

Verein für Leibesübungen Tegel Berlin 1891 e.V.

VfL Info 9/ 2020

Online - Ausgabe

Mitglieder
Jahresversammlung
11. September 2020
18 Uhr
Vereinsheim



**Präsident
Friedhelm Dresch**
Geschäftsstelle Tel.: 434 41 21



Jahreshauptversammlung

Freitag, 11. September 2020 um 18 Uhr im Vereinsheim

– Vorläufige Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Stimmberechtigung
2. Gedenken an die Verstorbenen
3. Wahl der Protokollführer
4. Endgültige Festlegung der Tagesordnung
5. Berichte der Präsidiumsmitglieder
mit jeweils anschließender Aussprache
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Aussprache zu TOP 6
8. Wahl eines Wahlleiters
9. Entlastung für das Geschäftsjahr 2019
 - a) des Präsidiums
 - b) des Jugendkassenwartes
10. Wahl
 - a) des Vizepräsidenten
 - b) des Präsidiumsmitglieds für Finanzen
 - c) des Präsidiumsmitglieds für Organisation (für ein Jahr)
 - d) des Präsidiumsmitglieds für Presse und Öffentlichkeitsarbeit
11. Nachwahl von Mitgliedern für den Festausschuss
12. Bestätigung des Jugendwartes, der Mädchenwartin
und des Jugendkassenwartes
13. Vorlage des Haushaltsplanes 2020
14. Abstimmung und Aussprache über den Haushaltsplan 2020
15. Anträge
16. Verschiedenes



Präsident Friedhelm Dresch

Geschäftsstelle Tel.: 434 41 21



SPORTANLAGEN, ABER SICHER!

Gemeinsam Sport treiben in Corona-Zeiten? Ja!

Wenn wir uns alle an folgende Regeln halten:

Überall Abstand halten – mindestens 1,5 m ④ z. B.

beim Betreten und Verlassen der Sportanlagen

④ bei der Sportausübung ist die Abstandsregel ausgesetzt!

④ in den Mehrzweckräumen der Sportanlagen, in den Umkleiden und Duschen Hände gründlich und regelmäßig mit Seife waschen z. B. bei der Ankunft auf der Sportanlage und nach der Sportausübung, nach dem Toilettengang, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen

Mund-Nasen-Bedeckung tragen in allen Räumen (Pflicht) auch beim Betreten und Verlassen der Sportanlage

④ ausgenommen: die unmittelbare Sportausübung und das Duschen

④ trotzdem unbedingt Mindestabstand halten

Besser nicht anfassen

④ das eigene Gesicht

④ die Hände oder Gesichter anderer

④ Türgriffe, Schalter, Fahrstuhlknöpfe, Geländer – stattdessen Ellbogen oder Gegenstand benutzen

Essen und Trinken

④ mindestens 1,5 m Abstand halten

④ nicht mit Anderen Trinken oder Essen teilen

Hygienekonzept beachten (sportartspezifisch)

④ Anwesenheitsliste führen (Dokumentationspflicht!)

④ Hinweisen des Übungsleitenden und der/des Hygienebeauftragten folgen

④ Sportgeräte reinigen/eigene Sportgeräte mitbringen

④ Regelmäßige Belüftung sicherstellen

Wegeführung beachten

④ z. B. Markierungen auf dem Boden, Schilder oder Hinweise an Türen, Wänden, in Umkleiden oder auf Tribünen

Wenn Sie sich krank fühlen

④ z. B. bei Halskratzen, Husten, Fieber und Frieren

④ zuhause bleiben bzw. Sportanlage nicht betreten!

④ Hygienebeauftragte/Verein und ggf. Ärztin/Arzt informieren





Herzlich Willkommen im VfL Tegel

Isabell	Rose	01.06.2020	HA
Mercy	Onwuka	01.06.2020	HA
Mara	Albrecht	01.06.2020	JU
Renate	Grimm	01.03.2020	LA
Sabine	Cichonczyk	01.02.2020	TA
Jana	Bialek	01.06.2020	TA
Marlene	Keller	01.06.2020	TA
Tatjana	Mayer	01.06.2020	TA
Ariana	Martyniuk	01.07.2020	TA
Nicole	Ewald	01.07.2020	TA
Davia	Kawinkel	01.07.2020	TA
Antje	Neubauer	01.01.2020	TA
Peter	Neubauer	01.01.2020	TA
Kerstin	Annacker	01.08.2020	TA
Heiko	Annacker	01.08.2020	TA
Kai	Vetter	01.08.2020	TA
Anna	Iwanska	01.08.2020	TA
Simon	Brückner	01.08.2020	TA
Werner	Kolodzeyck	01.08.2020	TA



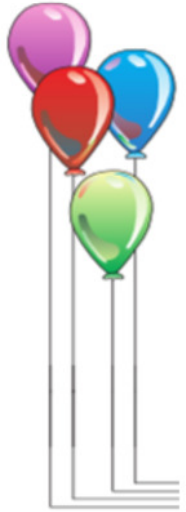
Herzlich Willkommen im VfL Tegel

Antje	Bühlmann	01.06.2020	TA
Greta	Marx	01.05.2020	TE
Jesko	Jockenhövel	01.06.2020	TE
Gabriel	Dexter	01.07.2020	TE
Bernd	Schniering	01.07.2020	TE
Kerstin	Vogel	01.07.2020	TE
Andreas	Hamann	01.07.2020	TE
Leila	Kessler	01.08.2020	TE
Sascha	Lange	01.07.2020	TE
Elisa	Weidner	01.06.2020	TU
Phoebe Aurel	Elster	01.06.2020	TU
Matilda	Klopf-Holtma	01.08.2020	TU
Katharina	Kitui	01.08.2020	TU
Alika	Kitui	01.08.2020	TU
Christa	Kolodzeyck	01.08.2020	TA
Eunhi	Richter	01.08.2020	TA
Antje	Bühlmann	01.06.2020	TA
Greta	Marx	01.05.2020	TE



Im September geboren

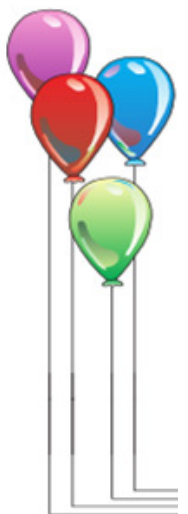
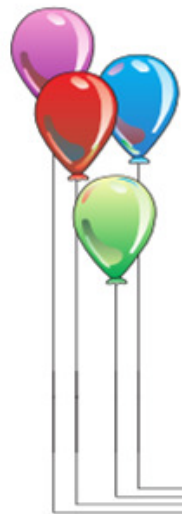
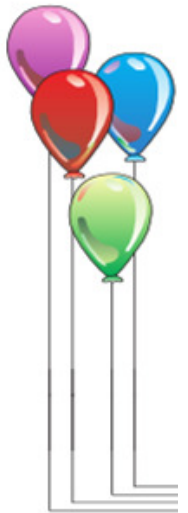
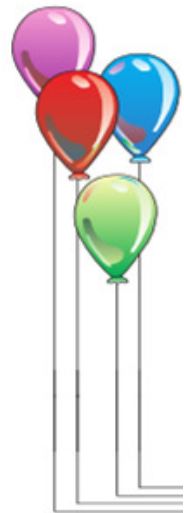
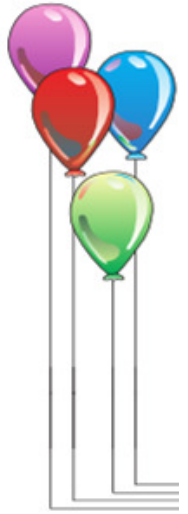
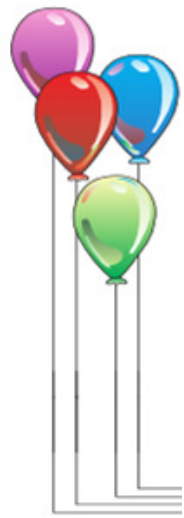
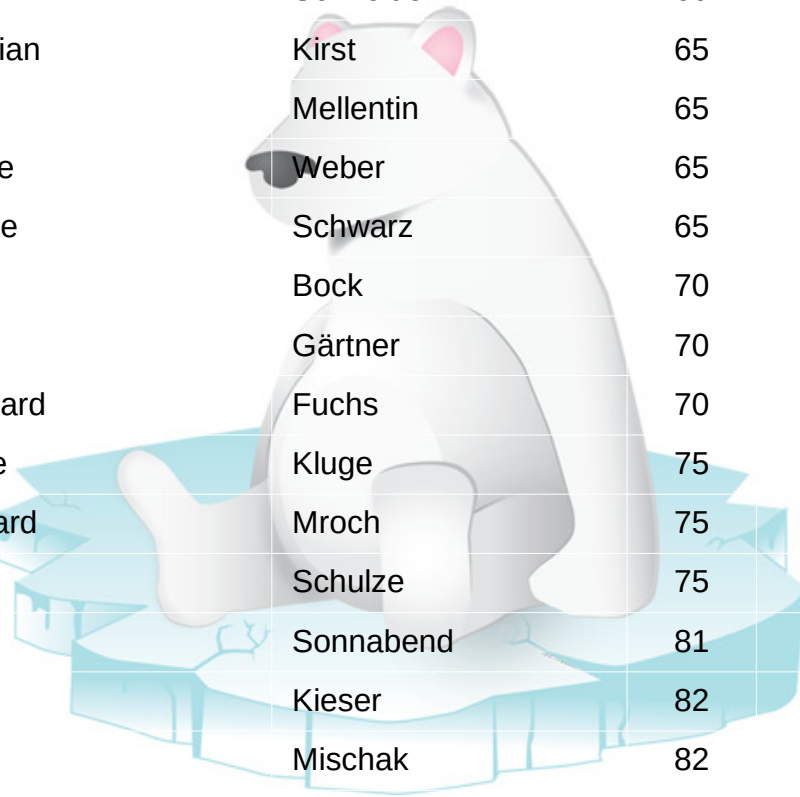
Zoe-Charlotte	Buchholz	18	TU
Lily Jo	Becker	18	TU
Nicolas	Kronberg	18	KE
Andreas	Seiffert	40	JU
Alexander	Kotov	40	RI
Anke	Dittkrist	50	TA
Uwe	Gräbig	60	TU
Lutz	Richter	65	TU
Erko	Grömig	65	LA
Rainer	Verkin	65	TA
Heinz Georg	Hoinka	70	TE
Haso	Terzic	70	TU
Doris	Neumann	70	TA
Christiane	Fruschki-Hoch	75	TU
Marianne	Skorke	75	TU
Hiltrud	Nieser	75	LA
Hella	Schelte-Groß	75	LA
Ingrid	Lauter	80	TU
Rüdiger	Hegewald	80	LA
Werner	Sehlmeyer	80	TE
Rainer	Krah	81	TE
Ingrid	Wallers	81	TA
Hans-Jürgen	Fink	83	TT
Annedore	Waegner	83	TU
Jutta	Gerhardt	84	LA
Horst	Kuchenbecker	84	TU
Peter	Siegle	84	TE
Heinz	Mielitz	87	TE
Gerda	Bonkowsky	90	TU





Geboren im Oktober

Esta-Marie	Reusch	18	TU
Kristian	Graßme	40	HA
Sven	Hoffmann	40	RI
Felix	Zeidler	40	TE
Katy	Fischer	50	TA
Katrin	Mikolajski	60	LA
Frank	Schneider	60	KE
Christian	Kirst	65	JU
Bernd	Mellentin	65	HA
Brigitte	Weber	65	TE
Renate	Schwarz	65	TA
Petra	Bock	70	TU
Uta	Gärtner	70	TE
Eberhard	Fuchs	70	TU
Anette	Kluge	75	TU
Armgard	Mroch	75	TU
Karin	Schulze	75	TE
Helga	Sonnabend	81	TU
Hans	Kieser	82	TU
Helga	Mischak	82	TE
Manfred	Foede	82	TU
Hans	Menger	82	LA
Erdmunde	Zabel	83	KOR
Hannelore	Nega	84	TU
Uwe	Reßmer	84	KOR
Marianne	Wegierski	85	TU
Edeltraut	Mattes	85	TU
Eberhard	Radüg	86	KOR
Anneliese	Altmann	89	TU



Aus dem Vereinsleben:

Wir gratulieren unserem Ringer-Trainer

Marc und seiner Stine zur Geburt einer Tochter

Um 8 Uhr morgens am 16.7.2020 kam die kleine Malina zur Welt.

Eltern und Tochter Malina sind wohlauf und gesund.

Der Abteilungs-Vorstand

DANKE für die erwiesene Aufmerksamkeit

zu meinem 81. Geburtstag,

Werner Lohrmann

Helga Kunze

bedankt sich recht herzlich für die lieben Glückwünsche

zu ihrem Geburtstag.

Liebe Sportsfreunde

Herzlichen Dank für die Geburtstagsglückwünsche

und die Blumen.

Mit freundlichen Grüßen Gisela Schade



Sommerlager 2020
Budosport Schwarzheide





Sommerlager des Budosport Schwarzheide e.V.
vom 06.-09.08.20

Dieses Jahr stand die traditionsreiche Veranstaltung aufgrund der Corona-Lage eher unter einem ungünstigen Stern, konnte seitens des Veranstalters doch erst kurz vor Ende des Schuljahres entschieden werden, ob eine Durchführung überhaupt rein rechtlich machbar ist. Zum "Ausgleich" haben wir in den Wochen vor den Ferien ja nur ein Nottraining anbieten dürfen, so daß sich auch die Verteilung der Anmeldungs-Formulare etwas schwierig gestaltete.

Dennoch gab es elf Berliner Anmeldungen (Ingo & Jonas Breyer, Sina Schröter mit ihrem Vater Hardo, Torsten & Jonathan Schulz, Melanie Lebreton, Christian Köpp, Philipp Henning, Jannes Maasch und als "Erstteilnehmer" Jan Briese) bzw. dreizehn Teilnehmer, wenn man Alex Weigelt und mich als Mitglieder beider Vereine noch dazu nimmt. Damit stellten wir ein gutes Drittel der insgesamt 31 Teilnehmer. Jan und Jannes reisten bereits Donnerstag-Mittag an und wurden von mir dann auch gleich mit wichtigen Aufgaben betreut, die da waren, den Latrinen-Vorplatz mit gesammeltem Heu begehbar zu gestalten und Löcher auf der Wiese mit Sand zu verfüllen. Beide Aufgaben haben sie gut bewältigt, was bei der Hitze des Tages (über 30°C) durchaus nicht allzu leicht fiel. Dafür von mir hier ein extra Dankeschön! Der Rest trudelte dann im Laufe des Nachmittags ein und so konnten alle in Ruhe ihre Zelte aufbauen und ihre Sachen verstauen - selbstverständlich wurde sich dabei gegenseitig auch tatkräftig geholfen, hat mir auch sehr gefallen.

Das Sommerlager begann dann mit obligatorischen Begrüßung und Teilnehmerbelehrung und der traditionellen Teichrunde als Eröffnungstraining. Danach ging es ans Abendessen und der Abend konnte in gemütlicher Runde ausklingen. Der nächste Tag stand in Hinblick der Temperaturen dem Vortag nichts nach, entsprechend schweißtreibend waren die Vormittagstrainings-Einheiten: Taekwondo u. Judo.



Zum Mittag gab es dann Pizza und viel Zeit zur Erholung. Für die Nachmittags-Trainingseinheiten hatte der Schwarzheider Vereinsvorstand Volker Kurze einen externen Referenten – Björn Bunzel vom Karate-Kobudo-Zwickau e.V. – eingeladen. Wie sich zu meiner Überraschung herausstellte, war er wohl sogar damals beim allerersten Sommerlager als Teilnehmer mit dabei ... Björn gab Einblicke in das Kobudo/Okinawa-Te (also den alten überlieferten Kampfkünsten aus Okinawa, aus diesen wurde u.a. Karate entwickelt) – alles in allem war das sehr interessant und auch Björn fühlte sich bei uns offensichtlich recht wohl. Auch dieser Tag hatte einen langen warmen Abend, bis auf diese hässlichen fliegenden Blutsauger, war es wiederum sehr gemütlich.

Samstagvormittag ging es mit Okinawa-Te/Kobudo u. dann mit Taekwondo weiter, zum Mittag wurde die bewährte Linsensuppe mit Würstchen verfeinert gekocht. Blieb nicht viel davon übrig. Nach dem Mittag beehrte uns die Schwarzheider Freiwillige Feuerwehr – dreimal – zur Freude aller Hitzegeschädigter wurden jeweils 2½ Kubikmeter sauberes, kaltes Wasser mit Hochdruck auf der Wiese und den darauf gar lustig umherspringenden Sommerlager-Teilnehmern verteilt – denn auch dieser Tag war mit Temperaturen um die 35°C gestraft. Anschließend standen die Wehr-Kameraden noch für neugierige Fragen zur Technik zur Verfügung.

Das Abendtraining war dann der Hand-Auge-Koordination vorbehalten: Anne und Christian aus Schwarzheide hatten Pfeil u. Boden nebst Scheibe organisiert und tatsächlich eine Schussbahn gefunden, wo mit diesen Utensilien gefahrlos umgegangen werden konnte. Derweil haben 'Jonny' (seines Zeichens gelernter Koch) unterstützt von den Schwarzheidern Sarah, Madlen, Melinda, Sandro, 'Netti' und mir begonnen, das Abendbrot zu fertigen. Es gab mit Hackfleisch umhüllten Blumenkohl im Speckmantel, dazu kamen noch Backkartoffeln.



Also in etwa so etwas:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2531951396733645/Blumenkohlbombe.html> . (Die Idee dazu hatte ich ursprünglich – wie soll es auch anders sein – von Claudia 😊 und konnte sogar relativ schnell den Profi ‘Jonny’ begeistern 😊)

Dank akribischer Planung im Vorfeld haben wir es tatsächlich geschafft, mit der zubereiteten Menge gut hinzubekommen, es blieb nicht viel übrig.

Der Abschlussabend wurde dann in bewährter Art und Weise verbracht, Melanie teilte fleißig Knicklichter mitsamt Verbindungsteilchen aus und es begann bei den Jüngeren ein fleißiges Basteln und doch sehr stimmungsvolles Umherleuchten im Dunkeln. Richtig dunkel war es aber in den Nächten eigentlich nie, denn wir hatten zu Beginn des Lagers noch Vollmond und der war schön hell ...

Der Sonntag begann dann recht ruhig, ich denke, die meisten haben die relative Morgenkühle gleich genutzt, Zeug aus den Zelten zu verpacken – denn auch der Sonntag wurde wieder heiß.

Halb elf hieß es dann “Antreten” zum Abschlusstraining. Dieses wurde in zwei Gruppen angeboten, die eine Gruppe wurde durch Volker in Selbstverteidigungs-Techniken unterwiesen, die andere Gruppe ließ die alte Tradition der Teichdurchquerung wiederaufleben. Melanie hatte sich dankenswerterweise bereit erklärt, das Begleitboot zu paddeln und dies dann auch mit Bravour bewältigt.

Leider hatte ich beim Packen meiner Lager-Ausstattung meinen guten alten, ockerfarbenen Judoanzug, den ich sonst für so eine Schwimmaktion mitnehme, nicht mit dazu genommen und eine weitere Judokutte wollte ich nicht eingilben, also ging es für mich leider nur mit Nicki und Zubon (Judohose) ins Wasser.



Nach dem Abschlusstraining stand dann die Verabschiedung an, es wurden die Teilnahme-Urkunden und das Erinnerungsstück (ein kleiner Rucksack) ausgegeben und dann die Zelte weiter abgebaut und die Abreise angegangen. Für mich war dieses Sommerlager (trotz der übertriebenen Hitze) eines der richtig guten, die Stimmung zwischen den Teilnehmern war erstklassig, alle kamen gut miteinander klar und keiner der Teilnehmer hat sich verletzt ... 👍

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle Mitwirkenden, auch denen, welche ich nicht namentlich erwähnt habe, das Sommerlager hat mir mit Euch viel Freude bereitet und ich verbleibe in der Hoffnung, Euch auch in Zukunft beim Sommerlager treffen zu können.

Bertram Bracher

PS: Hier gibt es einen kurzen Bericht aus Schwarzheider Sicht:

[https://www.facebook.com/permalink.php?](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3098405426942747&id=35304533147878)

[story_fbid=3098405426942747&id=35304533147878](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3098405426942747&id=35304533147878)





Leichtathletik Abteilung

1. Vors. Holger Stuckwisch

Tel.: 30 10 76 36



Mein letzter Wettkampf vor dem großen Shutdown

Ich hatte alles präzise geplant: langsames „Hochfahren“ der Wettkampfdistanz, begonnen mit der Marathonserie (3 Stück) zwischen Weihnachten und Neujahr, 50km-Wettkampf in Marburg, Deutsche Meisterschaft über 100 km in Grünheide, Marathonläufe im Spreewald, in Prag, Fürth, 52km-Nachtlauf in Bretten und schließlich der 100-Meilen-Lauf rund um Berlin. Aber leider sollte alles anders kommen.

So stand ich also am 29. Februar in Marburg etwas außerhalb an der Lahn und wartete auf den Startschuss. Der bestenlistenfähige 10-km-Rundkurs führte auf Radwegen entlang der Lahn über das südliche von Marburg gelegenen Cappel und nach einer Schleife über Gisselberg auf der anderen Lahnseite wieder zurück. Zum Start hatten sich fast 900 Läufer/innen eingefunden, verteilt auf die Streckenlängen 10 km, Halbmarathon, 30 km, Marathon und (für die ganz Vergnügungssüchtigen) 50 km. Um die exakte Streckenlänge zu erreichen, erwartet die Halbmarathon- und Marathonläufer kurz vor ihrem Zieleinlauf noch eine Wendepunktstrecke in nördliche Richtung. Begleitet wurde ich durch Annemarie, die sich als Walkerin an die Halbmarathondistanz wagte. Für alle gemeinsam ging es um 10 Uhr los.

Die Sonne strahlte vom Himmel und die Temperatur stieg zur Mittagszeit bis auf 12 Grad – für uns Läufer/innen optimal. Bedauerlicherweise frischte nach rund einer Stunde ein kühler Wind immer stärker auf. Im weiten Lahntal behinderte dieser die Läufer auf den längeren Distanzen leider deutlich, drückte die Stimmung und die Zeiten. Den für den Nachmittag angekündigten Regen erlebten erfreulicherweise nur die letzten Läufer der Langstrecken. Die Stimmung war super, es fehlten allerdings Zuschauer an der Strecke. Anfänglich war das auch kein Problem, denn auf den schmalen Wegen am Lahnufer herrschte eine ziemliche Drängerei. Aber bereits nach knapp 32 Minuten verabschiedeten sich die „Sprinter“ über 10km und nach 1 ½ Stunden waren 332 Läufer/innen auf dieser Strecke „verschwunden“. Nach 1:12 Stunden hatte der erste Halbmarathonist das Ziel erreicht und nach 3:40 Stunden war auch diese Laufdistanz „abgearbeitet“. Die unermüdlich weiterhin Kilometer über Kilometer abspulenden Läufer/innen hatten nun sehr viel Platz und sehr viel Einsamkeit. Für mich war nach 5 Runden und 50 km endlich Feierabend, mit meiner Zeit von 4:38:48 und dem 36. Platz (von 93 im Ziel) musste ich zufrieden sein. Annemarie war schon lange im Ziel, sie hatte die Halbmarathonstrecke als Walkerin in 3:40:39 bewältigt.

Leider hatten wir beide unser Immunsystem dabei etwas überlastet und uns wahrscheinlich bei den stundenlangen Besichtigungen der Marburger Sehenswürdigkeiten am nächsten Tag irgendwo eine Erkältung „eingefangen“ die uns während der nächsten 2 Wochen begleitete und ein weiteres Lauftraining unmöglich machte.

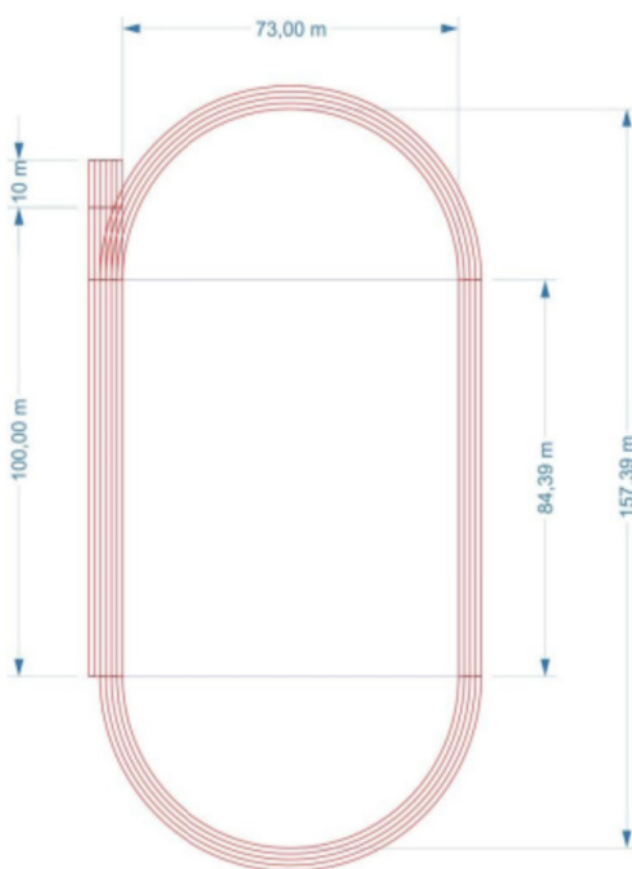
In der Zwischenzeit waren allerdings auch die Einschränkungen wegen der Corona-Pandemie immer extremer geworden und alle weiteren Laufveranstaltungen verboten worden. Der große Shutdown beherrschte fortan unser Leben. Wie lange?

Karl



Ende August soll es fertig sein – unser (fast) neue Leichtathletik-Station in der Hatzfeldtallee. Das Bezirksamt hat tief in seine Taschen gegriffen und die schon sehr renovierungsbedürftige Anlage grundlegend renovieren lassen.

Für mich ist das Anlass, einige interessante technische Details weiterzugeben. Wie für alles in unserer durchorganisierten Welt gibt es auch für Leichtathletikanlagen eine Norm: DIN 18035-1:2003-02. Teil 1 „Sportplätze; Freianlagen für Spiele und Leichtathletik, Planung und Maße“. Dort werden die Kampfbahntypen A, B, C und D unterschieden. Der Begriff Kampfbahn ist übrigens ein Relikt aus der Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg, der aber heute – zum Glück – fast gänzlich aus dem deutschen Sprachgebrauch als Bezeichnung für Sportstätten verschwunden ist. Der Typ C und D sind für den weniger leistungsorientierten Breitensport oder für Schulen vorgesehen und so wurde auch in der Hatzfeldtallee gebaut.



Die beiden geraden Anteile des Laufovals sind jeweils 84,39 m lang und haben von der Innenkante gemessen einen Abstand von 73,00 m. Daran schließen sich die Halbkreise an mit einem Radius (an der Innenkante) von 36,50 m an (entsprechend dem halben Abstand der geraden Strecken). Damit ergibt sich (gemessen an der Innenkante) eine Länge der Laufbahn von $2 \cdot 84,39 + 2 \cdot 36,50 \cdot \pi$. Überraschung: das ergibt 398,12 m und **NICHT** die erwarteten 400,00 m.

Warum? Die Läufer können ja nicht exakt an der Innenkante entlang laufen, sondern benötigen einen gewissen Abstand. Und dieser wurde mit 0,30 m festgelegt. Damit ist die Laufstrecke $2 \cdot 84,39 + 2 \cdot (36,50 + 0,30) \cdot \pi$ und ergibt exakt 400,00 m!

Nun hat die „Kampfbahn“ C vier Einzellaufbahnen in den Kurven. Jede Einzellaufbahn hat eine Breite von 1,22 m. Die Laufstrecke der 2. Bahn ist damit $2 \cdot 84,39 + 2 \cdot (36,50 + 1,22 + 0,30) \cdot \pi$ lang, was exakt 407,67 m ergibt, für die 3. Bahn ergeben sich

415,33 m Länge und die 4. Bahn hat schon die Länge von 423,00 m (gemessen jeweils 0,30 m von der Innenkante).

Also immer daran denken: für eine gute Zeit auf der Innenbahn laufen. Würde man bei einem 10km-Lauf (=25 Runden) immer auf der äußeren 4. Bahn laufen, würde man $25 \cdot 23 \text{ m} = 575 \text{ m}$ weiter laufen!!

Karl Mascher



Berliner Mauerweglauf am 15./16. August 2020 – ein doppelter Fehlversuch

Schon am 11. November 2019 hat mich Holger, der Chef der Leichtathletikabteilung, zum Mauerweglauf im August 2020 online angemeldet, was gar nicht so einfach war, denn innerhalb von 5 Minuten waren alle 500 Startplätze nach der Freigabe der Online-Anmeldung vergeben. Dieser Lauf auf dem sogenannten Kolonnenweg rund um das ehemalige Westberlin erinnert an den Bau der Mauer am 13. August 1961 und sollte 2020 zum 9. Mal stattfinden. Die Länge der Laufstrecke beträgt 100 Meilen, also 161 km und muss innerhalb von 30 Stunden bewältigt werden. Den Rekord hält der Brite Mark Perkins mit unwahrscheinlich schnellen 13 Stunden und 6 Minuten, gelaufen 2014.

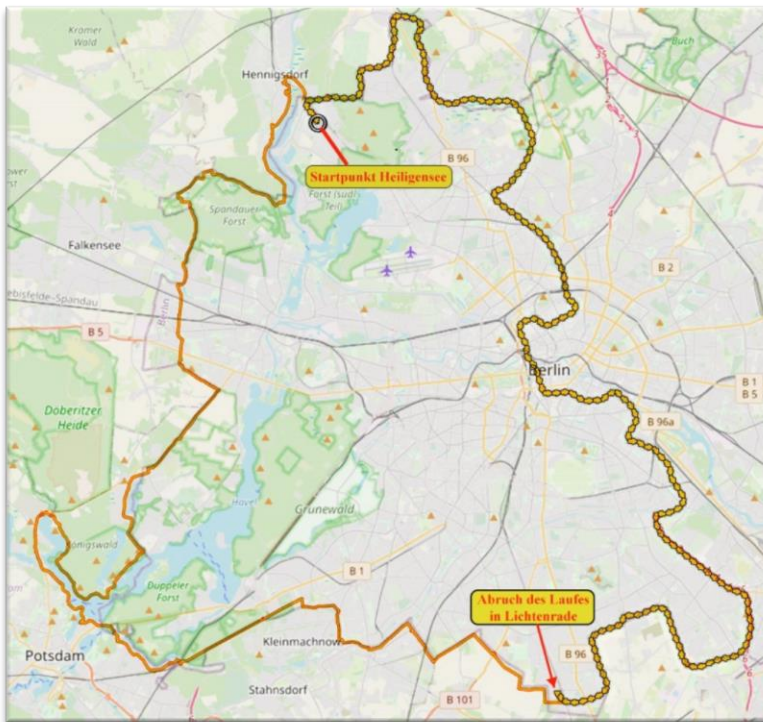
Schon Ende 2019 begann ich mit dem speziellen Training und hatte einen Plan im Kopf, mich langsam an die langen Laufeinheiten heranzutasten (bzw. „heranzuleiden“) und mich bei vielen Marathonwettkämpfen der nächsten Monate angemeldet, um die erforderliche Härte aufzubauen - die ich vor Jahrzehnten bei meinen vielen Ultraläufen ja schon mal hatte. Aber leider kann man seine Kondition schlecht konservieren.

Dann kam wie aus heiterem Himmel der große Knall und die Corona-Pandemie warf alles über den Haufen. Sämtliche Laufveranstaltungen ab Mitte März wurden abgesagt und sind es auch heute noch (bis einige wenige ganz kleine Veranstaltungen mit bis zu 100 Teilnehmern seit Anfang August).

Damit ist –entsprechend dem Titel dieses Berichtes – der erste Fehlversuch erklärt.

Was tun? Seit Mitte November hatte ich nun schon 1400 km trainiert, mich auch geistig (in vielen schlaflosen Nächten) auf die lange Strecke und die dabei unweigerlich auftretenden „Leiden“ eingestellt und nun sollte alles „für die Katz“ sein? Nicht mit mir! Ich will trotzdem laufen!! Allerdings allein, ohne richtigen Wettkampf, auf der Originalstrecke, ohne 26 Verpflegungspunkte, dafür aber mit „persönlichem Radbegleiter“. Den fand ich in der Leichtathletikabteilung fast auf Anhieb – Rudi Mensch. Als begeisterter Radfahrer war er sofort dabei und sollte/wollte mich sowohl als rollender Verpflegungsstand als auch psychologischer Beistand unterstützen.

Während der nächsten Monate war ich weiterhin sehr lauffleißig und hatte mir von Anfang Dezember bis August 3400 Trainingskilometer erlaufen – größte Wochenleistung war 194 Kilometer und längste Einzelstrecke 62 km (dabei hatte ich übertrieben und mir eine schmerzhaft Knochenhautentzündung am rechten



Schienbein – unter Ultraläufern als Shin Splints bekannt und berüchtigt – zugezogen. Damit musste ich erst mal 10 Tage Pause einlegen). Trotzdem fühlte mich gut trainiert aber auch unsicher, ob ich das ganze Abenteuer „überleben“ würde.

Da ich 1,5 km von der ehemaligen Berliner Mauer entfernt wohne, allerdings nicht am offiziellen Startpunkt Friedrich-Ludwig-Jahn-Stadion (Pankow), sondern 32 km davon entfernt in Heiligensee, starteten wir natürlich von dort und wollten auch hier die Runde beenden, Hauptsache war ja die Umrundung. Zwei Wochen vor dem geplanten Starttag war (leider) der Hochsommer angebrochen und quälte uns mit Temperaturen von 30° C und mehr. Läuferisch sehr heikel und fast ein Grund, den Lauf erst gar nicht zu beginnen, denn es fehlten ja die 26 offiziellen Verpflegungspunkte mit Erfrischungsmöglichkeit.



Leichtathletik Abteilung 1. Vors. Holger Stuckwisch

Tel.: 30 10 76 36



Samstag, 15. August, 5:45 Uhr früh: Rudi steht mit seinem Fahrrad vor der Tür, schnell hängen wir die Packtasche mit meinen Getränken, kalorienreichen Nahrungsmitteln und Wechselklamotten an den



Drahtesel. Ganz überraschend kommt Paul mit seinem Fahrrad angeflitzt und will uns ebenfalls als Läufer begleiten. Wie weit, lässt er offen. Druck auf die Stoppuhr, dann geht's um 5:56 Uhr los. 1,5 km durch Heiligensee, dann sind wir auf der Originalstrecke des Mauerweges am Ende der Ruppiner Chaussee. Hunderte Mal bin ich diesen ersten Abschnitt schon gelaufen, es geht nach Nordost in Richtung Frohnau zum Hubertussee. Erst ein passabler Laufuntergrund, dann am Hubertussee ein uraltes Kopfsteinpflaster (à la Römerstraße) – läuferfeindlich.

Durch Hermsdorf ging es weiter in Richtung Schildow, von ferne grüßten die Wiesenflächen von Lübars – wir fühlten uns wie auf dem Lande. Pferdeäpfel – und in einiger Entfernung die dazu gehörigen Produzenten – der Nordosten Berlins ist tatsächlich noch landwirtschaftlich geprägt.

Die Laufstrecke drehte nun nach Süden, vorbei am Lübarser Freizeitpark und den langsam von

der Natur vereinnahmten Gleisen der ehemaligen Heidekrautbahn. Bereits jetzt um ½ 8 Uhr brannte die Sonne vom wolkenlosen Himmel und leider gab es auch keinen Schatten. Links von uns lag Rosenthal, rechts bestimmten die hohen Wohnhäuser vom Märkischen Viertel das Panorama. Ein scharfer Linksschwenk und wir liefen nun hinein nach Pankow, immer parallel der



S-Bahn und Industriegelände, wo die Firma Stadler (gemeinsam mit Siemens) die nächste Zuggeneration (insgesamt 380 Wagen) für die S-Bahn Berlin produziert. Paul erzählte, dass er wahrscheinlich bis zum S-Bahnhof Bornholmer Straße mitlaufen wolle (ca. 31 km). Knapp vorher hatten wir uns wieder ein schattiges Plätzchen unter einer Brücke ausgesucht und kippten ziem-



Leichtathletik Abteilung 1. Vors. Holger Stuckwisch

Tel.: 30 10 76 36



lich viele Getränke in uns hinein – Rudi mit seinem rollenden Verpflegungsdepot machte es möglich. Ohne ihn hätten wir an dieser Stelle bereits unseren Lauf beenden müssen.



Als der offizielle Startpunkt, das baufällige Friedrich-Ludwig-Jahnstadion, in Sicht kam, änderte Paul seine Meinung und wollte nun doch so lange mitlaufen, bis wir die Marathondistanz, also 42,2 km, erreicht hätten. Hinter dem Stadion bogen wir auf die berühmt-berüchtigte Bernauer Straße ein und passierten einige Mauergedenkstätten. An mehreren Stellen waren 2 Tage vorher Blumen und Kränze abgelegt worden, um an den Bau der Mauer vor exakt 69 Jahren und die unzähligen Morde durch die Grenztruppen der DDR zu erinnern. Wir liefen nun an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei, wobei die früher üblichen Besucher-massen komplett fehlten, denn die Corona-Pandemie hinderte vor allem die Besucher aus dem Ausland. Der gläserne Hauptbahnhof, die Bundesbauten am Spreebogen (Paul-Löbe-Haus, Jakob-Kaiser-Haus, Bundestag, Kanzleramt, alles konnten wir hautnah „erlaufen“ da unsere Route unmittelbar am nördlichen Ufer der Spree entlangführte. Viele Euro-Milliarden waren (und werden immer noch) hier „versenkt“ worden, um dem Bundestag hier in Berlin ein repräsentatives Ambiente zu bieten. Und zugegeben – es sieht ziemlich gut aus! Auf der ziemlich langen Wilhelmstraße ging es exakt nach Süden, wir



überquerten die Straße Unter den Linden, sahen in einiger Entfernung das Brandenburger Tor uns zuwinken. Jetzt um 10 Uhr hatte die Temperatur schon die 30-Grad-Marke erreicht und durch die aufgeheizten Häuser rechts und links fühlten wir uns wie in einer begehbaren Mikrowelle. Grenzwertig! Nachdem wir die Friedrichstraße mit dem berühmten Wachhäuschen des Checkpoint Charlie gequert hatten, war in der Nähe der Bundesdruckerei die Marathondistanz erreicht und Paul verabschiedete sich, um per BVG zurück nach Hause zu fahren. 4 Stunden und 41 Minuten hatten wir benötigt, viel zu schnell für mich, wie sich noch herausstellen sollte.

Die Laufstrecke wurde nun immer mehr ein reiner Stadtlauf, aber nicht wie üblich bei großen Laufveranstaltungen durch Streckenposten und Absperrungen abgesichert. Ich war zwar schon einige

Male einzelne Etappen im Training gelaufen und die ganze Strecke mit dem Fahrrad abgefahren, aber trotzdem war die Unterstützung durch Rudi, der die Route auf dem Navi immer im Blick hatte, extrem wichtig. So konnte ich mich ganz auf das Laufen konzentrieren.



Leichtathletik Abteilung

1. Vors. Holger Stuckwisch

Tel.: 30 10 76 36



Eine weitere interessante Stelle folgte mit der East Side Gallery, dem 1316 m langen Mauerrest, der durch 118 Künstler aus 21 Ländern im Frühjahr 1990 bemalt wurde und normalerweise Massen von Besuchern anzieht. Ich lief hier in diesem Jahr fast allein – Corona hatte alle verschreckt und ich konnte in aller Ruhe die Mauerbilder betrachten.



Auch die Oberbaumbrücke war für mich ein läuferisches Highlight, nicht nur wegen der Architektur, sondern auch wegen der ausgefallenen dort herumgammelnden Menschen aus aller Herren Länder. Deshalb lief ich auf der Brückenseite, die durch die Arkaden abgedeckt ist, um mich besser unter die bereits jetzt am frühen Morgen „zugeröhrnten“ Besucher zu mischen. Der Erwerb leistungsstärkender Drogen wäre ohne weiteres möglich gewesen – das Angebot war groß. Mangels passendem Kleingeld quetschte ich mich durch die Anbieterphalanx. Es standen nun viele 90-Grad-Richtungswechsel an, denn der Verlauf des Mauerstreifens war hier sehr seltsam. Aber Rudi mit seinem Navi und die Doppelreihe großer Pflastersteine, die den ursprünglichen Verlauf markierten, lotsten uns zielsicher weiter.

Endlich nahm das Häusermeer etwas ab, diverse Grüngürtel nahe Plänterwald und Baumschulenweg machten das Fortkommen erträglicher. Allerdings wurden auch meine Pausenzeiten immer länger und ich näherte mich einem Durchschnittstempo von 7 Minuten je Kilometer. In meinem Kopf brummte es wie in einem Bienenkorb und mir wurde heißer und heißer. Leider

gab es weit und breit keinen Brunnen und ich warf sehnsüchtige Blicke in die Kleingärten, um erreichbare Rasensprenger oder Gartenschläuche zu erspähen – chancenlos!

Ich schaffte es schließlich sogar, am Heidekrautgraben meinen Kopf mit nicht ganz sauberem Wasser etwas abzukühlen, ohne an der steilen Böschung abzustürzen. Anschließend ging es mir wieder etwas besser.





Leichtathletik Abteilung

1. Vors. Holger Stuckwisch

Tel.: 30 10 76 36



Nun folgte ein ganz unangenehmer Streckenabschnitt: 6 lange Kilometer in der prallen Sonne am Teltowkanal entlang. Meist trifft man hier viele andere Läufer, heute (12 Uhr Mittag) war ich sehr allein. Der Kopf glühte, ich brachte unbedingt Kühlung. Also noch einmal ein Abkühlversuch durch Kanalwasser, was durch die hohe Böschung sehr gefährlich war! Hinter der links verlaufenden A113 lag der Campus Adlershof und weiter ging es auf dem neu angelegten Grünzug um Rudow herum, jetzt wendete sich die Laufstrecke endgültig nach Westen.



Nach 66 km erreichte ich den Rudower Dörferblick, einen Schutthügel mit bestem Blick zum neuen Flughafen BER, der – vielleicht – Ende Oktober eröffnet wird. Rudi war darum herumgefahren, denn die vielen Stufen hinauf und wieder runter sind kein Spaß für Radfahrer.

Ich bewegte mich am Rande eines Hitzschlages und torkelte ziemlich angeschlagen über die Strecke. Lange Gehstrecken folgten, Gropiusstadt und Buckow nahm ich nur undeutlich wahr. Am einzigen Kiosk auf der ganzen Mauerwegstrecke – eigentlich seltsam, denn sehr viele Radfahrer und auch Wanderer sind hier unterwegs – machte ich eine längere Pause und schüttete ein wunderbare kalte Cola in mich

hinein, was auch für die nächste halbe Stunde gut wirkte.

Schließlich erreichten wir Lichtenrade und die dortige S-Bahn-Endhaltestelle winkte verführerisch. Nach 80,3 km in 10 Stunden 11 Minuten war ich vollkommen platt und nutzte das ÖVPN-Angebot, mich ohne weitere Laufbewegung nach Hause zu bringen. Aber auch diese lange Fahrt war nicht einfach, denn die Gesichtsmaske bei der ca. 1 Stunde dauernden Fahrt gab mir schließlich den Rest. Beim Ausstieg am S-Bahnhof Schulzendorf versagte mein Kreislauf vollständig und ich fand mich nach kurzer Black-Out-Zeit auf dem Boden des Bahnsteigs wieder. Aber nach 3 Minuten war ich wieder auf den Beinen und wankte mit Rudis Unterstützung den knappen Kilometer nach Hause. Damit ist der Begriff „Zweiter Fehlversuch“ aus der Titelzeile erklärt, denn eigentlich wollte ich den kompletten Berliner Mauerweg (=161 km) in maximal 30 Stunden bezwingen.



Bericht von Karl Mascher / Alle Bilder erstellt von Rudi Mensch



Leichtathletik Abteilung

1. Vors. Holger Stuckwisch

Tel.: 30 10 76 36



Lauf-Wettkampfergebnisse von März bis August 2020

Datum	Lauf	Namen	Strecke	Zeit	Platz
			km		(AK)
14.06.	Mittsommerlauf Berlin (virtuell)	Stuckwisch Holger	10,0	0:51:55	4
21.06.	Mitt-Sommerlauf (virtuell)	Nieser Hiltrud	5,0	0:33:56	1
01.08.	Berliner Vollmondmarathon	Stuckwisch Holger	21,1	2:35:36	6
		Müller Paul	43,6	6:01:59	2

Karl Mascher

Danke, Bernd Gaebel! Lieber Bernd,

auch wir Leichtathleten wollen nicht versäumen, Dir Dank zu sagen, für Deine Arbeit als „Vize“ im Präsidium unseres Vereins. Ich habe es nachgelesen, im August 2016 hast Du das Amt zunächst kommissarisch übernommen, nachdem sich auf der Mitgliederversammlung im Frühjahr noch kein Kandidat gefunden hatte. In Deiner „Abschieds-E-Mail“ hast Du geschrieben, dass Du erst in 2014 Mitglied im Verein geworden bist, und gleich 2 Jahre später hast Du so eine wichtige Aufgabe übernommen.

Du hast Dein Amt herausragend ausgefüllt und Dich liebevoll und engagiert nicht nur um unser Vereinsheim, sondern um viele Belange des VfL Tegel gekümmert. Nicht nur das, Du hast Dich sehr für die einzelnen Abteilungen und deren Arbeit interessiert. So warst Du nicht nur bei unseren Neujahrsempfängen und Abteilungsversammlungen dabei, sondern hast auch unsere Veranstaltungen, den Jedermannlauf und Mercedes-Benz-Halbmarathon, besucht. Im Präsidium habe ich Deine ruhige und sachliche, aber trotzdem entschiedene Art, sehr geschätzt.

Lieber Bernd, ganz herzlichen Dank dafür. Genieße die Zeit, die Du jetzt wieder mehr zur Verfügung hast. Wir freuen uns, wenn Du ein bisschen davon nutzt, um auch zu unserem Jedermannlauf, wenn er denn in 2021 wieder stattfinden kann, vorbeizukommen. Alles Gute für Dich. Aber vor allem, bleib gesund.

Für die Leichtathletikabteilung

Holger Stuckwisch

VfL Info 2020/ 9

18

Redaktionsschluss: VfL Info 10/2020, Sonntag, 27.9. 2020



Leichtathletik Abteilung

1. Vors. Holger Stuckwisch

Tel.: 30 10 76 36



5. Berliner Vollmond-Halbmarathon oder Mein erster Lauf in Corona-Zeiten

In der letzten VfL-Info hatte ich von meinem ersten virtuellen Lauf berichtet, jetzt sollte es endlich wieder ein „richtiger“ Lauf werden. Paul Müller hatte mir den Tipp gegeben, und so meldete ich mich kurzentschlossen an. Aber natürlich war nicht alles so, wie vor Ausbruch der Covid-19-Pandemie. So war die Starterzahl auf 100 Läufer/innen beschränkt und der Veranstalter, die Lauffreunde Im Saatwinkel e. V. unter Chef Ulli „Etze“ Etzrodt musste ein umfangreiches Schutz- und Hygiene-Konzept vorlegen. Dieses sah u. a. Starts in 10er Gruppen, Maskenpflicht auf dem Gelände des SC Siemensstadt und Mehrwegbecher an den Getränkeständen, die natürlich immer nur von einem Läufer genutzt und nicht weitergegeben werden sollten. Bei Start und Zieleinlauf sollte im Stadion ebenfalls ein Mund- und Nasenschutz getragen werden, das stellte ich mir sehr gewöhnungsbedürftig vor, vor allem nach 21 km. Da wusste ich noch nicht, dass es noch mehr Kilometer sein würden. Aber dazu später mehr.

Vor dem Start traf ich Rudi Mensch, der als Besen-Radfahrer für den Halbmarathon eingeteilt war, und auch geholfen hatte, die Strecke zu markieren. Dass ich ihn auf der Strecke wiedersehen würde, wusste ich ebenfalls noch nicht. Dann ging es zum Start. Der Plan vom Veranstalter war, dass die 10er Gruppen zumindest bis zur 1. Ampel bei km 1 zusammenbleiben sollten. Mein Plan war, wie immer, nicht zu weit vorne zu starten, und so reihte ich mich in die 4. Gruppe ein. Aber beide Pläne gingen nicht auf. Die ersten beiden aus meiner Gruppe schlugen gleich ein schnelles Tempo mit 5min-Schnitt an, das wollte ich bei Temperaturen um 30°C nicht mitgehen, die anderen 7 Läufer/innen waren weit hinter mir nicht mehr zu sehen.

So kam es, wie es kommen musste. Ich war allein auf weiter Flur und kurz nach km 2 fand ich keine Markierung. Vielleicht war diese durch ein parkendes Auto verdeckt, vielleicht auch „geklaut“, jedenfalls bog ich falsch ab und befand mich plötzlich auf dem Rückweg der Marathonstrecke bei km 40. Irgendwann ging es gar nicht mehr weiter und ich lief zurück. Unterwegs begegnete ich einer weiteren Läuferin, Marion von der LG Pegasus, die sich ebenfalls auf „Irrwegen“ befand. Wir fragten einen -unbeteiligten- Radfahrer, der uns aber weiterhelfen konnte, und so fanden wir letztendlich wieder den richtigen Weg. Aber gleich am Anfang waren wir 2,7km zu viel gelaufen, und das bei dieser Hitze (da wusste ich noch nicht, dass es ein Wochenende später noch heißer war). Wenig später trafen wir dann Rudi, der wohl mitbekommen hatte, dass sich einige Läufer/innen (nicht nur wir) verlaufen hatten und uns endgültig auf den richtigen Weg zurückbrachte. Wenig später trafen wir dann auf eine Gruppe von 5 weiteren Läufer/innen und zusammen ging es dann am Tegeler See und später an der Greenwich-Promenade entlang. Die Badestellen am See waren überfüllt, Abstandsregeln wurden „natürlich“ nicht eingehalten und wir Läufer mussten teilweise Slalom laufen, um keinen umzurennen. Rücksicht in Corona-Zeiten sieht anders aus. Karl Mascher, der Führungsradfahrer für die Marathonläufer war, konnte ein Lied davon singen. Er war übrigens an dem Tag 115 km auf dem Rad unterwegs (Hin- und Rückfahrt von Heiligensee aus, Streckenmarkierungen kontrolliert und natürlich beim Marathon vorneweg).

Schließlich erreichten wir die Sechserbrücke, die wir natürlich überqueren mussten, und dann nach etwa 9 km (für uns nach fast 12 km) erreichten wir an der Malche die erste Verpflegungsstelle. Liebevoll wurden wir mit – fast – allem, was das Herz begehrt, versorgt, aber, die Kritik sei erlaubt, bei diesen Temperaturen hätten es mehr Versorgungspunkte sein müssen. Dann ging es 3,5 km durch den Tegeler Forst, bevor wir wieder an der gleichen Verpflegungsstelle landeten. Nochmals gestärkt,



Mein erster Lauf in Corona-Zeiten

VfL Info 2020/ 9

20

Redaktionsschluss: VfL Info 10/2020, Sonntag, 27.9. 2020



ging es dann auf den Rückweg wieder über die Sechserbrücke, die Greenwichpromenade und am Tegeler See entlang Richtung Ziel beim SC Siemensstadt. Von den Temperaturen wurde es etwas angenehmer, aber ich musste der Hitze Tribut zollen. Hier holte ich Marion wieder ein, die zwischenzeitlich davon gezischt war, und wir liefen und gingen die restlichen 6-7 km gemeinsam. Unterwegs überholten wir Sigrid Eichner, in der Läuferzene bekannt wie ein „bunter Hund“ durch die über 2000 Marathons und Ultraläufe, die sie in ihrem Leben bereits zurückgelegt hat. Kurz vor dem Ziel trafen wir auf eine weitere Läuferlegende, Günter Hallas, den Gewinner des ersten Berliner Marathons, der diesmal nicht mitlief, sondern die Läufer/innen an einer privaten Getränkestelle anfeuerte. Und kurz vor dem Ziel begegneten wir nicht nur Karl, der auf seinem Fahrrad schon wieder auf dem Heimweg war, sondern auch Stefan Dening, der auf der Marathonstrecke unterwegs war und auf dem Fahrrad von Erik Stahnke begleitet wurde. Stefan, Schwiegersohn von Ingo Balke, unserem Laufwart, und Erik hatten uns vor zwei Jahren bei der Mauerwegstaffel als Startläufer unterstützt. Stefan überholte mich noch und erreichte mit einer Zeit von 03:38:32 einen hervorragenden 7. Platz in der Gesamtwertung sowie einen 1. Platz in seiner Altersklasse.

Wenig später gelangten auch Marion und ich zeitgleich ins Ziel. Kurz vorher, beim Einlauf ins Stadion, hieß es, wieder die Masken aufsetzen und mit Mund-/Nasenschutz ins Ziel zu laufen. Sehr gewöhnungsbedürftig. Ich erreichte für die 23,7 km, die ich letztendlich gelaufen bin, eine Zeit von 2:35:36 und belegte Platz 58 in der Gesamtwertung, Platz 35 bei den Männern und Platz 6 in meiner Altersklasse.

Bei den Marathonläufern war vom VfL Tegel Paul Müller am Start. Er erreichte in einer Zeit von 6:01:59 Std. Platz 2 in seiner Altersklasse (Platz 72 gesamt/64 Männer). Die Hitze und Magenprobleme verhinderten eine bessere Zeit.

Fazit: Ein schöner Lauf mit kleinen organisatorischen Mängeln (Streckenmarkierung und Anzahl der Getränkestellen). Aber Respekt davor, einen solchen Lauf in solchen Zeiten zu organisieren. Vielen herzlichen Dank an alle Helfer/innen.

Holger Stuckwisch

Denkt bei eurem Einkauf an unsere Inserenten!

Gerald Denner
Goldschmiedemeister und Juwelier

118 JAHRE

Familienbetrieb seit 1902
Goldschmiedekunst in der 5. Generation

GOLDSCHMIEDE Individuelle Schmuckanfertigung	TRAURINGE Anfertigung auch aus altem Familienschmuck	SCHMUCKSERVICE Reinigung · Reparatur Restauration
UHRENWERKSTATT Batterie- und Bandwechsel Reinigung · Reparatur	PERLEN Neuknüpfen · Reinigung Aufarbeitung	ALTGOLDANKAUF Inzahlungnahme Barankauf · Umarbeitung

Brunowstraße 51 · 13507 Berlin Tegel · Tel. 030 4335011
Mo. – Fr. 9.30 – 18.00 Uhr · Uhrmacher: Di. und Fr.
goldschmiede-denner.de · Trauringshop: trauringonline.info

GOTT
.news

www.gott.news

Interessante Informationen und
Veranstaltungstipps aller Kirchen in Tegel

Vettercolor GmbH

**WIR BERATEN SIE ÜBER MODERNE
INNENRAUMGESTALTUNG SOWIE INDIVIDUELLER
FASSADENRENOVIERUNG**

Malermeister seit 45 Jahren
Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

Waidmannsluster Damm 142, 13469 Berlin

Telefon (030) 411 69 79 **Mail** info@vettercolor.de **Internet** www.vettercolor.de

10% RABATT

für Mitglieder des
VfL-Tegel

Jörg-Rüdiger Hill **KREATIVE BODENGESTALTUNG**

staatlich geprüfter Bodenleger · Bodenbelagshandel & Verlegeservice

an der B 96 in der Kurve am Heimatmuseum
Berliner Str. 20, 13457 Berlin-Hermsdorf

Tel.: (030) 404 16 35 · www.TeppichHill.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 10-18 Uhr · Sa.: 10-14 Uhr



OPTIK HEYER

Brillen in Tegel

Technisch individuelle Anpassung von Gleitsichtgläsern

Spezialist für Brillen am Arbeitsplatz

Kinderecke mit vielen bunten Kinderbrillen

Inhaberin Antje Fischer · Alt-Tegel 7 · 13507 Berlin · ☎ 433 41 78
www.brillen-in-tegel.de · brillen-in-tegel@live.de

Telefon: 030 / 433 92 90

Tag und Nacht 24 Stunden erreichbar

Gloßmann
Bestattungen

- Erd-, Feuer- und Urnenseebestattungen
- Beisetzungen in Berlin und im Umland
- Überführungen im In- und Ausland
- Ausführliche und persönliche Beratung
- Individuelle, wunschgemäße Gestaltung der Beisetzung
- Fachliche Gestaltung von Trauerdrucksachen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Bestattungsvorsorge
- Auf Wunsch kommen wir natürlich auch gerne zu Ihnen



Tile-Brücke-Weg 15-17
13509 Berlin (Tegel)

www.glossmann-bestattungen.de

Denkt bitte bei Einkauf und Dienstleistung
an unsere Inserenten!

SICHERHEIT FÜR SIE UND IHR EIGENTUM



DAITEM FUNK-ALARMANLAGEN

- > Absolut ohne Kabel
- > Schnell, sauber installiert
- > Einfach zu bedienen
- > Beratung unter **030 60506075**

KADUR SECURITY
SYSTEMS

info@kadur-security.de
www.kadur-security.de

DAITEM
PROFI
PARTNER

BRATKE

Horst Bratke e.Kfm.
Fachhandelsbetrieb für
Sportpreise-Stempel-Schilder

13509 Berlin(Tegel) Feldmarkweg 36
Tel.:(030) 433 80 83 Fax:(030) 434 00 803
Internet: www.sportpreise-berlin.de
E-Mail: info@horst-bratke.de

Büroagentur mit allen Artikeln u.Gravierabteilung
Büro-Besuchstermine bitte tel.vereinbaren

Werkstatt: Mo.-Do. 9-12 Uhr
oder nach tel.Vereinbarung
(am braunen Garagenrolltor rechts klingeln).



Turniertraining Standard

Möchten Sie Ihren Körperaufbau, Ihre Paarposition oder die Dynamik der Posture in den Bewegungsabläufen weiter professionalisieren und von internationaler Turnier Erfahrung profitieren?

Dann bringt dieses Gruppentraining Turnierpaaren aller Leistungsklassen die passenden Impulse.

Samstag, 16:00 – 17:30 Uhr
vierzehntägig ab 08. August 2020

- ▶ **Kosten: 31 € pro Monat**
- ▶ **Veranstaltungsort:**
Spiegelsaal des VfL Tegel
Hatzfeldtallee 29
13509 Berlin
- ▶ **Infos und Anmeldung:**
turnier@tc-blaugold.de
www.tc-blaugold.de

Wir freuen uns auf Euch!



TC Blau Gold im VfL Tegel 1891 e.V.

Unsere Trainer:
**Gert Faustmann &
Alexandra Kley**



„Die perfekte Silhouette
zweier Tänzer gleicht einer
Blume“

Gert und Sascha sind
8-fache Berliner
Meister der Senioren
I und II Klasse in den
Standardtänzen. Sie
sind 4-fache Deutsche
Meister und Gewinner
verschiedener interna-
tionaler Ranglisten-
turniere, 3-fache
Finalisten der German
Open Championships,
Sieger der
danceComp, mehr-
fache Finalisten der
WM und Vizewelt-
meister 2017.



Tanzsport Abteilung

1. Vors. Holger Pillau

Tel. 0176/452 18 122



Während der Corona-Pandemie wird die Geduld der Turniertänzerinnen und Turniertänzer in unserem TC Blau Gold im VfL Tegel e.V. auf eine besondere Probe gestellt. Während einige unserer Turnierpaare erfreulicherweise zu dem vom 28. bis 30. August 2020 stattfindenden Turnier „Die Ostsee tanzt“ fahren werden, sind in Berlin bis zum 1. Oktober 2020 leider alle Turniere der Mitgliedsvereine im Landestanzsportverband Berlin e.V. (LTV) abgesagt worden.

Eine Perspektive für die Ausrichtung der Berliner Turniere eröffnet die 2. Änderung zur Infektionsschutzverordnung des Landes Berlin, die die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebs in allen Sportarten zum 21. August 2020 unter Anwendung eines Schutz- und Hygienekonzepts des (Landes)Fachverbandes erlaubt. Unter seinem Präsidenten Torsten Sufke hat sich der LTV Berlin e.V. kontinuierlich und in Kooperation auch mit dem TC Blau Gold im VfL Tegel 1891e.V. unermüdlich für den sukzessiven Wiedereinstieg in den Berliner Tanzsportbetrieb sowie für die Trainingsmöglichkeiten mit einem festen Tanzpartner engagiert. Im Zuge dieses Engagements für den Berliner Tanzsport legte der LTV Berlin e.V. mit Stand vom 4. August 2020 in Abstimmung mit der zuständigen Senatsverwaltung für Inneres und Sport ein zwölfseitiges „Schutz- und Hygienekonzept für den Wettkampf- und Wettbewerbsbetrieb im Leistungs- und Breitensportbereich des Landestanzsportverbandes Berlin“ vor. Dieses Konzept ist verbindlich für alle Sportveranstaltungen der LTV-Mitgliedsvereine. Es bedeutet in Kürze, dass Turniere in Berlin ab Oktober 2020 wieder ausgerichtet werden dürfen, allerdings nur unter konsequenter Beachtung der coronabedingten Abstands- und Hygieneregeln. In diesem Sinne wird auch der TC Blau Gold den Gesundheitsschutz aller Mitglieder, Trainerinnen und Trainer sowie Gäste in unserem Vereinsheim weiterhin als oberstes Gebot fokussieren.



Die für die praktische Durchführung der Turniere spannende Frage ist: Was wird weitergelten und was wird z.B. an neuen Regeln zu beachten sein? Weiterhin werden alle Turnier- und Wettbewerbsveranstaltungen aus regulatorischer Sicht nach der Turnier- und Sportordnung (TSO) bzw. des weiteren DTV-Regelwerks und aus organisatorischer Perspektive durch die Meldungen in der elektronischen Sportverwaltung (ESV) durchgeführt werden. Neuerdings wird die Turnierleitung diese Regularien auslegen müssen, soweit das aus Gründen des Gesundheitsschutzes, der Hygieneregeln oder nach behördlichen Vorgaben erforderlich ist. Mitglieder der Turnierleitung, des Wertungsgerichts sowie aktive Turniertänzerinnen und Turniertänzer müssen bei Krankheitsanzeichen (wie z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Symptomen einer Atemwegserkrankung) ihre Teilnahme am Turnier absagen.

Beim Check-In werden die am Turnier Teilnehmenden zukünftig eine Selbstverpflichtungserklärung vorzulegen haben. Es sollen die größtmöglichen Turnierstätten, bei Gruppenwettbewerben mindestens 120 qm Tanzfläche bevorzugt werden. Insoweit bietet der Spiegelsaal als „schönster Tanzsaal Berlins“ angesichts seiner Größe von rund 450 qm und sehr guten Lüftungsmöglichkeiten optimale Voraussetzungen. Beim Präsidium des LTV Berlin e.V. ist unser TC Blau Gold auch dafür bekannt, dass die gute Stimmung in unserem Spiegelsaal etwa durch emotionalen Beifall sowohl für unsere Vereinspaare als auch für Gastpaare vom Turnierbeginn bis zum Turnierende angenehm hoch bleibt. Auch Stephan Kambach und Christian Stoffers sorgen souverän stets für tolle, tanzbare Musik. Zukünftig soll die Turnierleitung generell die geringstmögliche Taktanzahl und die kürzeste Abspielzeit der Musik wählen. Für die pro Raumfläche geringere Anzahl zuzulassender Zuschauer wird es gewöhnungsbedürftig sein, über die gesamte Zeit nach § 4 Absatz 1 Nr. 7 Infektionsschutzverordnung eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen zu müssen. Ebenso ungewohnt wird es sein, auf akustische Formen der Anerkennung wie begeistertes Anfeuern oder Rufen von



Der Vorstand des TC Blau Gold wird sich nachhaltig dafür einsetzen, allen Turnierpaaren Perspektiven und Trainingsziele zu geben.

Zielorientiert organisieren unsere Sportwarte Stephan Kambach und Sven-Olaf Stalinski das Endrunden- Konditionstraining - liebevoll EKT und SEKT abgekürzt - , um unsere Turnierpaare darin zu fördern, wettbewerbsfähig zu bleiben.

Unsere hervorragenden Trainerinnen und Trainer schaffen im TC Blau Gold mit einem breiten Trainingsangebot die Voraussetzungen für die nächsten Erfolge unserer Turnierpaare:

* MONTAGS, 18:45-20:15 Uhr: Shape & Flow - Standard-Gruppentraining
bei Patrick Misgaiski

* MONTAGS, 20:45-22:15 Uhr: Latein-Gruppentraining
bei Anastasia Bodnar

* DIENSTAGS, 19:15-20:45 Uhr: B/A/S- Standard - Gruppentraining
bei Barbara Kodelja

* MITTWOCHS, 19:00-20:30 Uhr: Standard Basics - Turnier D/C und
ambitionierte Breitensportpaare bei Andrea Stachetzki

* NEU: SAMSTAGS, 16:00-17:30 Uhr: Turniertraining Standard für alle Klassen
vierzehntägig ab 08. August bei Gert Faustmann & Alexandra Kley.

Die nächsten geplanten Turniere im TC Blau Gold im VfL Tegel sind:

- das Jugend- und Breitensportturnier am Samstag, 5. Dezember und Sonntag, 6. Dezember 2020

- das traditionelle Weihnachtsturnier am Samstag, 19. Dezember 2020.

Sobald ab Oktober wieder Turniere in Berlin ausgerichtet werden dürfen, wird das eine zusätzliche Motivation und Perspektive für alle Turnierpaare sein.

Mit tanzsportlichen und mit herzlichen Grüßen

Holger Pillau.



Kurzzeit- Sport- Angebote beim VfL Tegel

Sie wollen Sport treiben ohne langfristige Vereinsbindung? Dann ist vielleicht eines unserer KurzzeitSportAngebote das richtige für Sie. Einige unserer neuen Angebote suchen noch Verstärkung:

Dienstag, 10.30 – 12.00 Uhr, „Yoga & Faszien-Training“

In diesem Angebot erwarten Sie viele bekannte Asanas (Yoga-Übungen)

Weiterer Inhalt ist ein gezieltes Faszientraining. Dabei sollen Verspannungen und Verklebungen des Bindegewebes gelöst und die Elastizität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur verbessert werden.

Dieses Angebot soll dazu beitragen, dass Sie Ihre Beweglichkeit optimieren und eventuelle Schmerzen reduzieren. So entsteht ein neues positives Bewegungsgefühl und Wohlbefinden.

Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr, „Starker Rücken – Starke Kids“ für Kinder von 6-7 Jahren

Hier wird auf spielerische Art eine kindgerechte Wirbelsäulengymnastik vermittelt, um frühzeitigen Haltungsschäden vorzubeugen und die Rücken der Kinder für die Belastungen des „Schul“-Alltags fit zu machen.

Altersgerechte Musik und Entspannungsübungen sind ebenfalls Inhalt dieser Stunde und begleiten das gemeinsame Erleben in kleiner Runde.

Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr, „Fitness-Mix 65+ von Fuß bis Kopf

Wir unterstützen Sie dabei sich mit leichtem Herz-Kreislauf-Training, Gleichgewichts- Reaktions- und Koordinationstraining moderat zu bewegen. Auch Kraft und Beweglichkeit werden sanft trainiert. So wird der ganze Körper angesprochen und fit gehalten für den Alltag...

Motivierende Musik begleitet Sie während des Trainings...

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



Kurzzeit- Sport- Angebote beim VfL Tegel

Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, „Rückentraining – Mobilität & Kraft“

Wenn der Nacken verspannt ist, es bei jeder Bewegung in den Gelenken knackt und Rückenschmerzen zum ständigen Begleiter geworden sind, dann ist dieses Angebot genau das richtige für Sie!

Wir mobilisieren alle großen Gelenke des Körpers um die Bewegungsfähigkeit zu verbessern oder zu erhalten. Gleichzeitig kräftigen wir die Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, verbessern die Koordinationsfähigkeit und Balance.

Dieses Angebot ist ein Rundum-Paket um wieder fitter durch Beruf, Alltag und Freizeit zu kommen. Es ist für alle Fitness-Level und Altersgruppen geeignet. Alle Übungen ist variierbar, so dass jeder Teilnehmer die für ihn geeignete Schwierigkeitsstufe auswählen kann.

Ziel ist es das persönliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit zu steigern ohne sich zu überfordern.

Freitag, 13.00 – 14.00 Uhr, NEU! “Stretch & Relax- locker und entspannt ins Wochenende“ Egal ob im Beruf, im Haushalt oder in der Freizeit: Oft wird unser Körper sehr einseitig belastet und zeigt Anzeichen von Verspannung, Erschöpfung und Schmerz. Hier erwartet Sie ein sanftes Training für Körper, Geist und Seele, das Ihnen helfen soll, die Belastungen des Alltags besser und gesünder zu bewältigen. In diesem Angebot werden Ihnen gezielte, teils kräftigende, gleichzeitig aber auch entspannende Gymnastik- und Dehnübungen vermittelt, die Ihnen helfen Ihre Muskulatur zu entspannen und Dysbalancen zu mindern. Achtsamkeitsübungen schulen Ihre Körperwahrnehmung. Wohltuende Entspannungsübungen, z.B. Reise durch den Körper, Entspannungstraining nach Jacobsen und ähnliches sind ebenfalls Inhalt dieses Kurses.

Weitere Kursangebote, Anmelde-möglichkeit und nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder unter <https://www.vfl-tegel.de/sportkurse-ksa>



+++2x SUDOKU+++
 Es gibt wieder VfL Tegel` s Fanartikel zu gewinnen

	9	3			5			
8			9			4	6	
1						3		5
6		9		5				
	7						4	
				6		5		7
7		8						3
	2	1			8			4
			4				2	8

6			7				2	9
5				9	1	6		
	3			4				
8							6	
	6	9				5	3	
	7							1
				2			8	
		5	4	7				6
2	8				3			7

Bitte die Lösung für diese Ausgabe innerhalb der nächsten 2 Wochen lösen und mit Vor- und Zunamen, Datum und Abteilung an geschaeftsstelle@vfltegel.de einsenden. Oder in den Briefkasten vor dem Vereinshaus einwerfen. Von allen richtigen Lösungen werden 3 Gewinner ausgelost und in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.

Der Gewinn kann dann in der Geschäftsstelle abholt werden.

Vor- und Zuname.....

Abteilung

Datum der Abgabe

Telefon/ E-Mail

Tipp für Einsteiger: mit Bleistift und Radiergummi anfangen!



Nachrichtenblatt September 2020

Sportcasino 4.0



Liebe Mitglieder, Freunde und Besucher des VfL Tegel,
der neue Pächter Thomas Dula
und sein Team haben das Casino mit viel Arbeit und Liebe renoviert.
Den genauen Eröffnungstag werden wir in Kürze bekannt geben.
Mit sportlichen Gruß, euer Neues Sportcasino Team.