (TU), Klaas Burnke (TU), Dirk Joestel, Silke Geu, Sabine Kubisch und Axel Grundschock (HSW).**

Ein großes Lob gilt dem BKC Borussia und dem RC Tegel. Eine tolle Regatta bei harmonischer Atmosphäre, bis ins letzte Detail bestens organisiert. Stellvertretend für alle Mitarbeiter ganz besonderen Dank an **Eberhardt Obst** und **Carsten Chantrain** vom BKC Borussia. Macht weiter so – wir kommen wieder!

### Achtung!!!

**Treffpunkt für alle Drachenbootpaddler und Interessenten**

am **Donnerstag, 15. September 2005**  
und **Donnerstag, 20. Oktober 2005**  
um **18 Uhr** beim **BKC Borussia**,

Tegelort, Schwarzer Weg hinter dem Strandbad (ca. 5 Min. Weg)

Info und Ansprechpartner: natürlich beim Hauptspartort:

*Axel Grundschock*



# Handball



## S-Bahn Juniorteam will wieder in die Play Off's

Am 1. August begann für das S-Bahn Juniorteam nun endgültig die Vorbereitungsphase für die Saison 2005/2006. Fünf Tage Trainingslager im Südbrandenburgischen Finsterwalde bildeten den Auftakt für die neu formierte A-Jugendmannschaft der SG Polizei SV/VfL Tegel.

Durch das Herausgehen des 86er Jahrgangs in den Männerbereich und den Weggang von Max Rinderle zum Ligakonkurrenten Blau Weiß Insel Usedom blieben noch vier Spieler des alten Kaders übrig. Aufgefüllt wurde das Juniorteam vom 88er Jahrgang, die auch schon in der vergangenen Saison die Mannschaft unterstützten. Auch werden von Anfang an Spieler aus der starken SG'er B-Jugend in den neuen Kader integriert. Dass sich die Mannschaft durch diese Umstellung erst einmal finden muss, um für die kommenden Aufgaben gewappnet zu sein, versteht sich von selbst.

Die fünf Tage im Trainingslager boten nun die erste Gelegenheit, die Schlagkraft der neuen Truppe zu testen. Mehrere Trainingseinheiten zur Einführung eines neuen Deckungssystems, ein Hin- und Rückspiel gegen die Männermannschaft der TSG Lübben und ein Abschlusspiel beim Gastgeber aus Finsterwalde sollten die Grundlage des Trainingslagers bilden. Die beiden Spiele gegen den in die Berlin Brandenburg Liga aufgestiegenen TSG Lübben zeigten, dass das Potenzial des neuen Teams durchaus besser ist als das der letzten Saison. Es boten sich für den Zuschauer zwei größten Teils ausgeglichene Partien, nur die zwei Schwächephasen der SG'er sowie die Routine und Spieldisziplin der Männern aus Lübben

zeigten den „Jungen Wilden“ ihre Grenzen. Ansonsten waren die Spiele zwar keine handballerischen Delikatessen, doch was man in Sachen körperbetontem Spiel zeigte, hätte jedem SG-Fan das Feuer in den Augen brennen lassen. Am Donnerstag gingen die Jungs dann auch ziemlich Platt in das Abschlussspiel gegen die Männer aus Finsterwalde.

Die Gastgeber, trainiert vom ehemaligen Couch des Regionalligisten aus Cottbus Norbert Thormeier, wollten sich bei ihrem ersten Heimspiel nicht gleich die Butter vom Brot nehmen lassen und so kam es vom Beginn an zu einem offenen Schlagabtausch. Auch diese Partie verlief ausgeglichen, doch konnte sich das S-Bahn Juniorteam diesmal knapp gegen die Männer aus Finsterwalde durchsetzen.

Zwei Monate sind es nun noch bis zum ersten Punktspiel in der Regionalliga Nordost, dort trifft man im ersten Punktspiel auf den Aufsteiger aus Neubrandenburg und es bedarf mit Sicherheit noch einiger Trainingsspiele bevor sich die Mannschaft gefestigt hat.

Der nächste Test erfolgt gegen die Männermannschaft des Berliner Verbandsligisten von Turnersport 11, wo dann die weiteren Grundlagen für die Ziele „NOHV-Play Off's“ und natürlich den Gewinn des HVB-Pokal als beste Berliner Mannschaft gelegt werden sollen.

*Jens Paperroth*

Sp. v. l. n. r.: Fabian Miels,  
Mathias Wittkopp, Marcus  
Hauswirth, Tr. D. Langhans,  
Nils David, Daniel Weiß,  
Leander Goldbach, Timo Bick

## Männliche Jugend E Jg. 96

Am 04.06.2005 fand für die weiblichen und männlichen Nachwuchsspieler der Handballjugend D, E und G in Berlin-Spandau, auf dem Gelände des Stadion Hakenfelde, ein Handballturnier statt.

Für die männliche Jugend E (Jahrgänge 95 und 96) waren insgesamt 10 Vereine in 2 Gruppen angetreten. Die männliche Jugend Jg. 96 der SG VfL Tegel/PSV erzielte bei strahlendem Sommerwetter und ohne Ersatzspieler überraschend ein hervorragendes Ergebnis. Nachdem man durch 3 sensationelle Siege und einer Niederlage Gruppenzweiter wurde, musste man sich im Halbfinale gegen die Mannschaft des SG AFC-VFV Spandau II/Jg. 95 leider geschlagen geben. Im letzten Spiel mobilisierte der Trainer bei seiner jungen Mannschaft nochmal alle Kräfte und sie erreichten, durch einen knappen aber verdienten 7:6 Sieg über die SG AFC-VFV Spandau III/Jg. 96, den 3. Platz.

Herzlichen Glückwunsch!



### ANWALTSBÜRO H. G. Hell Rechtsanwalt und Notar

Bundesallee 91  
12161 Berlin

U-Bhf-Ausgang  
Walther-Schreiber-Platz

Tel: 852 80 13

Tätigkeitsschwerpunkte: – Arbeitsrecht (KündigungsR)  
– Familienrecht (ScheidungsR)  
– Erbrecht

Interessenschwerpunkte: – Verkehrsunfallregulierung  
– Verkehrsbußgelder

www.RAHELL.de

Fax: 852 40 76

# Judo



## 31. Internationale Judo-Sommerschule in Lindow vom 24. bis 30. Juli 2005

Auch in diesem Jahr richtete der DJB die Internationale Judo-Sommerschule in der Sportschule des Landessportbundes Brandenburg in Lindow aus.

Rund 220 Teilnehmer aus Schweden, Schweiz, Russland, Estland, Niederlande und Deutschland nahmen daran teil.

Der VfL Tegel war mit 10 Teilnehmern recht stark vertreten: Gerhard, Ralf, Bertram, Frank, Andrea, Sina, Conny, Claudia, Guido und Schaarschi – die Interna-

tionale Sommerschule des DJB gilt als Verlängerungslehrgang für alle Übungsleiter- und Trainerlizenzen des DJB – somit konnten Gerhard, Ralf, Bertram und Schaarschi mit der Teilnahme ihre Lizenzen verlängern.

Bei sommerlichen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit wurde das Angebot von den vielen Internationalen Trainern durch die Teilnehmer wahrgenommen. Das Lehrerteam war hochkarätig besetzt mit

- Hiroshi Katanishi (J) 7. Dan, jahrelang Nationalcoach der Schweiz, Referent der EJU  
- Stand, Boden -
- Hatsuyuki Hamada (J) 7. Dan, ehemaliger Nationalcoach der japanischen Frauen-Nationalmannschaft bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta  
- Stand, Boden -
- Udo Quellmalz (D) 6. Dan, Olympiasieger 1996 in Atlanta, Weltmeister 1991 und 1995  
- Stand, Boden -
- Martin Schmidt (D) 4. Dan Europameister 1995, Europameister U21 1989  
- Stand -
- Karin Rittler (CH) 2. Dan
- Lehrreferent Hannes Daxbacher (D) im DJB
- Klaus Hanelt (D) Kata-Beauftragter des DJB

sowie

Ralf Lippmann, Ulrich Klocke, Mark Zaslavskiy, Dr. Marco Sielaff.

So konnte jeder Teilnehmer für sich – die Trainer und Übungsleiter für ihre Trainerarbeit – die eine oder andere Technik mitnehmen.

Rundum war es ein sehr gelungener Lehrgang des DJB.

*Schaarschi*



## Sport-Aktiv-Pass



**Du bist** Schüler der 7., 8. oder 9. Klasse? Du bist nicht nur sportlich in unserem VfL Tegel aktiv sondern bekleidest außerdem ein Ehrenamt in unserem Verein? Dann haben wir speziell für Dich etwas Neues: Den Sport-Aktiv-Pass.

**Wir sagen Danke** für Deine Tätigkeit und dokumentieren dies in einem Zeugnis. Wir schreiben auf was Du wann, wie, wo ehrenamtlich für die Gemeinschaft getan hast und unterzeichnen dies mit Stempel und Unterschrift.

**Und wozu?** Wir wollen Dir bei Deinen zukünftigen Bemühungen um eine Arbeitsstelle, einen Job, eine Lehrstelle helfen. Du kannst diesen Sport-Aktiv-Pass Deinen Bewerbungsunterlagen beifügen und hast anderen gegenüber dadurch mindestens einen Pluspunkt. Zusätzlich kannst Du in diesen Pass Praktika und anderes soziales Engagement eintragen lassen. Wir wirbeln inzwischen bei Behörden und Arbeitgebern und machen diese Idee bekannt.

**Interessiert?** Wende Dich an Deine Abteilungsleitung, an Deinen Trainer, an Deine Übungsleiterin. Sie werden Dir helfen.

*Das Präsidium*



## Jugend



### Wer nicht da war, ist selber schuld ...

denn der Wettergott meinte es gut mit uns und die Beach-Party am 21.08.2005 fand bei bestem Wetter statt.

Schade, dass nur 44 Kids den Weg in das idyllisch gelegene Strandbad Heiligensee gefunden haben. Diese hatten aber viel Spaß bei Büchsen werfen und Wetschwimmen.

Cola, Fanta und Bratwürste gab es ausreichend, so dass keiner hungern oder dursten musste und alle satt und zufrieden nach Hause gehen konnten.

Vielen Dank an unsere Grillmeister Ralf und Claudia und an Birgit, die alle Kids mit ausgefallenen Spielen bei Laune gehalten hat. Ebenfalls bedanken wir uns beim Betreiber des Strandbades, der uns die Torwand und alle Spielgeräte, sowie Grill und Kühlschränke zur Verfügung gestellt hat.

Wir werden im nächsten Jahr wieder eine Beach-Party starten, denn es hat allen Beteiligten Spaß gemacht.

Dagmar Hübner



## Leichtathletik



### Deutschland erlaufen – Teil 2

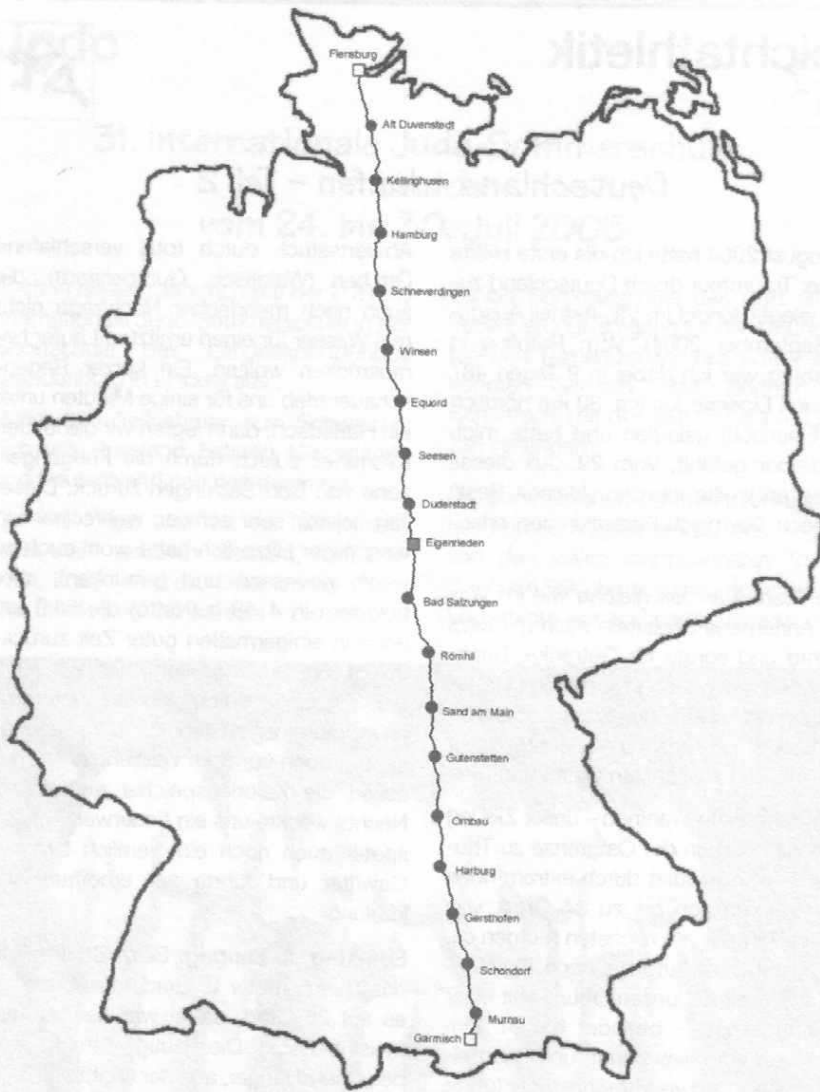
Im August 2004 hatte ich die erste Hälfte meiner Traumtour durch Deutschland zurückgelegt (Bericht im VfL-Aktuell Ausgabe September 2004). Vom Rathaus in Flensburg war ich dabei in 9 Tagen 487 km nach Eigenrieden (ca. 30 km nördlich von Eisenach) gelaufen und hatte mich wunderbar gefühlt. Vom 29. Juli dieses Jahres an wollte ich den „kleinen Rest“ bis nach Garmisch-Partenkirchen erlaufen.

Mein Team war das gleiche wie im Vorjahr: Annemarie begleitete mich mit dem Fahrrad und sorgte für Getränke, Bananen, Energieriegel und moralische Unterstützung bei schwierigen Situationen. Udo war wieder Chauffeur und lenkte unser Auto jeweils zur nächsten Unterkunft.

Die Anfahrt nach Wanfried – unser Ziel lag in Hessen hart an der Ostgrenze zu Thüringen – war gewürzt durch extrem hohe Temperaturen von bis zu 34 Grad, von dort aus ging es am nächsten Morgen ca. 10 km mit dem Auto bis nach Eigenrieden, wo wir 2004 unsere Tour – mit einer Träne im Auge – beendet hatten. Um 9 Uhr früh war alles bereit, und nach einem ersten kurzen Straßenstück führte unsere Route auf den Rennsteig, meist abwärts. Gleich beim ersten Ortsdurchlauf in Heyerode hielt ich die Karte verkehrt herum, deshalb erst mal kurze Verwirrung. Einer kleinen Straße entlang immer abwärts einem Bach folgten ganz kleine Örtchen und schließlich führte mich meine Route, die ich mittels hochgenauer Karten im Maßstab 1:25000 ausgetüftelt hatte und je Lauftag in ca. 10–12 A4-großen farbigen Kopien mitführte, kräftig und lang aufwärts, ohne Schatten und schon ziemlich heiß, vorbei an vielen Windrotoren, die die Landschaft verschandelten. Die Temperatur war schon auf deutlich über 30 Grad angestiegen! Nach dem Hochplateau sahen wir weit entfernt auf der anderen Talseite die Wartburg. Doch vorher ging's steil abwärts nach Eisenach und durch das Gassengewirr hindurch, was wir aber ohne „Verhauer“ schafften. Hinter Eisenach auf der B19 war allerdings der Spaß vorbei, denn von Fahrradwegen hatten die Thüringer wohl noch nie etwas gehört. Bis zu unserem heutigen Tagesziel blieb uns die Bundesstraße erhalten. Hin auf zur „Hohen Sonne“ war es ein starkes Stück Arbeit, ich mußte sogar kurze Stücke vom Lauf- in den Wanderschnitt wechseln. Von jetzt an folgte ein langes

Abwärtsstück durch total verschlafene Örtchen (Waldfish, Gumpelstadt), die auch nach mehrfacher Nachfrage nicht mal Wasser für einen erhitzten Läufer herausrücken wollten. Ein kurzer Regenschauer trieb uns für einige Minuten unter ein Hausdach, dann legten wir die Fußgängerzone von Bad Salzungen zurück. Dieser Tag fiel mir sehr schwer, wahrscheinlich wegen der Hitze (ich hatte wohl auch zu wenig gegessen und getrunken), aber trotzdem in 4:58 h (Netto) die 54,9 km noch in einigermaßen guter Zeit zurückgelegt. Nachmittags schlichen wir noch ziemlich lange durch den Ort, unterbrochen von einer ausführlichen Kaffeepause, um noch vor dem verdienten Abendessen die Kalorienspeicher aufzufüllen. Nachts weckte uns ein Feuerwerk, etwas später auch noch ein ziemlich heftiges Gewitter und führte zur erhofften Abkühlung.

**Samstag, 2. Lauftag:** Beim Start zeigte das Thermometer 19 Grad, tagsüber stieg es auf 25 Grad, dabei war der Himmel meist bedeckt. Die heutige Strecke war bedeutend länger, aus der digitalen Karte hatte ich 62,4 km errechnet, wir hatten aber „nur“ 485 m Höhendifferenz zu überwinden. Gleich hinter Bad Salzungen gab es wieder das Vergnügen einer fahrradlosen Bundesstraße, aber hinter Immelborn konnten wir in eine kleine Straße einbiegen, die sich recht gut lief. Später wurde daraus ein richtiger Fahrradweg, der uns ziemlich lange immer die Werra aufwärts in einer Vielzahl von Mäandern begleitete. Sehr schön war es in Meiningen, das mittelalterliche Städtchen mit seinem Wassergraben und der Fußgängerzone war auch bei schnellem Durchlaufen interessant anzusehen. Dahinter „durften“ wir aber wieder eine Bundesstraße nutzen, was immer ein Risiko bedeutete, denn nicht alle Autofahrer verhielten sich läufer- und radfahrerfreundlich. Die letzten 10 km fielen mir schon extrem schwer. Nach 5:52 h waren wir endlich am heutigen Tagesziel, in Römhild. Nach einer Erholungspause genossen wir im nahegelegenen Eiskaffee die Freuden kulinarischer Art. Der Durchgang durch das kleine Städtchen war ebenfalls sehr interessant, wobei vor allen Dingen der Burghof und die vielen alten Fachwerkhäuser ein überaus reizvolles Bild boten und zu vielem Fotografieren verführte.



**Sonntag, 3. Lauftag:** Am Morgen war es erfrischend kühl mit ca. 18 Grad, tagsüber stieg das Thermometer aber wieder bis auf 27 Grad. Es war der Tag der Reinfälle. Besonders am Rennsteig machten wir einen großen Fehler, der sowohl die Laufstrecke auf 55,9 km anschwellen ließ, aber auch die Höhenmeter nahmen deutlich auf 648 m zu. Zeitweise wusste ich überhaupt nicht, wo wir uns befanden, nur

die Himmelsrichtung wurde durch die Sonne angezeigt. Auf einer einsamen Fahrstraße hielt ich ein Auto an und konnte die aktuelle Position in Erfahrung bringen. Nach 5:18 h war schließlich das Ziel erreicht, wobei der Weg quer über das breite Tal des Main von Stein am Main nach Sand am Main kein Ende nehmen wollte. Wir wohnten in einem Gasthof (Weingut) in Zimmern unterm Dach, was

bei der Hitze auch nicht gerade erholend war. In unserem Örtchen herrschte total „tote Hose“, deshalb fuhren wir mit dem Auto nach Stein hinüber und erkundeten das mittelalterliche Städtchen. Beim Nachmittagskaffee und beim Abendessen gab es dann diverse Pannen, wobei meist Udo der (negativ) Betroffene war, also in Summe ein seltsamer Tag.

**Montag, 4. Lauftag:** Nach einem schönen Frühstück waren wir schon wieder um 8:20 h auf der „Piste“. Heute war der Tag der Höhenmeter. 7 größere Steigungen hemmten den Vorwärtsdrang, gleich die erste zog sich von Sand aus bis ca. Kilometer 10, von 230 m auf 430 m Seehöhe hinauf. Die anderen 6 waren nicht ganz so happig, aber doch meist mit 100 Hm im Spiel. Mit der Strecke hatten wir heute im Großen und Ganzen Glück, nur wenig befahrene Asphaltwege, aber sehr viele Schotter- und Waldwege, die zwar etwas bremsen, vor allem Annemarie mit dem Fahrrad. Gegen Ende hin, als unsere Kräfte schon etwas nachließen, „erfreute“ uns noch ein supersteiler Waldpfad, so steil, dass wir sowohl im Auf- als auch im Abstieg zu zweit das Fahrrad schieben mußten. Heute war eine richtig „kurze“ Laufstrecke, nämlich nur 52,5 km. Unsere Unterkunft im „Radlertreff“ war sehr hübsch, richtig niedliche bayerische Zimmer mit rot/weiß bzw. blau/weiß kariertes Bettwäsche. Leider hatte das Gasthaus heute Ruhetag, aber die Speisekarte hätte uns sowieso nicht gereicht (Biergartenessen). Deshalb fuhren wir dann am Nachmittag nach Neustadt an der Aisch, wo wir sowohl unseren Nachmittagskaffee genossen als auch nach der Stadtbesichtigung in einem Biergarten („Zur Endstation“) unsere Kalorienspeicher beim Abendessen auffüllten.

**Dienstag, 5. Lauftag:** Heute war wieder ein schwerer Tag, vor dem ich schon im Vorfeld Bammel hatte. Gleich nach dem

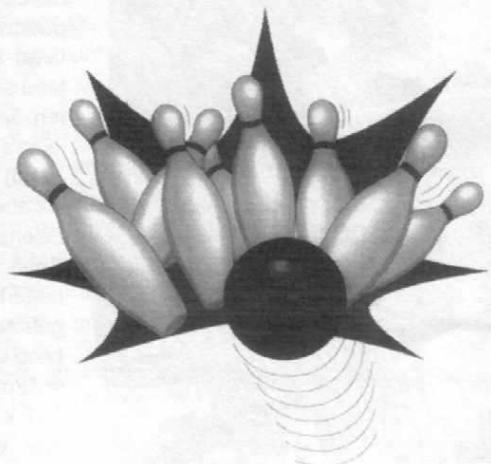
## Alle Neune!!!

Es sind noch Termine frei!

z.B. ab Montag 26. September alle 4 Wochen von 14 bis 23 Uhr  
 ab Donnerstag 8. September alle 4 Wochen von 20 bis 23 Uhr  
 ab Samstag 3. September alle 4 Wochen von 14 bis 20 Uhr  
 und 17. September alle 4 Wochen von 20 bis 23 Uhr  
 ab Sonntag 11. September alle 4 Wochen von 10 bis 16 Uhr

Auskünfte erteilt:

Monika Kummerow • Telefon & Fax 414 48 37  
 Thyssenstraße 26 A, 13407 Berlin







Frühstück fing es leicht an zu nieseln, was aber nach ca. 10 Minuten wieder aufhörte. Allerdings sahen wir den ganzen Tag über keinen Sonnenstrahl und die Temperatur war auch nur knapp über 21 Grad. Zum Laufen eigentlich beste Voraussetzung. Gleich um Diespeck hatten wir Schwierigkeiten mit dem Fahrradweg, der sich einfach vor einem kleinen Bach ins Nichts auflöste, weshalb ich das Fahrrad steile Stufen zur Straße hoch schleppen musste. Auch durch Neustadt an der Aisch war die Wegführung so schwierig, dass ich 2x um Auskunft bitten musste. Die Höhenmeter waren erträglich, denn die Anstiege waren jeweils nicht mehr so lang wie gestern. Einmal erlebten wir noch eine größere Überraschung, als wir eine zweigleisige Bahnstrecke ohne Übergang queren mussten. Aber auch das konnte uns nicht übermäßig ausbremsen, so dass wir nach 5:42 h und langen 60,6 km im gemütlichen Landgasthof „Am Anger“ unmittelbar an der Altmühl in der „Weltstadt“ Ornbau Feierabend machten.

**Mittwoch, 6. Lauftag:** Nachts hatte es durchgehend geregnet. Auch am Morgen nieselte es noch und tagsüber blieben wir von einigen Nieselregenschauern ebenfalls nicht verschont. Die Temperatur war auf 19 Grad gesunken, Nebelschwaden umgaben uns während der ersten Kilometer. Die Tour führte uns erst flach 12 km die Altmühl entlang. Zwischendurch hatten wir uns in den Wiesen bei Gnotzheim etwas verfranzelt, was nasse Füße und heiße Flüche hervorrief. Dann stieg die Strecke erst langsam, plötzlich jedoch sehr steil bis in die tief hängenden Wolken nach Spielberg hinauf. Gehpausen meinerseits und Schiebepausen bei Annemarie waren angesagt. Es folgte ein langes Abwärtsstück bis nach Heidenheim und Hechlingen, immer einem kleinen Bächlein mit vielen Mühlen folgend, Annemarie rausch-

te mit ihrem Fahrrad an mir vorbei. Bei Polsingen leisteten wir uns noch einen kleinen Schlenker in die falsche Richtung (der „Sonnenkompass“ war hinter Wolken versteckt), auf den folgenden 8 km bis nach Wemding, einem schönen Städtchen mit Ringmauer, hatte die Natur auch noch 2 kleine Anstiege eingebaut. Auf einer etwas belebteren Straße, die von vielen durch Windböen umgeworfenen Bäumen eingesäumt war, erreichten wir schließlich Huisheim und nach einem weiteren Anstieg sahen wir vor uns, getrennt durch ein tiefes Tal, den Zielort Harburg mit „angeschlossener“ Burg. Die steile Straße hinunter erforderte von meinen

Muskeln noch einmal Schwerstarbeit, Annemarie brauste schon wieder auf ihrem Fahrrad an mir vorbei ins Tal hinab. Frust (meinerseits)! Über die Bahn hinweg, eine kleine, für Autos gesperrte Brücke, dann waren wir im Ortskern. Den supersteilen Aufstieg zur Burg und unserem Hotel zähle ich nicht mehr zur Laufstrecke, denn es war nur noch wandernd zu bewältigen. Das Hotel in der Burg selbst mit unseren Zimmern war sehr nett, auch der spätere Ortsbesuch war interessant. Tagesleistung heute: 53,9 km in 5:04 netto. Nachts vermisste ich das angekündigte Schloßgespenst.

**Donnerstag, 7. Lauftag:** Bereits am Vorabend hatte sich das Wetter mehr und mehr gebessert. Am Morgen waren nur wenige Wolken zu sehen, die Temperatur lag jedoch bei nur 15 Grad. Tagsüber hatten wir viel Sonne und es wurde doch zeitweise über 20 Grad warm. Die Laufstrecke führte uns zuerst entlang der Wörnitz, später Lech aufwärts bis nach Gersthofen, einem Vorort von Augsburg. Nur wenige Anstiege störten das Vorwärtskommen, aber die fast 15 km entlang der Lech waren trotz der landschaftlichen Schönheit (Auwälder rechts und links) durch die Gleichförmigkeit der Strecke läuferisch sehr ermüdend. Nach netto 4:39 h und gelaufenen 52,0 km trafen wir im Hotel Römerstadt bereits um ca. 14:30 ein. Auf den letzten Laufkilometern kam uns Udo entgegen, der seine Laufeinheit absolvierte, nachdem er uns im Hotel an-

# Borchert Borchert

**DACH + FASSADE DACH + FASSADE**

**Baustoff - Fachhandel Baustoff - Fachhandel**

**Als Groß- und Einzelhändler sind wir die Spezialisten für:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Tondachziegel</li> <li>▼ Betondachsteine</li> <li>▼ VELUX-Dachflächenfenster</li> <li>▼ VELUX-Sonnenschutz</li> <li>▼ Zink - und Kupferrinne</li> <li>▼ Metalldächer</li> <li>▼ Schalungen, Dachlatten</li> <li>▼ Bitumenschindeln/-bahnen</li> <li>▼ Dämmstoffe</li> <li>▼ Hochbau</li> <li>▼ Dörken-Abdeckplanen hochwertig, UV-stabilisiert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Innenausbau</li> <li>▼ Eternit Well- und Dachplatten</li> <li>▼ Vollwärmeschutz</li> <li>▼ Riemchen / Klinker</li> <li>▼ Verzinkte Dachfenster</li> <li>▼ Schneefanggitter</li> <li>▼ Naturschiefer</li> <li>▼ Werkzeuge / Arbeitskleidung</li> </ul>
--	--

X günstige Finanzierung mit Braas-Dachkredit X

13507 Berlin-Tegel, Seidelstraße 31 · Tel. (030) 435 604 - 0  
16727 Velten, Berliner Straße 5 · Tel. (03304) 39 56 - 0

www.borchert-berlin.de

gekündigt und auch schon (wie immer!) unsere Koffer in das Zimmer hochgeschleppt hatte. Im Ort fanden wir ein schönes italienisches Café, anschließend besichtigten wir das Ballonfahrer-Museum, das einen interessanten historischen Überblick über die Entwicklung der Ballonfahrt gab. Beim Ersteigen des dazugehörigen hohen Turmes machte mir mein linkes Knie überraschend große Probleme, die ich auch die nächsten Tage nicht mehr richtig los wurde. Zum Abendessen fuhren wir mit dem Auto in das nächste Örtchen Gablingen, wo es in einem gemütlichen Gasthaus super-schmackhaften „Schweinsbraten und a Bier“ gab.

**Freitag, 8. Lauftag:** Fast durchgehend wolkenloser Himmel sorgte für Superstimmung, dabei war es zum Glück nicht zu heiß. Die Laufstrecke war abwechslungsreicher als gestern. Nach der kurzen Strecke durch Gersthofen ging's gleich wieder den Lech entlang. Wir kamen aber nicht sehr weit, denn durch eine Baustelle an der A8-Brücke war der Fahrradweg ohne Vorwarnung gesperrt. Schimpfend machten wir uns an einen Umweg. Von Augsburg sahen wir überhaupt nichts, denn der Fahrradweg führte auf der anderen Lechseite entlang und war komplett durch Bäume abgeschirmt. Nur die Vielzahl von Nordic-Walkerinnen, die in Vierer-Reihen 120% der vorhandenen Wegbreite für sich in Beschlag nahmen und nur durch Pfiff oder Klingeln aus den ernsthaften Gesprächen hochzuschrecken waren, ließen die nahe Großstadt erahnen. Später führte der Fahrradweg der Bahnstrecke entlang und schließlich durch die beiden Orte Mering und Merching, wo Udo uns erwartete und Guten Morgen! wünschte.

Der weitere Weg führte ohne nennenswerte Steigungen durch Wiesen und Felder auf wenig befahrenen Straßen. So ab km 35 schmerzte mein linkes Knie ganz erheblich (siehe Aktivitäten am Vortag) und machte mir das Vorankommen schwer. Die letzten 2 km vor Schondorf waren durch sehr starken Verkehr gewürzt, leider hörte der Fahrradweg zu früh auf und spuckte uns auf die Bundesstraße. Endlich nach 4:43 reiner Laufzeit und ca. 53,3 km kamen wir in unserem Gasthof an, ohne den Ammersee erblickt zu haben. Wir waren richtig enttäuscht. Nach der körperlichen Pflege und Udos kurzer Laufeinheit überfielen wir das nächste Café und spazierten dann an das nahe gelegene Ufer des Sees, wo wir auf einer gemütlichen Bank den Nachmittag verträdelten. Das Abendessen war wieder sehr bayerisch und außerordentlich lecker.

**Samstag, 9. Lauftag:** Heute hatten wir viel Regenwetter, wodurch wir öfter zum „abwettern“ unter Bäumen animiert wurden. Zuerst liefen wir auf oft mit Pfützen verfeinertem Rad- und Fußweg dem langen Ammersee entlang bis zu seinem südlichen Ende. Nach dem Durchlaufen von Raisting ging's direkt durch die großen Wiesen, auf denen seit den olympischen Sommerspielen von München große Satellitenschüsseln stehen. Tief hängende Wolken begleiteten uns die ganze Zeit. Weiter durch Wiesen und Moorgelände führte die Route durch menschenleeres Gebiet, bis wir in Oderding („Guten Morgen!“) auf Udo trafen. Von hier aus ging es eine zeitlang an der Ammer entlang, bis wir auf die B472 stießen, die uns durch starken Verkehr „erfreute“. Hinter Huglfing bogen wir endlich auf kleineren

Straßen ab. Ein in den Karten sehr undeutlich eingetragenes militärisches Sperrgebiet („... von der Schusswaffe wird Gebrauch gemacht“ ... gilt auch gegen freilaufende Läufer??) erzwang einen kleinen Umweg nach Uffing. Von hier aus ging die Route immer entlang der Bahnlinie bis nach Murnau. Unterwegs zeigte es sich, dass meine Energiespeicher in den letzten 9 Tagen doch total geleert waren und ich hatte doch ziemliche Kreislaufprobleme, die auch durch „Powerbarfütterung“ kaum mehr in den Griff zu bekommen waren. Nach kurzer Wegsuche durch den Ort sahen wir endlich unser Hotel, den vor kurzem renovierten Angerwirt. Unser Doppelzimmer war ziemlich luxuriös, nur Udos Zimmer war anscheinend noch nicht fertig, denn statt einen Schrank gab's nur eine Kleiderstange. Heute hatten wir 51,0 km in 4:42 zurückgelegt. Der nachmittägliche Café-Besuch war ziemlich stressig, denn anscheinend wollten bei dem regnerischen Wetter viele andere ebenfalls Kaffee und Kuchen (Vorschlag für Schild: Eintritt in Konditorei nur nach nachgewiesenen mindestens 50 Laufkilometern erlaubt!). Nach dem Abendessen saßen wir in unserem Hotel noch bei einer Flasche Wein und ließen die vergangenen Tage noch einmal an uns vorbeiziehen.

**Sonntag, 10. Lauftag:** Leider war heute der verregnetste Tag der gesamten Tour. Und 10 Grad Temperatur ließen uns ziemlich frösteln. Es hatte sehr weit herunter Neuschnee gegeben, aber durch die tief hängenden Wolken war dies (zum Glück) kaum zu bemerken. Kurz nach Murnau begann der Fahrradweg, der uns zwar ohne Verkehr durch das Loisachtal geleitete, aber der viele Regen machte das Laufen darauf zu keinem großen Vergnügen, tiefe Pfützen erzwangen viel „Gehopse“. Der weitere Weg führte über Eschenlohe und die „Sieben Quellen“ nach Oberau, wobei er des Öfteren unmotiviert den Talboden querte, wodurch die Laufstrecke etwas länger als geplant wurde. Über Farchant und Burgrain erreichten wir schließlich Garmisch und bald darauf das Olympiastadion von Partenkirchen, wo uns schon Udo erwartete. Nach 28,3 km war die letzte Tour geschafft und das Traumziel – die Durchquerung Deutschlands – erreicht. Die Gesamtstrecke von 525 km war durch 5170 Höhenmeter im Aufstieg und 4918 m Gefälle gewürzt. Mit der Strecke des Vorjahres hatte ich somit 1012 km in 94:04 Laufstunden von Flensburg nach Garmisch-Partenkirchen zurückgelegt, ein Traum hatte sich somit erfüllt. Ich danke meinem Begleiteteam für das Vertrauen, die Unterstützung und den Trost unterwegs.

Karl Mascher

## Gastronomie des VfL Tegel

Telefon 434 62 21

### Öffnungszeiten

ab 15. April jeden Jahres:

Montag bis Freitag	10.00 – 1.00 Uhr
Samstag und Sonntag	10.00 – 22.00 Uhr

ab 1. Oktober jeden Jahres:

Montag bis Freitag	18.00 – 1.00 Uhr
Sonntag	10.00 – 17.00 Uhr





## Wettkampfergebnisse von Juli bis August 2005

Ganz allgemein gilt: Auch im Laufsport gibt's ein Sommerloch.

### 2. Juli

Ein Klassiker unter den Landschaftsläufen sind die 5-Seen-Läufe von Schwerin. Ralf Schneider-Rathmann baute die 30-km-Strecke in sein Marathontraining ein und konnte hier auch seine stetig ansteigende Form unter Beweis stellen. In 2:32:15 belegte er den 319. Gesamtrang und den 45. Platz seiner AK.

### 17. Juli

Ein Neuling unter den Stadtläufen ist der Bremerhaven-Marathon (mit angeschlossenen Halbmarathon). Bei ungünstigen Wetterverhältnissen (Wind, Nieselregen) und als Vorbereitung zum Deutschlandlauf fuhren Karl und Annemarie Mascher in den hohen Norden. Karl durcheilte die superlangweilige und ziemliche eckige Strecke 2x, was Marathonentfernung bedeutete und in 3:06:18 den 25. Gesamt- platz und 2. Platz seiner AK bedeutete

(von der angekündigten Prämie von 200 Euro ist bis jetzt noch nichts aufgetaucht). Annemarie lief 1x durch Bremerhaven und wurde in 2:12:48 1. der AK und 90. Gesamt. Dafür gab's nichts als eine feucht gewordene Urkunde.

In Berlin fand nun schon zum 16. Mal der Havellauf über ca. 15 km statt. Diesmal als Premiere mit elektronischer Zeitmessung (Chip am Handgelenk). Dadurch waren die Ergebnisse auch noch am gleichen Tag im Internet nachzusehen. Der VfL war wieder zahlreich vertreten. Daniela Kühn war weit enteilt und in 1:02:01 belegte sie in ihrer AK einen hervorragenden 3. Platz. Dieter Trawinski folgt knapp dahinter in 1:03:20 (17. AK), Thomas Marquardt schon etwas abgesetzt in 1:14:45, dann kamen Kopf an Kopf Stephan Hohensee in 1:17:30, Hella Schelte-Gross in 1:17:36 (2. AK), Hans-Hermann Bruns in 1:17:42 (1. AK) und Reinhard Keil in 1:18:32.

### 31. Juli

Gleich um die Ecke (in San Francisco) lief Petra Meier in 3:51:20 einen hervorragenden Marathon. Als Novität ist zu bemerken, dass bei diesem Marathon 36% der Teilnehmer Frauen waren! Deutschlands Frauen: erwacht!

### 6. August

Für alle Läufer, die dem Sommer in Berlin trotzen, führt der SCC auf dem Kurfürstendamm die City-Night durch. Die schnelle 10-km-Strecke lockt aber auch Nicht-Berliner, denn der Parcours ist topfeben und verspricht regelmäßig Bestzeiten. Katrin Mikolajski erfüllte sich einen Traum und knackte die 42-Minutengrenze und belegte mit hervorragenden 41:52 den 3. Platz ihrer AK. Auch Daniela Kühn hatte einen Super-Tag und kam nach 42:46 als 5. der AK ins Ziel. Da können sich die VfL-Männer (Detlef Raupach mit

47:20, Thomas Marquardt mit 51:42, Stephan Hohensee in 53:42 und Peter Hartmann mit 55:20) nur verstecken!

Am gleichen Tag veranstaltete der Verein Lok-Potsdam den Potsdamer Haveluferlauf über 10 km, bei dem 80% der Strecke auf Berliner Gebiet stattfand. Rolf Miersch war das aber egal und er lief auf der Berlin-Brandenburgischen Strecke in 52:04, was den 2. Platz seiner AK ergab.

### 12. August

Seine Vorliebe für „Randläufe“ konnte Rolf Miersch gleich am nächsten Wochenende ausleben, denn beim 11. Rund um Lichtenberg waren gleich 9 1/2 Runden um den Fennpfuhl zurückzulegen, was insgesamt 10 Laufkilometer ergab. Zeit und Platzierung sind mir leider nicht bekannt.

### 14. August

Der TIB ist Veranstalter des Kreuzberger Viertelmarathons. Trotz „krummer“ Streckenlänge kamen 481 Teilnehmer ins Ziel dieses Traditionslaufes. Stefan Kolbe führte die VfL-Truppe in 37:58 an, was 19. Gesamt- platz und 4. AK-Platz ergab. Ralf Schneider-Rathmann war in 44:46 nur 4 Sekunden vor Daniela Kühn ins Ziel gehuscht. Bei Daniela war dies der Platz 3 ihrer AK, bei Ralf Platz 17. Hans-Hermann Bruns war in 55:35 selbstverständlich Sieger seiner AK M75.

### 21. August

Immer bei heißem und schwülem Wetter lockt der SCC zu seiner Marathon-Generalprobe. Die Halbmarathonstrecke, die ziemlich lange parallel zu Avus auf dem Kronprinzessinnenweg verläuft, ist beim VfL nicht sehr beliebt. Nur Reinhard Keil in 2:04:59 gönnte sich den „Halben“.

Karl Mascher

## Vettercolor GmbH



**Wir beraten Sie über  
moderne Innenraumgestaltung  
sowie individueller  
Fassadenrenovierung**

- ◊ sämtliche Malerarbeiten
- ◊ Wärmedämmung
- ◊ Verlegen von Bodenbelägen

**Malermeister  
seit über 30 Jahren**

Waidmannsluster Damm 142  
13469 Berlin  
Tel (030) 411 69 79  
Fax (030) 411 69 07  
E-Mail [info@vettercolor.de](mailto:info@vettercolor.de)  
Internet [www.vettercolor.de](http://www.vettercolor.de)



## San Francisco Marathon

31. Juli 2005, 5 Uhr 22, es ist neblig, dunkel und 12° kalt. Vor 5 Minuten ist der Block mit den Marathonläufern unter 3 Stunden gestartet worden; die s.g. „early birds“, also die Läuferinnen/Läufer, die länger als 5 ½ Stunden benötigen, sind schon länger unterwegs.

Mein Block, alle Läufer, die zwischen 3 ½ und 4 Stunden laufen wollen, setzt sich ganz relaxt in Bewegung. Überhaupt ist das ganze Drum und Dran der Marathonveranstaltung sehr unkompliziert und entspannt, obwohl neben knapp 5000 Marathonläufern noch einige Tausend Halbmarathonläufer mit von der Partie sind.

Zunächst laufen wir zwei Meilen schön eben immer am Hafen entlang, dann folgen die ersten kleineren Hügel. Kurz vor Meile 5 im Presidio am Fuße der Golden Gate Bridge traue ich meinen Augen kaum, ein Berg!! In Serpentina geht es hoch, ½ Meile (800 m). Glaubt man den seitlich aufgestellten Schildern, ist es neben der aus Filmen bekannten Lombard-Street einer der steilsten Wege San Franciscos.

Eine einheimische Mitstreiterin tröstet mich, es sei die steilste Stelle und über die Golden Gate Bridge laufe es sich im An-

schluss ganz easy. Meile 6–10 die Golden Gate Bridge, man sieht vor lauter Nebel nicht einmal das Ende der Brückenpfeiler; von einer Aussicht auf die Skyline SFC kann man wahrlich nur träumen. Zwei Spuren sind für die Läufer gesperrt, auf den übrigen fließt der Verkehr. Nach einer Kurve am anderen Ende der Brücke geht es wieder zurück, ich freue mich darüber, dass so viele Läufer hinter mir sind.

Wieder im Presidio kommt die Entschädigung für den Aufstieg bei Meile 5. Es geht fast eine Meile schön bergab, zwischendurch wird auch noch ein Powergel verteilt. Ab Meile 12 geht es dann ca. 6 Meilen hoch und runter, runter und hoch, kreuz und quer durch den Golden Gate Park.

Bei Meile 16 wird nochmals ein Powergel verteilt, bevor der Läuferwurm bei Meile 18 den Park verlässt und nun von der Richtung her den Heimweg antritt.

Langsam fangen meine Beinmuskeln an zu schmerzen, von dem ungewohnten bergauf und bergab.

Endlich erreichen wir bei Meile 23 wieder das Hafengebiet, was auch bedeutet, dass die Strecke auf den letzten 3 Meilen wieder schön eben ist. Jetzt hat sich auch der Nebel gelichtet und die Sonne lacht vom Himmel.

Am Ziel stehen auch tatsächlich ein paar Zuschauer, die auf der übrigen Strecke doch sehr rar waren. Mit meinen 3:57:20 bin ich auch mehr als nur zufrieden. Angesichts meiner Abneigung gegen Hügeltraining im Tegeler Forst habe ich mich in den Bergen von San Francisco ganz gut geschlagen.

Insgesamt ist der San Francisco Marathon eine gut organisierte Veranstaltung, leider mangelt es jedoch am Zuschauerzuspruch.

Die wenigen Zuschauer, die trotz des frühen Sonntagmorgens den Weg an die Strecke gefunden haben, waren größtenteils Insider. Leider wurde es den Fans schwer gemacht, ihren „Marathon“ zu sehen, da das Läuferfeld oftmals über Alternativstrecken, also Parallelstraßen lief. Ein wichtiges Argument für die Stadtverwaltung: Der Autoverkehr kam durch den frühen Start und die Alternativrouten nicht zum Erliegen.

Petra Meier

## Ringen



### Kampf um den Fleiß-Cup 2005 mit Punktestand bis zu den Sommerferien

- von den Mädchen und Jungen die im ersten Halbjahr in die Humboldthalle zum Probetraining kamen, waren auch wieder einige mit dem Gut-schein aus dem Internet dabei, leider werden diese nicht mit in den Kampf um den Cup eingreifen können
- erfreulich ist der Zugang der türkisch-stämmigen Berliner Kinder, die innerhalb kürzester Zeit Neues aufnehmen und dadurch das gesamte Training lebhafter gestalten. Hervorzuheben ist u. a. Atakan Raasch
- für die Trainer ist es zur Zeit schwierig, Neulinge, Fortgeschrittene und Naturaltalente innerhalb einer Trainingseinheit optimal zu trainieren
- sollten die Jugendwarte bei den Lehrgängen des Verbandes mitmachen, könnten sie sicherlich auch auf der Matte noch effektiver mithelfen

Für die Aufstellung und Übertragung der Punkte ist der Ehrenvorsitzenden der Abteilung, Gerhard „Superfliege“ Schlicki verantwortlich.

H. W.

### Kurzzeit- und Gesundheitssport

In fast allen Kursen sind noch Plätze frei!  
Programmheft vor der Kleinen Kneipe auf dem Info-Regal.



Info-Telefon 43 40 29 99

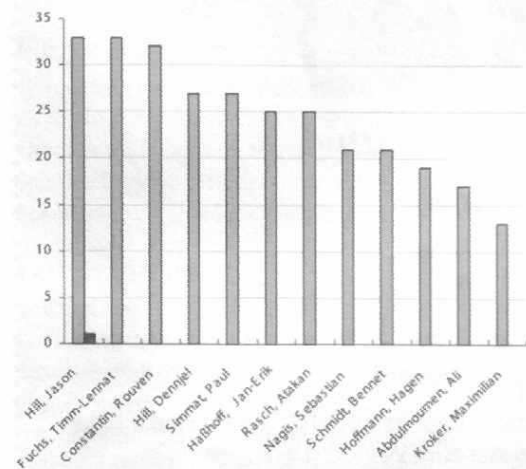
Für die Glückwünsche, Blumen und Geschenke zu meinem 70. Geburtstag bedanke ich mich recht herzlich beim Präsidium, dem Vorstand der Ringer- und Leichtathletik-Abteilung sowie bei den Mitgliedern der Nordic-Walking-Gruppe

Gerhard Schlickeiser

Sportvereine. Für alle ein Gewinn.

## VfL E-/D-Ringer

Platz	Name, Vorname	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Punkte
1	Hill, Jason	5	8	7	7	3	3	33
2	Fuchs, Timm-Lennat	4	7	7	8	3	4	33
3	Constantin, Rouven	5	6	7	8	3	3	32
4	Hill, Dennjel	5	5	6	6	3	2	27
5	Simmat, Paul	5	5	5	5	3	4	27
6	Haßhoff, Jan-Erik	5	5	6	5	2	2	25
7	Raasch, Atakan		5	7	5	4	4	25
8	Nagis, Sebastian	2	7	4	6	2		21
9	Schmidt, Bennet	1	4	7	6	1	2	21
10	Hoffmann, Hagen	3	1	6	4	2	3	19
11	Abdulmoumen, Ali			3	7	4	3	17
12	Kroker, Maximilian			1	8	3	1	13
13	Hill, Antony		1	1	2	1	2	7
14	Yildiz, Alican			2	2		3	7
15	Feder, Jordan				1	1	2	4
16	Jay						3	3
17	Feder, Jeffrey				1	1		2
18	Fuentes, Jasmine	1					1	2
19	Yusuf			1	1			2
20	Max			1				1
21	Marc				1			1
22	Franziska				1			1



Halbzeitstand Fließ-Cup 05 von Jason Hill bis Maximilian Kroker können noch 12 Jungringer den Cup bis zum Jahresende gewinnen.

## Turnen



### Sommerfest im „Novembergrau“

Die Ferien sind vorbei und wir freuen uns auf die neue Turnsaison.

Eine Hiobsbotschaft hätte uns beinahe die Vorfreude auf unsere einmal wöchentlich stattfindende Gymnastik am Donnerstag verdorben.

Unsere Turnhalle in der Namslaust. ist wegen Renovierungsarbeiten bis auf weiteres geschlossen. Die Initiative aller Teilnehmerinnen fand jedoch keine Grenzen.

Nachdem Anfragen an vielen Hermsdorfer, Tegeler und Frohnauer Schulen, sowie kirchlichen Sporteinrichtungen fast ergebnislos verliefen, schaffte es Karin Wagner die Turnhalle in der Alfred-Brehm-Schule im Ascheberger Weg für unsere „Gymnastikgruppe für jedermann“ am Donnerstag in der Zeit von 19.00 bis 20.00 Uhr zu binden (leider nur bis zu den Herbstferien). Mit dieser frohen Botschaft wurden wir alle bei unserer alljährlich stattfindenden Sommerparty bei Marlies Rinne überrascht. Alle Mitglieder unserer Gymnastikgruppe mit Ausnahme von Elsa Stüwe, welche sich zu einer kleinen Operation leider im Krankenhaus befand und demnächst wieder dabei ist, waren alle Turnerinnen dabei.

Trotz des spätherbstlichen Wetters am eigentlich hochsommerlichen 11. August ließen wir uns von den kühlen Temperaturen unsere Sommerlaune nicht vermiesen und genossen den Abend mit festen und flüssigen Köstlichkeiten, die jeder dazu beisteuerte.

# MALEREIBETRIEB

# Schedlinski GMBH

Ausführung sämtlicher Maler- und Fußbodenarbeiten

Tel.: 434 83 15  
Fax: 433 12 11





Für alle Glückwünsche des VfL Tegel zu meinem 70. Geburtstag bedanke ich mich herzlich.

Ganz besonders hat mich der Vorstand der Turnabteilung mit dem tollen Gutschein überrascht.

Auch über die Blumen und die „Rote Rakete“ der 3. Frauengruppe habe ich mich sehr gefreut.

Mit sportlichem Gruß

*Carola Friedrich*

Neben den Höhepunkten der zurückliegenden Saison wurden die Urlaubserlebnisse ausgetauscht.

Auch unsere Studentin und ehemalige Übungsleiterin Katharina Winkelmann versäumte dieses Sommerfest nicht und kam extra aus Marburg angereist.

Auf einen dynamischen Start in die Wintersaison freuen sich die lustigen Sportlerinnen der „Gymnastik für jedermann“ am Donnerstag.

*Gaby Westphal*

Ganz herzlich bedanken wir uns bei allen Gratulanten für die Glückwünsche und Geschenke zu unserem 75. Geburtstag.

*Erni Blume und Ingrid Helak*

von der 4. Frauen-Turnabteilung



## **Einladung zur Pellkartoffelwanderung**

**am Sonntag, dem 20. November 2005**

Liebe Turnerinnen und Turner,

im vorigen Jahr haben wir nach langer Pause die alte „Pellkartoffel- und Heringswanderung“ wieder aufleben lassen.

Ich glaube, dass es allen Teilnehmern gut gefallen hat, und deshalb laden wir euch auch in diesem Jahr wieder zum Wandern ein.

Die 2. Frauengruppe hat im letzten Jahr zusammen mit der Kindergruppe aus Borsigwalde den Wanderstab gewonnen und muss nun dieses Jahr die Veranstaltung ausrichten.

Soviel ist klar: Die Gruppen wandern eine selbstgewählte Strecke und treffen ab 12.00 Uhr im Vereinsheim ein.

Ab 13.00 Uhr gibt es Pellkartoffeln mit Hering, Quark oder Schnitzel nach Wahl.

Danach wollen wir bei einem geselligen Beisammensein den Wanderstab an die neuen Sieger weiterreichen. Alle genaueren Informationen erhalten die Gruppenleiter bei der nächsten Turnausschuss-Sitzung.

Wir freuen uns auf eure zahlreiche Beteiligung.

Helga Mischak



## Die Abteilungen

### Handball

1. **Vors.:** Sebastian Ottnad, ☎ 431 29 58  
2. **Vors.:** Olaf Bachner, ☎ 40 39 85 36  
**Kassenwartin:** Jannine Schulz, ☎ 43 74 64 06  
**Jugendwart (kommissarisch):** Kai Bachner,  
☎ nicht vorhanden  
**Sportwart:** Günter Lüer, ☎ 43 77 54 79  
**Pressewartin:** Simone Naeth,  
☎ 0170/243 25 58  
**Verbandsvertreter:**  
Frank Dieter Koltermann, ☎ 431 40 43

### Judo

1. **Vorsitzender:** Christian Kirst, ☎ 432 71 41  
2. **Vorsitzender:** Gerhard Schüler, ☎ 416 61 50  
**Kassenwart:** Gisbert Gahler, ☎ 40 30 34 24  
**Stellv. Kassenwart:**  
Michael Zotzmann ☎ 434 65 08  
**Sportwart:** Ralf Lieske, ☎ 834 95 68  
**Frauenwartin:** Andrea Wittur, ☎ 43 40 26 99  
**Jugendwartin:** Claudia Lebreton, ☎ 433 31 52  
**Pressewart:** Wolf-Henner Schaarschmidt,  
☎ 796 34 34

### Kendo

1. **Vors.:** Reinhard Juncker, ☎ 404 46 56  
2. **Vors.:** Christian Hölz, ☎ 436 24 99  
**Kassenwart:** Ludwig Strelow, ☎ 344 17 19  
**Sportwart:** zur Zeit nicht besetzt  
**Schriftwart:**  
Torsten Weller, ☎ + ☎ 033 04/20 23 91

### Koronarsport

1. **Vorsitzender:** Johann Hötzl, ☎ 401 96 47  
2. **Vorsitzender:** Manfred Thiel, ☎ 413 20 29  
**Kassenwartin:** Ingeborg Matthei, ☎ 431 06 93  
**Sportwart:** Dieter Sternkicker, ☎ 433 97 01  
**Schriftwart:** Wolfgang Neubert, ☎ 40 63 83 98

### Leichtathletik

1. **Vorsitzender:** Ingo Balke, ☎ + ☎ 496 46 55  
2. **Vorsitzender:** Felix Kunst, ☎ 433 49 48  
**Kassenwart:** Udo Oelwein, ☎ 41 77 73 04  
**Laufwart:** Karl Mascher, ☎ 431 98 78  
**Jugendwartin:** Ute Röhling-Detka, ☎ 43 67 17 75  
**Schriftwartin:** Gabriele Mewes, ☎ 434 59 98

### Ringen

1. **Vors.:** Manuel Fuentes, ☎ 43 40 94 30  
2. **Vors.:** Jörg Hill, ☎ 432 69 31  
**Kassenw.:** Ute Boretzki, ☎ 03 30 56/242 76  
**Sport- und Frauenwartin:**  
Stefanie Fuentes, ☎ 43 40 94 30  
**Jugendwarte:** Tyson Nguyen,  
☎ 0179/803 89 92,  
Matthias Fuentes ☎ 74 76 43 28  
**Zeug- und Gerätewart:**  
Wolfgang Dins, ☎ 413 27 78  
**Pressewart:** Hans Welge, ☎ 402 35 31

### Tanzen

- TC Blau Gold im VfL Tegel 1891 e.V.  
1. **Vorsitzender:**  
Peter Mangelsdorff, ☎ 433 96 53

2. **Vorsitzender:** Denis Kahl, ☎ 43 55 55 99,  
☎ 0173/203 40 45

**Kassenwartin:** Margit Reuter, ☎ 431 45 47

**Pressewart:** Thorsten Unger,  
☎ 0171/548 44 57 (☎ 401 84 39)

**Sportwart:** Torsten Lexow, ☎ 404 13 07

**Jugendwartin:** Birgit Lexow, ☎ 404 13 07

**Seniorenwart:** Gerd Ohnesorge, ☎ 40 10 81 01

### Tennis

1. **Vorsitzender:** Bernd Wacker, ☎ 433 94 02

2. **Vorsitzende:** Bärbel Stegmess, ☎ 433 94 73

**Kassenwart:** Hansjürgen Knaisch, ☎ 430 00 90

**Hallenwart:** Jochen Schüle, ☎ 433 73 54

**Sportwart:** Peter Klingsporn, ☎ 404 64 66

**Jugendwartin:**

Sophie Klingsporn, ☎ 78 89 44 28

**Platzwart:** Bernd Hohlin, ☎ 0172/321 72 96

**Gerätewart:** Felix Naumann, ☎ 30 60 48 48

**Schriftwart:** Bernd Schrödter, ☎ 40 53 34 69

### Tischtennis

1. **Vorsitzender:** Frank Koziolk, ☎ 432 39 87

2. **Vorsitzende:** Helga Schulze, ☎ 432 45 66

**Kassenwartin:** Dagmar Hübner, ☎ 434 65 02

**Sportwart:** Harald Ottke, ☎ 43 56 67 00

**Jugendwart:**

Marco Hafke, ☎ 81 86 77 20, ☎ 81 86 77 21,

☎ 0175/802 89 48

**stellv. Jugendwart:**

Christian Stephan, ☎ 43 65 79 71,

☎ 43 65 79 78, ☎ 0173/217 82 84

**Pressewartin:** Britta Jahnke, ☎ 40 10 37 73

### Turnen

1. **Vorsitzender:**

Peter Stiebitz, ☎ 40 54 11 38, ☎ 40 54 11 39

2. **Vorsitzende:**

Angelika Lüer, ☎ + ☎ 43 77 54 79

**Kassenwartin:**

Uschi Kolbe, ☎ 402 73 82, ☎ 40 37 53 34

**Schrift- und Pressewartin:**

Helga Kieser, ☎ 404 55 83, ☎ 40 58 63 11

1. **Jugendwart:**

Florian Lüer, ☎ 0179/662 98 42

2. **Jugendwart:**

Liane Kijewski, ☎ 0172/315 93 55

**Sportwartin:** Yvonne Roth, ☎ 434 46 44

### Twirling-Majoretten

1. **Vorsitzender (kommissarisch):**

Thomas Ninnemann, ☎ 41 40 35 90

2. **Vorsitzender:** N. N.

**Kassenwartin:** Gisela Schulz, ☎ 433 98 77

**Sportwartin:** Beate Rose, ☎ 433 01 22

**Jugendwartin:** Corinna Brandt, ☎ 401 68 19

**Stellv. Jugendwartin:**

Maike Sommerfeld, ☎ 401 59 90

**Pressewartin:** Marion Seyfarth, ☎ 46 60 16 77

**Kommandeusen:**

Stefanie Barunke, ☎ 0179/466 85 03

Mareike Höhne, ☎ 0179/476 92 14

### Vereinsjugend – Jugendrat

**Vereinsjugendwart:** Ralf Detka, ☎ 43 67 17 75

**Kassenwartin:** Dagmar Hübner, ☎ 434 65 02

**Mädchenwartin:** Birgit Lexow, ☎ 404 13 07

## Das Präsidium des VfL Tegel 1891 e.V.

**Präsident:**

Bernd Wacker, Treskowstraße 1,  
13507 Berlin, ☎ 433 94 02

**Vizepräsident:**

Maria Schüler, Quickborner Straße 69,  
13439 Berlin, ☎ 416 61 50

**Präsidiumsmitglied für sportl. Belange:**

Axel Grundschok, Brusebergstraße 23,  
13407 Berlin, ☎ und ☎ 495 67 20

**Präsidiumsmitglied für Finanzen:**

Gerd Ohnesorge, Markgrafenstraße 67,  
13465 Berlin, ☎ 40 10 81 01

**Präsidiumsmitglied für Schriftführung  
und Presse:**

Claudia Fink, Buddestraße 9,  
13507 Berlin, ☎ 45 02 40 15,

**E-Mail:** claudiafink@aol.com

**Präsidiumsmitglied für Organisation:**

Bernd Bredlow, Am Ried 11 a,  
13467 Berlin, ☎ 404 37 70

**Beitragskonto:**

Postbank Berlin:

Kontonummer 1579 93-109

BLZ 100 100 10

**Geschäftsstelle des VfL Tegel 1891 e.V.:**

Jeden Mittwoch (17–19 Uhr) und  
Freitag (10–12 Uhr) im Vereinsheim,  
Hatzfeldtallee 29, 13509 Berlin,  
☎ 434 41 21 und ☎ 43 74 53 94

(Ausnahmen: Feiertage und Ferien)

**Internet:** www.vfl-tegel.de

**E-Mail:** Geschaeftsstelle@VfL-Tegel.de

**Internet-Beauftragter:**

Robert Unger,

**E-Mail:** webmaster@vfl-tegel.de

**Kegeln**

Monika Kummerow, ☎ und ☎ 414 48 37

**Kurzzeit-Sportangebote**

Info-☎ 434 02 999, Büro- und  
Kassenstunden: Dienstag 10–12 Uhr,  
Donnerstag 16–18 Uhr

**Die Redaktion behält sich vor,  
eingesandte Beiträge eventuell zu kürzen,  
ohne deren Sinn zu ändern!**

**Redaktionsschluss  
für die nächste Ausgabe:**

Ausgabe 7/2005:  
6. Oktober 2005

### Impressum

**Herausgeber:** VfL Tegel 1891 e.V.

**VfL Tegel 1891 e.V.:**

Präsident: Bernd Wacker, Treskowstraße 1,  
13507 Berlin, ☎ 433 94 02

**Redaktion:**

Claudia Fink, Buddestraße 9,  
13507 Berlin, ☎ 45 02 40 15,

**E-Mail:** claudiafink@aol.com

**Satz, Layout, Anzeigen und Druck:**

Fotosatz Voigt,

Am Borsigturm 9, 13507 Berlin,

☎ 344 20 82/83, ☎ 344 43 00,

**E-Mail:** kd-voigt@t-online.de

www.fotosatzvoigt.de

Postvertriebsstück  
Entgelt bezahlt  
**A 10524 F**  
Verein für Leibesübungen  
Tegel 1891 e.V.  
13509 Berlin  
Hatzfeldallee 29

Vfl Tegel 1891 e.V. · Hatzfeldallee 29 · 13509 Berlin  
Postvertriebsstück, DPAG, Entgelt bezahlt

\*10524#00000#6/05\*

**Apropos:  
Wer kennt unsere  
alten Turner noch?**

Auf dem Pferd sitzen von vorn nach hinten: Franz Genthe, Willi Schröder, Heinz Kayser (1. Vorsitzender des VfL Tegel) und Kurt Hoffmann (Oberturnwart).

Handstand am Barren vielleicht Paul Jackisch?

Ich habe mich gefreut, solche alten Bilder zu sehen. Das ist eine prima Idee.

*Helga Mischak*

**++ Letzte Meldung +++ Letzte Meldung +++ Letzt**

**7. Mercedes-Benz-Lauf, 4. September 2005**

**Marlies Wanjura** startete das überaus starke Läuferfeld pünktlich um 9 Uhr. 1270 Teilnehmer beim Halbmarathon und 434 Teilnehmer beim 10-km-Lauf waren wieder einmal durchaus zufrieden mit der bewährten Streckenführung, den vielen fleißigen Helfern und der strahlenden Sonne.

Schnellster VfL'er beim 10-km-Lauf war gleichzeitig der jüngste Teilnehmer - **Hendrik Ziegler** (Jahrgang '96) in 44,47 Min. (persönliche Bestzeit und Berliner Jahresbestzeit der D-Jugend). **Stefan Kolbe** kämpft sich immer weiter an Berlins Spitze vor: 14. Platz beim Halbmarathon, in 1:19:41,4. Herzlichen Glückwunsch!

(Ausführlicher Bericht im nächsten Heft)

Axel Grundschock

**Meldung +++ Letzte Meldung +++ Letzte Meldung**

**fotosatz  
voigt**

Kompetenz  
in Medien

Am Borsigturm 9  
13507 Berlin  
Telefon 030/344 20 82/83  
Telefax 030/344 43 00  
E-Mail kd-voigt@t-online.de  
Leonardo 030/34 90 10 51 (x)  
Internet www.fotosatzvoigt.de

**Ihr Partner  
von der grafischen Gestaltung  
bis zur fertigen Drucksache**