



# PSB 24 aktuell

## Mitgliedermagazin



Weil's Spaß macht.

<b>Präsidium:</b> Explosierende Betriebskosten „Ehrenamtlicher des Jahres“	3 3	<b>Schwimmen:</b> Ice-Swimming auf Spitzbergen Ein Leben am Beckenrand	8-9 10	<b>Taekwondo:</b> Harte WM-Vorbereitung	16
<b>Badminton:</b> Heißer Samstag in Fürstenwalde	4	<b>Tennis Lankwitz:</b> Sommerhalbjahrzeit	10	<b>Tennis Gatow:</b> Turniere für Große und Kleine	16-17
<b>Leichtathletik:</b> Stell dir vor ... Marathon jenseits des Polarkreises	5-6 6	<b>Rudern:</b> Zu schnell fürs Dach	11	<b>Karate:</b> Training mit Großmeistern	18
<b>Frauenfußball:</b> Ende einer Mannschaft	7	<b>Segeln Stößensee:</b> Viel los am Stößensee H-Boot-WM vor Warnemünde	12-13 14	<b>American Football:</b> Aufaktsiege der Kobra Ladies	18
<b>Tanzen:</b> Grillfest mit Gedicht	7	<b>Tauchen:</b> Der Nachwuchs kommt	15	<b>Unsere Sportpalette</b>	19
				<b>Schwimmerin auf (Ab)wegen:</b> Von Manchester nach Liverpool	20

Helena und Theresa Köther segelten auch ums „Goldene Posthorn“.

Die Kobra Ladies freuten sich über zwei Siege in den ersten Ligaspielen seit zwei Jahren.

Schwimmen in der Barentssee: Peggy Henning im eisigen Wasser vor Spitzbergen.

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder



### American Football:

Alexander Mensch, Hennrik Künzer, Marco Menegrhetti, Niklas Labitzke, Marc Schmittat, Finn Ole Scheltz, Nicole Schottek, Dalal-Ahlam El Nasser, Fionn Napier, Duncan Bremer, Karin Wald, Derion Skaquille Mc Cuien, Kay Wandel, Vicco Anton Krüger, Chantal Bigalke, Naima Asare, Stefan Piecyk, Dewys Kovtun

### Badminton:

César Diego Rexach, Adriano Stalmarski, Mika und Azumi Toyota, Nele Kliche, Nele Michallik, Taisei Nishikawa, Emil Chayka, Jason Setyadi, Louis Edward Nugroho, Phoebe Franke, Dolgormaa Gotov, Paulina Lapanouse, Tané Richter, Anith Löb, Nicolas Robinet, Sarah Pfeiffer, Emily Rüstig, Anna Weber

### Bogenschießen:

Aaron Tischler, Mathilda Meißner

### Boxen:

Hassen Jedidi, Tuula Sophie Matthis, Jonas Nemecek, Jonas Schulze, Kajetan Dziemidok, Philipp Heimann, Til Biermann, Elias Fokken, Adnan Maljoku, Victor Gratzias, Christoph Koch, Raphael Berger

### Cheerleading:

Alena Sauerteig, Romy Brakmann, Sarah-Michelle Gille Lea Wendlandt, Penelope Boruta, Elisa Johanna Neumann, Sarah Zillmann, Elizabeta Evdokimova

### Fitnessgymnastik:

Beate Thein

### Handball:

Senna Louisa Haggoud, Mia Marie Sellin

### Karate Ikgai-do:

Elina Bringenberg, Anika Viktoria Prifti, David Heine, Till Liersch, Maximilian Sedzimir

### Karate Wado Ryu:

Christian Christen

### Karate Shinbukai:

Michael Hardt, Levent Hardt

### Schwimmen:

Theodor Varga, Martin Härlin, Maria Krüger, Käthe Weiland, Filipa Freigang, Ada Ermer, Ilma Burkhardt, Ella Steffes-Holländer, Johannes Abu Bonsra, Una Frebel, Antonia Rodenhäuser, David Topf, Richard von Bredow, Leopold Henkel, Anna Zuliani, Birgit Geißler, Julian Vogel, Alisa Schellenberg, Glen Brägelmann, Mariano Nicolas Cruz Boumrazaan

### Kinder- und Jugendsport:

– **Ballett:** Ashley Joy Ochieng, Sandy Dahhan, Kitana Tamburini, Theresa Marie Bartelt

– **Basketball:** Leyan Trasoglu, Alon Jasper, Jullio Salvatore Juliao Torretta, Moussa Kilic

– **Hip Hop/ Jazz Dance:** Marie Luise Lott, Sophia und Athina Gortsas, Leyla Sophie Frieser, Elane Schütze

– **Kinderfußball:** Oscar Ballenthin, Louisa Schiperski, Gabriel Engel

– **Kinderturnen:** Letty Rupprich, Lara Wolf, Mila Ballo, Meryem Bulut, Finley Meister, Noah Maximilian Bischoff, Lino Blatow, Sancier Requião Barret, Larissa Dresp, Nathan Noah Ortlieb, Emma Marie Fuchs, Amelie Johanna Bohmann, Leonas Cubic, Bao Han Truong, Klara Luise Zadow, Lotte Elisabeth Zadow, Tobias Prescher, Konstantin Radtke, Chagatay Akan, Victor Alvaro Tochowicz, Lea Niewisch, Danilo Viana-Schramm, Emil Donder, Nilou Marquez Martinez, Henrik Ulrich, Aaron Schimanovich, Laurena Gouhari, Paulina Napolski, Carlotta Raschok, Leonie Weinstock, Emma Grunow, Marie Burgard, Emma Raubbaum, Charlotte Neudecker, Minha Bindeballe, Jannik Zulauf, Maximilian von Bergen, Maximilian Matejek, Valerie Suchatzki, David Edelstein, Eva Jasper, Lindi Kasper, Rosie Meinecke, Annemarie Winteroll, Lotta Wegener, Sophia Quast, Elias Ruzza, Hannah Castendyk, Ava Blochberger

– **Kinderschwimmen:** Kalina Kalinowska, Johanna von Oppen, Ida Wittke, Frederik Hinz, Julia Knoop, Julia Previte

– **Kreativer Kindertanz:** Soyu Hwoang, Nora Skupin, Anna-Maria Wilhelm, Leah Kim

### Prosportstudio Charlottenburg:

Hermann Schoening, Elke Janosch, Kristina Ketelsen, Thomas Kunzendorf, Jeannette Szymanski, Doan Trinh Pham, Michael Kelm, Brigitte Franz, Jutta Adam, Cornelia van Laak, Gundela Kolaschnik, Annett Langguth, Renate El Banan, Renate Deutschmann, Jutta Scheermann, Petronella Maria Mackenzie, Tevin Tait, Helga Schüler, Veronika Cukor, Mladen Cukor, Oxana Lee, Beate Garbe, Christina Meister, Monika Ruch

### Prosportstudio Köpenick:

Detlev Brandt, Johanna Held, Matthias Held, Silvia Kuhn, Ulf Grammerstorf, Anne Mumo, Andrea Hübler, Ilona Stoffers, Torsten Funke, Bettina Ullmann, Stefanie Grönke, Maira Weigel, Nicole Kirchner, Frank Erdmann, Rieke Heubach, Gisela Schwenkenbecher, Andreas Glausch

### Prosportstudio Wilmersdorf:

Kathrin Lammers, Regina Bridgett, Julian Schick, Andrea Bloching, Lea Cordes, Horst Schmidt, Jekaterina Perederejeva, Johannes Hebel, Thea Konstantinidis, Simone Warthul, Heike Wolffgramm, Brigitte Muggenburg, Selva Mischke, Carlotta Oggesen, Jessica Baldwin, Christian Himmighoffen, Lutz Fritzsche, Annette Csoboth, Prof. Dr. Uwe Andreas Ulrich, Petra Jentzsch, Hartmut Gramberg, Juliane Zahn, Carla Wollmann, Ute Ehrhardt, Beatrice Roszkopp, Dana-Maria Dewerny, Dominik Drutschmann, Melanie Lage, Stephan Hoffmann, Daniel Hoffmann

### Segeln Stößensee:

Franzi Fisches  
Manuel und Olivia Marques, Dalija Haskic, Aliye Rodoper

### Sportgruppe Charlottenburg – Tennis:

Max Eisinger, Maximilian Georg Tonner, Vladislava Sharfaret, Sebastian Rohde, Levin Runge, Jakob Simon, Dennis Freitag, Alexander Planert, Pauline-Sophie Planert, Franziska Eberlein, Christine von Jagow, Christoph Mehlhase-Von Jagow, Till Ewest, Minella Estelle Marceta, Vardan Ashikyan, Yann und Tom Al Ghorayeb, Regina Littig, Achim Sommer, Aurelio Marko Vulic, Michael Seggelke, Jadwiga Seggelke, Alexander Dombrowski, Sybille Dumrauf, Linda Dießner, Katja Planert, Leon Heifez, Moritz Mielke, Duncan und Annie Faulkner, Laura Kaiser

### Sportgruppe Gatow

– **Segeln:** Valentyna Sushchenko  
– **Tennis:** Nils Köppe, Mechthild Coordt, Batuhan Bilal Ucar, Matilda Hillebrand, Lena Luisa Lanowska, Dilian Ghavami, Finja Zimmer, Talha Ayhan, Emanuel Birk, Jakob Ryschka, Frank Muschalle, Angela Ulonska, Matice und Alice Kallweit

### Sportgruppe Köpenick

– **Kanu:** Ben Zahlbaum  
– **Segeln:** Florian Gizzi, Torsten König, Peter-Michael Palkowitsch, Sibylle Schierholz, Christian Stillger

### Sportgruppe Tiefwerder

– **Beachvolleyball:** Jan Vandenhouten, Ramona Nest  
– **Kanu:** Hans-Peter Osterland  
– **Jiu Jitsu:** David Alexander Behrens, Nikita Emich

### Sportgruppe Wendenschloß – Rudern:

Aaron Stewart, Dr. Roland Fricke, Jessica Kranz

### Taekwondo:

Arno Geffers

**Tauchen:** Meike Konnopka

**Tennis Lankwitz:** Arina Zagorodneva



# Pro Sport Berlin 24 e.V.

## Einladung zur Hauptversammlung 2022

Dienstag, den 23. August 2022,  
18.00 Uhr

Clubhaus der Segelabteilung,  
Siemenswerderweg 57  
13595 Berlin

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Ehrungen
3. Berichte
  - 3.1. Präsident
  - 3.2. Schatzmeister
  - 3.3. Kassenprüfer
4. Aussprache zu 3.
5. Genehmigung des Jahresabschlusses 2021 und Entlastung des Präsidiums einschließlich des Schatzmeisters
6. Anträge
7. 100 Jahre Pro Sport Berlin 24 e.V.
8. Mitteilungen und Anfragen

Anträge zu 6. müssen dem Präsidium mindestens acht Tage, Anträge auf Satzungsänderung mindestens sechs Wochen vor der Versammlung in schriftlicher Form vorliegen.

## Explodierende Betriebskosten für vereinseigene Sportanlagen – Beitragserhöhungen unvermeidbar

*Liebe Sportkameradinnen,  
liebe Sportkameraden,  
sehr geehrte Damen und Herren,*

auch unseren Verein trifft die allgemeine Preissteigerung, insbesondere aber die Energiekostensteigerung nach zwei ohnehin problematischen „Coronajahren“ mit voller Härte. Mit insgesamt sieben vom Verein betriebenen Anlagen sind wir nun von den Preissteigerungen besonders betroffen, während die Sportarten, die öffentliche Hallen und Plätze nutzen, zunächst glimpflich davonkommen werden.

Allein für den Gasverbrauch auf unseren Vereinsanlagen haben wir eine Steigerung um das ca. Vierfache zu verzeichnen. In absoluten Zahlen ausgedrückt, bedeutet dies für den Verein einen Mehraufwand von ca. 120.000 Euro pro Jahr. Aber auch Strom- (Mehrkosten ca. 17.000 Euro/Jahr) und andere Betriebskosten haben sich bereits erhöht oder werden angehoben werden.

Da wir der Meinung sind, unsere Angebotsqualität insbesondere in den Gesundheitsstudios, im Kindersport, den Clubhäusern der Wassersportler und auf den Tennis- und Beachanlagen möglichst beizubehalten, sind Beitragserhöhungen unvermeidbar.

Ab 1. September 2022 gelten folgende Monatsbeiträge:

#### **Bewegungsraum für Große**

Tanzen Wilmersdorf (Ballett, Hip-Hop)	21,00 €
Tanzen Charlottenburg (Ballett, Hip-Hop, Jazz Dance, Kreativer Tanz, Latino Kids)	23,00 €
Kinderturnen/Kinderleichtathletik	25,00 €
Kinderfußball	23,00 €
Basketball	13,50 €
Kinderschwimmen	21,00 €

#### **Prosportstudios an allen drei Standorten**

Komplettmitgliedschaft Aktive	49,00 €
Komplettmitgliedschaft Ermäßigte	44,00 €
Vormittagsmitgliedschaft Aktive	35,50 €
Vormittagsmitgliedschaft Ermäßigte	30,00 €
Kursmitgliedschaft Aktive	39,00 €
Kursmitgliedschaft Ermäßigte	34,00 €

Innerhalb der Prosportstudios erhöhen sich die weiteren Beitragsarten entsprechend.

**Senioren Forckenbeck Aktive** 19,50 €

**Gymnastik-Abteilung Aktive** 13,50 €

#### **Bewegungsraum für Kleine (ab neuem Kurszeitraum 14.11.22)**

Babyturnen / Eltern-Kind-Turnen  
im Kurssystem 6,50 €/h

Die Sportgruppen Gatow, Köpenick, Tiefwerder und Wendenschloß sowie die Segelabteilung und die Tennisabteilungen werden folgen, wenn die zu erwartenden Verbrauchskosten im Rahmen der Haushaltsplanung 2023 ermittelt werden.

Wir hoffen, dass uns möglichst viele Mitglieder trotz dieser Beitragssprünge die Treue halten werden und dazu beitragen, die prognostizierten Krisenzeiten gemeinsam zu überstehen. Da die weitere Kostenentwicklung derzeit für niemanden absehbar ist, werden wir ggf. über weitere, einschneidende Maßnahmen (z.B. Schließung der Sauna, kein Warmwasser in den Duschen usw.) nachdenken müssen.

*Mit sportlichen Grüßen,  
Ihr Klaus Eichstädt  
Präsident*

## Reinhard Hermenau Berlins „Ehrenamtlicher des Jahres“

Der Landessportbund Berlin und die Feuersozietät Berlin Brandenburg haben im Juni die „Ehrenamtlichen des Jahres 2022“ ausgezeichnet. Platz eins ging an Reinhard Hermenau, den Vorsitzenden der Handball-Abteilung von Pro Sport Berlin 24. Die insgesamt zehn Geehrten wurden zu jeweils 50 Prozent durch die Berliner und eine Expertenjury gewählt.

Berlins Bürgermeisterin Franziska Giffey als Schirmherrin der Wahl würdigte bei der Ehrung die Arbeit der über 60.000 ehrenamtlichen Helfer des Berliner Sports. „Unsere Stadt und ihre Vereine leben von diesem Engagement“, sagte sie, „Viele Angebote – sei es der Trainings- und Wettkampfbetrieb oder das Vereinsleben – wären ohne freiwillige Unterstützung nicht möglich.“



Reinhard Hermenau hat über viele Jahre den Berliner Handball geprägt und gefördert. 1993 übernahm er die Leitung der Handballabteilung unseres Vereins. Mehrfach in der Woche trainiert er Kindermannschaften, unterstützt Trainer im Erwachsenenbereich und ist beim Verband und im Verein mit organisatorischen Aufgaben befasst.

Zahlreiche PSB-Mitglieder haben offenbar an der Online-Abstimmung teilgenommen und gratulieren zur Auszeichnung.

*PSB 24 aktuell*



# Heißer Samstag in Fürstenwalde

Beim Junior-Spree-Cup siegten Jakob und Nicola zweifach

## Emils Hoch in Hofheim



Ein Ausflug zur A-Rangliste ins hessische Hofheim unternahm Emil Dörschner, unser bester U13-Spieler, am ersten Juliwochenende. Im Einzel musste er sich erst im Finale gegen die Nr. 1 der Setzliste Lovis Deters geschlagen geben (7:11, 7:11, 11:7, 10:12). Im Doppel wurde er gemeinsam mit Theo Schloßer (EBT Berlin) seinem Satzplatz 1 gerecht und gewann das Finale, wenn auch knapp in fünf Sätzen.

Die Einschätzung seines familiären Betreuers Dirk: „Er hat das erste Mal Leo Luo geschlagen (im Halbfinale, vorher dreimal verloren) und das erste Mal einen Satz gegen Lovis Deters (im Endspiel) gewonnen. Im Doppel-Finale war es super spannend bis zum Schluss. Letztes Spiel in der Halle mit einem hessischen Publikum, das sein Team lautstark unterstützt hat. Hat wirklich Spaß gemacht, auch weil Samstag mal um 17 Uhr Schluss war und man nicht zwölf, sondern ‚nur‘ neun Stunden in der Halle verbrachte. Sehr gut organisiertes Turnier auf 15 Feldern. Die Hofheimer haben eine fantastische Jugendarbeit mit einem Screening an allen Schulen der Gegend. So spielen dort auch mal Spieler auf hohem Niveau, deren Eltern nichts mit Badminton zu tun haben.“

*Dirk Radzinski,  
Ingo Zimmermann*

Bei tropischen Temperaturen inner- und außerhalb der Halle sammelte eine spielstarke Gruppe unserer Spielgemeinschaft weitere Turnier Erfahrung beim Junior-Spree-Cup in Fürstenwalde. Das Turnier wurde als C-Rangliste eingestuft und war für die Altersklasse U17 offizielles 3. Ranglistenturnier des Badminton-Verbands Berlin-Brandenburg.

Im Mixedwettbewerb U17 sicherten sich Jakob und Nicola ungefährdet den Sieg. Sie „veredelten“ ihn eine Woche später mit einem weiteren 1. Platz in der Altersklasse U19. Bemerkenswert war der Auftritt von Lucas mit Zufallspartnerin Antara vom BSC: Obwohl noch in U15 startberechtigt, erreichten beide die K.o.-Runde und überzeugten durch großen kämpferischen Einsatz.

Auch die Vorstellung von Thirushan im Jungeneinzel U13 war gelungen. Mit zum Teil deutlichen Siegen spielte er sich ohne Satzverlust bis ins Finale, wo er auf einen Gegner aus Rahnsdorf traf. Der zeichnete sich durch bemerkenswerte Defensivqualitäten und Schlagsicherheit aus. Thirushan musste sprichwörtlich jeden Punkt selbst machen, was nicht ganz gelang: knappe Zweisatzniederlage (19:21, 18:21) im Finale, trotzdem ein zufriedenes Gesicht auf dem Podest.

Ihre Premiere auf C-Niveau feierte Oleksandra im Mädcheneinzel U13. Leider erwischte sie in der Gruppe die spätere Turniersiegerin, gegen die kein Kraut gewachsen war. Im Spiel um den zweiten Gruppenplatz wäre mit etwas mehr Turnier Erfahrung durchaus mehr möglich gewesen,

das Ergebnis war klarer als der Spielverlauf. Dennoch war es für Oleksandras Entwicklung ein wichtiges Turnier.

Lucas überstand im Jungeneinzel U15 problemlos die Gruppenphase, lieferte sich im Viertelfinale ein langes Dreisatzduell, das er mit gewohnt großem kämpferischen Einsatz als Sieger beendete. Im Halbfinale war er chancenlos und musste im Spiel um Platz 3 – nicht mehr ganz frisch – wieder über die volle Distanz gehen. Nach gewonnenem ersten Satz war der Tank leer. Trotz nimmermüdem Kampfgeist blieb am Ende der undankbare 4. Platz.

Ella Leder überstand im Mädcheneinzel U17 die Gruppenphase nicht. Ihr fehlten trotz guter

technischer Fähigkeiten eindeutig einige Körner im Bereich „Laufen auf dem Feld“. Für Nicola gab es im gleichen Wettbewerb den zweiten Turniersieg – wieder ohne Satzverlust. Nur im Halbfinale wurde es in einem Satz etwas knapper, ansonsten souveräne Vorstellung der Nr. 1 auf der Setzliste.

Gustav beendete im Jungeneinzel U17 seine Vorrundengruppe als Dritter – ordentliche Leistung, allerdings weit entfernt von den K.o.-Spielen. Auch Elias beendete seine Gruppe als Dritter. Allerdings war es knapper, was die K.o.-Runde angeht. Im entscheidenden Spiel unterlag Elias in drei Sätzen und zeigte erneut sein großes Potential. Im Spiel gegen den späteren Turniersieger verlor er einen Satz nur 16:21.

Phillipp und Jakob wurden ihren Satzplätzen vier und zwei in etwa gerecht. Beide unterlagen in ihren Halbfinalspielen gegen Spieler der Berliner Brauereien. Für Jakob wäre das Finale möglich gewesen, im dritten Satz hatte er bereits Matchbälle, unterlag aber 22:24. So standen sich beide im letzten Spiel des Turniers (Ende kurz vor 22 Uhr) um Platz drei gegenüber. Phillip war der etwas Frischere, sicherte sich den ersten Satz. Jakob wollte das interne Duell aber auf keinen Fall verlieren, mobilisierte alle Reserven und konnte das Spiel tatsächlich drehen: 3. Platz an Jakob, 4. Platz für Phillip!

Für den Betreuer war es ein schönes, aber anstrengendes Turnier. Nach zwölf Stunden Dauercoachen konnte selbst ich keinen Federball mehr sehen.

*Ingo Zimmermann*



Thirushan, 2. Platz Jungeneinzel in Fürstenwalde

## Alle Pokale wanderten erneut ...

... bei der 14. Auflage unseres Wettbewerbs „Spieler des Monats“. Trotz Corona-Sommerwelle und Klassenfahrten fanden am 29. Juni immerhin 25 Nachwuchsaktive den Weg in die Güntzelstraße, darunter wieder einige Neueinsteiger. Es gab durchweg neue Sieger und viel zu sehen für die Jugendtrainer. **I.Z.**

### Ergebnisse

#### Gruppe A:

1. Phillip Kuhlmann
2. Jakob Kunze
3. Tonio Behne

#### Gruppe B:

1. Vincent von Maske
2. Lucas Poncé
3. Elias Kley

#### Gruppe C:

1. Carlos Yu
2. Luis Sichermann
3. Oleksandra Nechyporenko

Foto rechts: Bis zur Netzkante fehlen noch einige Zentimeter – Timon und Elchanan beim „Spieler des Monats“







Der Gipfelpunkt des 25-km-Laufs am Theodor-Heuss-Platz ist erreicht: (links) Frank Blankenfeld sucht sich Damenbegleitung; (Mitte) Günter Lewanzik überzeugt mit perfekter Körperspannung; (rechts) Svenja Suhr tritt wieder an und sprengt die Gruppe.

## Stell dir vor...



**A**uf dem Weg zur Arbeit nehme ich lieber das Auto als das 9-Euro-Ticket. Weil ich dadurch viel Lebenszeit gewinne. Als ich jetzt doch mit dem Bus auf dem Weg zum FU-Geocampus war, bin ich am Rathaus Steglitz gestrandet. Die automatische Anzeige war ohnehin abgeschaltet, man soll auf die Fahrpläne schauen, aber die sind Makulatur. Statt 5-Minuten-Takt sind es halt mal 20, und zwischen den vollbesetzten Sitzplätzen stehen hinten bis vorne Menschen wie Heringe und dazwischen eine halbe Kita. Beim Warten und Warten zückte einer sein Handy, rief einen Kumpel an, und ich hörte ihn sagen: „Stell dir vor, du wartest, und Bus kommt.“ Das sind die Utopien von heute!

Die gesellschaftliche Ermattung betrifft auch alle Laufveranstaltungen. Wir sind froh, uns einen Stamm von Aktiven erhalten zu haben, aber surfen dabei auf der Kante. Im Berliner Läufercup sind wir sehr präsent und waren es auch beim 25-km-Lauf, dem ältesten Stadtlauf in Deutschland, bei seiner Gründung 1981 im immer noch trizonesischen Berlin „Franzosenlauf“ genannt. Wie schnell man vergisst.

Ich zähle nicht alle Namen vom diesjährigen Lauf auf, es waren über zehn. Sehr gut lief Justus Habigsberg (M40) als unser Schnellster an diesem Tag in 1:52:51. Bestplatzierte wurde Ruth Suhr (W60) als 2. der Halbmarathon-Wertung in 2:18:20.

Auf der Meisterschaftsseite ist Ärztemeister Ewald Klammer (M75) weiterhin der Motor. Bei den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften in Jüterbog wie-

der mit drei Medaillen über 800, 1500, und 5000 Meter! Er macht weiter mit Vorbereitungswettkämpfen beim VfV Spandau. Vier Abendsportfeste! Die Quali für die „Deutschen“ hat er von 800 bis 10.000 Meter, und wir bleiben neugierig.

Im Berliner Läufercup ist Halbzeittee, 6 von 12 Läufen, und wir liegen in der Teamwertung auf Platz drei! Es wird noch ein Fight ums Treppchen, insbesondere mit unseren Verfolgern und Freunden von der LG Pegasos. In den Einzelwertungen haben insbesondere Günter Lewanzik (M65) und Svenja Suhr (W30) zum Durchmarsch angesetzt. In verschiedenen Klassen sind Topplatzierungen möglich, es liegt halt daran, die Start- und Punktemöglichkeiten in der zweiten Jahreshälfte auszuschöpfen. Dann klingelt es auch immer in der Teamwertung.

Ein Saisonhöhepunkt war der Spendenlauf Mitte Juni. Oder kompletter Zungenbrecher: „7.

Berliner Spendenlauf für chronisch kranke Kinder gemeinsam mit dem Förderverein für chronisch kranke Kinder am Sozialpädiatrischen Zentrum der Charité e.V.“ Man weiß nicht, was länger ist, der Name oder die exakt vermessene Strecke von zehn Kilometern durch den Grunewald.

Am Freitagabend haben wir wieder gemeinsam markiert und hatten am Samstag einen wunderbaren Lauf. Die sportlich besten Leistungen kamen dieses Jahr von der gar nicht so einfach zu laufenden 5-km-Wendepunktstrecke mit 17:51 durch Nils Seiler (Berlin; M40) und mit 20:09 durch Jasmin Beer (Potsdamer LC/Die Laufpartner; W20), die nach einem schweren Unfall Anfang des Jahres wieder ihren ersten Versuch in einem offiziellen Lauf unternahm.

Aus dem eigenen Verein waren auch Regina Vollbrecht und Sylvia Pfaff-Hofmann erfolgreich dabei. Unsere Marathon-Weltre-

kordläuferin (Klasse T11 = blind) Regina hat ihre leistungssportliche Karriere schon vor sechs Jahren beendet, joggt aber noch mit Begleitern und lief in der W45 an der Hand von Justus Habigsberg sehr flott in 27:09 über die stellenweise holperige Strecke. Sylvia hatte ihre ganze Familie mit an den Start gebracht und gefühlt war das ein Familiensieg. Das schönste war wieder der Bambinilauf über knapp einen Kilometer entlang der Luftballons auf dem Sportgelände. Die Talente werden sich entwickeln. Nach Siegerehrung und Tombola ging kein Kind mit leeren Händen heim. Besonders wichtig war die 500-Euro-Spende von Caspar Health an den Förderverein, und viele Teilnehmer legten noch was drauf, auch im Gegenzug zu gespendetem Kuchen. Am Ende entstehen daraus ergänzende Angebote für chronisch kranke Kinder, insbesondere für Freude an Bewegung, und dies ohne kommerzielle Gedanken, aus

Ruth Suhr und Heinz Junkes – sowohl in Training und Wettkampf wie auch in Organisation immer wieder voll da.







# Um Mitternacht die Sonne kapern

## Nach langem Warten: Marathon jenseits des Polarkreises

von Horst Matznick

**M**arathonläufer sind genügsam, sie haben Ausdauer und sie können warten. Zwei Jahre warten auf ein Ereignis, das eigentlich jedes Jahr stattfinden soll, war mir beschieden, der Midnight-Sun-Marathon in Tromsø, also oberhalb des Polarkreises. 2020 fiel er wegen Corona aus, 2021 gab es eine Einreisesperre zum Zeitpunkt des Marathons im Juni und nun endlich 2022: Start frei!

Nach Nordnorwegen nur wegen eines Marathons war nicht das Ziel, viel eher lockten die Lofoten (Füße des Luchses), jene sagenumwobene Inselgruppe. Läge sie im Süden Europas, wäre der Touristenstrom unaufhaltsam. Der hohe Norden mit seinen oft unwirtlichen Sommer- und Regen-Temperaturen niedrigster Art vereitelt das alles. Wer aber die unglaublichen Schönheiten der zerklüfteten Küstenstriche, aus der eine Steilbergwelt förmlich zu wachsen scheint, in seine Überlegungen einstellt, wird um ein Vielfaches belohnt. Das zur Einstimmung.

Mein Ziel: 42,195 km laufen und ankommen. Eigentlich eine kleine Veranstaltung. 5800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, davon 1800 Marathon, 2100 Halbmarathon, 1000 über 10 km, Rest Jugendläufe vorneweg. Ich

war der Jahrgangsalteste (82). Die M 80 wurde nicht vergeben und daher der M 75+ zugeordnet. Mir war das ziemlich egal. Dabei sein, Laufen, Erleben und den Zielstrich erreichen.

Start am 18. Juni (Sa.) um 20.30 Uhr. Es war bewölkt, ganz leichter Regen, 12 – 14 °C, ideale Voraussetzungen für Langstreckler, allerdings windig und jede Menge teils starke Anstiege.

Mitternachtssonne wurde uns versprochen. Erst zwei Tage später erschien sie, dann aber filmreich. Der Anstieg zur Tromsøbrua, jener malerischen und architektonisch sehr gut gelungenen Brücke, war für alle Starter das reinste Gift, und zwar gleich zweimal.

Laufen müssen alle, mal im Pulk, mal ganz einsam. Ich war gut drauf, aber die berühmten Körner verblassen mit zunehmendem Alter leider immer schneller. Halbmarathon, gut eingeteilt, war noch akzeptabel (2:24), ab km 25 kam Frank Galloway gedanklich zur Hilfe. Anstiege im Kampfwanderer-Stil, abwärts hingegen war wieder Laufen dran. Der Puls blieb ruhig und als ich km 30 passierte, war ich mir sicher: Du kannst es in der Sollzeit (6 Stunden) schaffen.

Der letzte Kilometer ist immer der Schönste. So auch hier. Die Einlaufgasse um zwei Uhr nachts war noch immer vom Publikum

Horst Matznick ist der älteste und vielleicht glücklichste Finisher unter der Mitternachtssonne.



gesäumt und beklatschte mich auf den letzten 700 leicht abfallenden Metern. Ich war Finisher. Die jüngere Konkurrenz war längst enteilt, aber als Oldtimer hielt ich mich recht gut, nämlich als Dritter der M 75+. Es gab viele Aussteiger auf der zweidrittelschönen Strecke. Das von mir geschätzte „Zwischendurch-Drittel“ war allerdings recht öde zum Flughafen und zurück.

Alle, die ankamen, konnten eine sehr schöne Medaille mit nach Hause nehmen. Vielleicht gibt es nachträglich noch ein Geschenk, denn die ersten drei jeder AK wurden geehrt. Schauen wir

mal. Berlin im September kann kommen.

Wen interessiert noch die Zeit? Amerikaner sind da viel charmanter. Sie fragen: „You are finisher?“ und du antwortest mit „Yes“, dann bist du der Größte. Bei uns dagegen werden meine 5:39:39 wahrscheinlich mitleidig belächelt. Die das tun, sollten allerdings wissen, dass zweiundvierzig Kilometer und 195 Meter auf den eigenen zwei Beinen gelaufen werden müssen, und sich dann fragen: Muss ich mir das antun? Nein, müssen sie nicht, aber ich! Es ist eine gesunde Sucht, noch hält sie an.

(Fortsetzung von S. 5)

purem Gemeinsinn. Vereinssport, wie er sein sollte.

Kurz nach Redaktionsschluss ist Havellauf-Sonntag, Lauf 7/12 im Berliner Läufercup. Wir haben alles auf Mithelfen gesetzt, aber gleichzeitig – siehe Teamwertung – auch auf „schnell Klamotten abwerfen und nüscht wie raus zum Start am Wannsee“. Es lebe der Sport! Das Fazit vom Havellauf gibt es im nächsten Heft (hoffentlich neben einem Erfolg unserer Fußballfrauschaft). **Ralf Milke**

Sylvia Pfaff-Hofmann und ihr gesamtes Familienteam beim Spendenlauf (außer Papi, der fotografiert).



# Saisonfinale – Ende der Frauenfußballmannschaft

Frauenfußball



## Gegen den Spitzenreiter top – und hopp

Nach wochenlanger Spielpause konnten wir gegen **Viktoria Berlin IV** endlich wieder mit einer Einwechselspielerin antreten. Der überragende Tabellenführer und Aufsteiger in die Landesliga war nicht gerade als Aufbaugegner anzusehen. Gewannen die Zehlendorferinnen doch 23 von 24 Spielen und hatten nur eine Niederlage zu verzeichnen. Mit 11 Punkten Vorsprung auf Verfolger Seitenwechsel ging Viktoria durchs Ziel und wies zum Schluss das sagenhafte Torverhältnis von 170:19 Toren auf. Ein Traum!

Klar gingen unsere Gegnerinnen auf den Platz, um an diesem Tag den 150. Treffer zu erzielen. Doch sie taten sich schwer und kamen gegen unser defensives Bollwerk kaum zum Zuge. Es bedurfte schon eines kleinen Schubers durch den Schiedsrichter. Der ewige Aufreger: strafbares Handspiel oder nicht? Ich schwöre, dass es nie und nimmer ein absichtliches war, als Johanna Kleiner der Ball vom eigenen Fuß abspringend nach „oben rollte“ und an die nicht aktive Hand stupste. Doch unser Schiedsrichter entschied sich für den Pfiff. Viktoria führte den Freistoß schnell aus. Wir waren noch immer nicht bereit, die Situation zu verteidigen, und überließen fast kampflös dem Gegner den

Torschuss zum 1:0. So blieb es dank ungebrochenem Kampfeswillen bis zum Pausentee. Ein wahrlich unbekanntes Gefühl für den Spitzenreiter.

### Verhängnisvolle vier Minuten

Die zweite Hälfte begann wie die erste. Viktoria spielte variabel und druckvoll. Aber wir waren immer schon da und konnten mit Geschick und Glück weitere Einschläge vorerst verhindern. Vielleicht legte Viktoria noch ein Schippe drauf, vielleicht schwanden aber auch unsere Kräfte: Binnen vier Minuten machten wir das bis dahin ehrenvolle Ergebnis zunichte. 51., 54., 55. – was war da los? Am Ende ein eindeutiges, aber nicht vernichtendes Ergebnis im Spiel Erster gegen Letzten.

Das Spiel gegen **F.C. Arminia Tegel** wurde auf unsere Bitte in die Woche verlegt. Leider kam der angesetzte Schiedsrichter nicht, dadurch ergab sich eine etwas kuriose Spielleitung ... Genauso unübersichtlich gestaltete sich das Spiel, mit etwas mehr „Kultur“ bei der Arminia. Trotz einiger Möglichkeiten hüben wie drüben, ging es torlos in die Pause.

Nach Wiederbeginn unterlief Petra Dittberner in der 35. Minute ein klassisches Eigentor,

sauber und ohne Schnörkel ... Ein kleiner Tiefschlag aber nur, denn wir erspielten uns mehr und mehr Möglichkeiten, münzten aber keine in Zählbares um. Erst durch das energische Durchsetzungsvermögen von Johanna erzielten wir in der 41. Minute den hochverdienten Ausgleich.

Jetzt aber zeigte Tegel Qualität in Gestalt einer einzelnen Spielerin, die mit einem starken Dribbling alle Gegenspielerinnen stehen ließ und den Ball von der Strafraumlinie einknallte. In den letzten Minuten verfielen wir wieder in Hektik und Chaos. Tegel warf alles in die Waagschale. So blieb es bei der knappen Niederlage. Es hat nicht sollen sein ...

### Ein letzter Sieg in Unterzahl

Im letzten Spiel empfingen wir die **Franziskaner\*innen**. Schön wäre es gewesen, wenn alle an diesem Tag anwesend hätten sein können. So mussten wir wieder in Unterzahl antreten. Im Tor fehlte Chris Schultz (nicht in Berlin), so dass wieder Ersatz her musste. Da Nr. 2 Nico (nach Fingerbrüchen), Nr. 3 Babsie Brandt (Bänderriß im Fuß), Nr. 4 Ilka Grosse (Urlaub) ausfielen, stellte sich Kathrin Og zwischen die Pfosten.

Endlich kauften wir den Franziskanerinnen mal den Schneid ab

und erspielten uns viele Chancen. Doch leider wollte das Runde nicht ins Eckige – bis zur 51. Minute. Einen von Alex Jahn schön auf Annett Kaiser quergelegten Ball stoppte diese konzentriert und schloss mit einem satten Schuss ins Eck ab.

Die letzten zehn Minuten gerieten unsere drei Punkte nicht mehr in Gefahr. Ein runder Abschluss der Saison mit einem verdienten Sieg unter schwierigen Bedingungen!

### Zu wenige für eine neue Saison

Leider meldeten sich nach dieser Saison mit zu wenig Personal sieben Spielerinnen vom Spielbetrieb ab. So ist es uns im Moment leider nicht möglich, für das nächste Spieljahr eine Mannschaft zu melden. Einzig Chris Schultz, Alex Jahn und Nico Lange fühlen sich weiter unseren gelbblauen Farben verbunden. Zu wenig für die nächste Saison. Oder ein Beginn für die Zukunft? Klar, wir werden uns nicht kampflös ergeben und treffen uns weiterhin mittwochs zum Spiel mit den Jagenkickern!

Um das traurige Ende der seit 1970 bestehenden Frauenmannschaft abzuwenden, bedarf es neuer Gesichter. Sollte das gelingen, kann es eine Wiederauferstehung geben. Es fehlen ja nur noch zehn ...

Nico Lange

# Schnell verging so Stund' um Stunde

Tanzen



## Tanzsportfreunde trafen sich zum Grillfest

Was für ein Glück hatte unsere Tanzsportabteilung, als wir am 15. Juni wie in alten Zeiten in unserer Pinte ein Sommerfest feierten! Es waren bei sonnigem Traumwetter so viele aktive und ehemalige Tänzer dabei wie seit langem nicht mehr! Niemand kann diesen schönen, geselligen Nachmittag so schön beschreiben wie unser Tanzsportfreund Werner, vor allem in seiner ganz persönlichen Weise auf einem kleinen Schmierzettel, der plötzlich irgendwo auftauchte:



*Ach, wir finden es sehr schön,  
dass wir uns hier heut wiedersehn.  
Das Virus hat, wenn man bedenkt,  
gesellschaftlich viel eingeschränkt.*

*Joachim zeigte, was für ein Glück,  
noch einmal sein Serviergeschick.  
So kriegt ein jeder die Getränke,  
die er benötigt, wie ich denke.  
Petrus hat ein off'nes Ohr,  
wärmend kam die Sonne vor.  
Zu dem halbgestillten Durst  
gab's vom Grill noch Fleisch und  
Wurst.*

*Was ein jeder mitgebracht,  
der eignen Zunge Freude macht.  
Man sprach von Dingen, die einst  
waren,  
was man in Zukunft wird erfahren,  
dass Frohsinn uns erhalten bleibt  
und keine schlechten Blüten treibt.  
Sehr schnell vergeht so Stund'  
um Stunde  
in der gemütlich frohen Runde.  
Zum Schluss der Wunsch, so  
soll's geschehen,  
dass wir gesund uns wiedersehen!*





# Ein verrücktes Abenteuer: Eisschwimmen auf Spitzbergen

von Peggy Henning

1200 Meter bei minus 1 Grad Wassertemperatur

Im Januar 2022 gab die norwegische Regierung mit zwei Jahren Verspätung endlich grünes Licht für dieses einmalige Abenteuer.

Die Freude war groß, Herausforderungen sollten folgen. So hatte ich zur Vorbereitung die Teilnahme an mehreren Ice-Camps in Burghausen geplant. Es wurde am Ende nur eins. Auch die Teilnahme an der Weltmeisterschaft im Februar war lange geplant und sollte zur Vorbereitung des Arktis-Abenteuers dienen, da ich zum größten Teil allein trainiere und bei Temperaturen unter 4 Grad Celsius keine 1000-m-Strecken schwimme. Aber auch das sollte nicht klappen.

Zum Glück traf ich auf Matthias Kassner, mit dem ich fortan regelmäßig sonntags im Berliner Schlachtensee trainieren konnte. Diese feste Zeit war enorm wichtig. Zusätzlich ging es einmal die Woche, bewaffnet mit Stefans Trainingstipps und -plänen, in meinen Lieblingssee in Lanke.

Im März gab es dann das Okay für das Eisschwimmen in Hallstatt, wo sich Josef Köberl und Bernhard Höll mit seinem Team spontan bereit erklärt hatten, uns zusätzlich die Eismeile (1609 m) schwimmen zu lassen und abzunehmen.

Sie lief nicht so gut wie erhofft, fühlte sich nicht wirklich gut an, aber wichtig war mir, das Gefühl

## ICE SWIMMING

Als **Eisschwimmen** gilt das Schwimmen bei Wassertemperaturen von 5° Celsius (41.0 F) und darunter, selbstständig, mit Schwimmkappe, Brille und normalem Schwimmanzug. Die IISA (International Ice Swimming Association) wurde 2009 vom Südafrikaner Ram Barkai gegründet, sie hat spezielle Sicherheitsregeln formuliert und führt Rekordlisten. Die IISA hat Mitglieder in 73 Ländern und Ice-Schwimmer (1km+) in 43 Ländern.

für ein längeres Eisschwimmen wieder zu erleben.

Wieder optimistisch gestimmt, zerlegte das winzig kleine blöde C-Virus meinen Traum vom Schwimmen in der Arktis. Vier Wochen Sportpause waren das Ergebnis. Hätten die Lockerungen nicht warten können!

Nur noch drei Wochen blieben bis zum großen Tag, mit leichtem Training im Becken und erstem Kältetraining in der heimischen Badewanne begann ich.

Es lief erstaunlich gut und fühlte sich immer besser an. Ich konnte wieder trainieren, aber die Bedingungen passten nicht mehr. Wir hatten inzwischen April und die Lufttemperaturen kletterten auf 25 Grad, der See hatte herrliche 10 Grad Wassertemperatur. Das



waren nicht die besten Voraussetzungen für die Arktis.

Auch in Oslo waren die Wassertemperaturen mit 8 Grad nicht annähernd im arktischen Bereich von 1 bis 2 Grad.

Aufgeben ist nicht, die Entdeckung und die Rettung zugleich war der Eiswürfelautomat im „Radisson Blu“ in Oslo, der für zwei Tage ein fast perfektes Kältetraining möglich machte.

Von Oslo flogen wir zusammen nach Longyearbyen, wo wir die nächsten Tage für unser verrücktes Vorhaben kampierten. Unser Team, das waren 20 Schwimmer

und Schwimmerinnen aus 10 Nationen, verteilt auf dem ganzen Erdball.

Tag 1 war für ein erstes und leider einziges Testschwimmen reserviert, wozu wir mit dem Speedboot in die Fjorde rasten. Blass und grün im Gesicht, trauerten wir nicht gar zu sehr wegen der Absage des Schwimmens in den Fjorden auf Grund der niedrigen Wassertemperatur von minus 2 Grad. Sicherheit geht vor, es hätte vermutlich keiner zurück ins Boot geschafft.

Doch das Testschwimmen fiel nicht ganz aus, sehr kurz entschlossen ging es im Hafen an der Pier ins 1,2 Grad wärmere Wasser. Das war aber nur möglich, weil die Sonne hier schon nicht mehr unterging, denn es war bereits spät am Abend.

Das Testschwimmen war allerdings einfach nur gruselig, es fehlte an Kondition, wahrscheinlich war es auch ein Schnellstart durch die Aufregung, Zweifel machten sich breit.

Am Abend bekam jeder noch einmal die Chance, seine Meldung und die Streckenlänge zu überdenken, da die Temperaturen sowohl im Wasser als auch an der Luft extremer waren als gedacht.

Letztlich schwammen alle Teilnehmer, viele kürzten jedoch ihr Vorhaben, was die Länge der Strecke anging. Ich hatte für mich die 1000 m geplant und wollte sie nach wie vor schaffen.

Tag 2 und 3 waren fest für das Schwimmen geplant, es traten immer zwei Schwimmer zusammen an. Die „kurzen“ Strecken waren zuerst dran, danach folgten die langen.

Die Bedingungen waren so extrem, dass bereits am ersten Tag einige Aktive ihr Schwimmen vorzeitig beenden mussten, was die Anspannung enorm wachsen ließ.

An Tag 3 in Lauf 3 ging es dann für die Französin Marion Joffle und mich los. Wir waren für die Meile gemeldet und konnten demnach so weit und so lange schwimmen, wie wir es schafften. Nach drei Stunden Wartezeit und







Am Ende war es eine neue Erfahrung und ich bin megahappy, dass ich es so weit geschafft habe. Im Protokoll konnte ich später lesen, dass wir bei minus 1 Grad Wassertemperatur und gefühlten minus 15,9 Grad Lufttemperatur geschwommen waren. Wow! 2019 nach den 1000 m bei der WM in Murmansk hatte ich noch gesagt „Nie wieder!“

In den folgenden Tagen erlebten wir noch wundervolle, unglaublich schöne Tage in der beeindruckenden arktischen Wildnis Spitzbergens.

20-minütiger Verspätung durften wir zum Vorstart, in einen Wärmerraum mit Sauna, wo sich die zwei vorherigen Schwimmer noch warm zitterten.

Ein 200-m-Rundkurs war mit Bojen markiert. 10 Meter vor der Startlinie stiegen wir ins Wasser – und auf ging es Runde für Runde um die Bojen. Nach fünf Runden war jeder und jede angehalten, durch ein Zeichen an Ram Barkai zu signalisieren, dass alles okay war und man weiter schwimmen würde. Andernfalls erfolgte der Abbruch.

Es zeigte sich, dass die Taktik, Marion nicht zu folgen, sondern ruhig und gleichmäßig das eigene Tempo zu schwimmen, goldrichtig war: Ich fühlte mich pudelwohl und konnte Runde für Runde absolvieren, noch nicht mal Hände und Füße machten Probleme. Nach Runde 5 be-

schloss ich weiterzuschwimmen, es waren gefühlt die besten 1000 Meter, die ich bisher geschwommen war. Auf zur ersten Boje, einmal umrundet, an der zweiten vorbei – und aus dem Nichts heraus begann es auf einmal:

Nach ca. 1100 Metern waren Hände und Füße immer noch tipptopp, aber der Mund war wie gefroren, Wasser lief herein, Atmen wurde immer schwerer. Am Ende inhalierte ich immer mehr Wasser, bekam keine Luft mehr. Für mich war das der Punkt aufzuhören. Das Ziel blieb, diese Runde nach 1200 m selbstständig zu beenden, was dann auch klappte.

Später erfuhr ich, dass die Finnin Elina Mäkinen und Marion Joffle die gleichen Atemprobleme bekommen hatten. Elina schaffte dennoch als einzige die „ICE Mile“, herzlichen Glückwunsch!



An Land war man offenbar wärmer angezogen.

## Charlotte Kast – Schwimmerin mit starkem Willen

Vom 23. bis 26. Juni war Berlin Gastgeber des Multi-sportevents „Die Finals – Berlin 2022“. In 14 Sportarten kämpften die besten Sportlerinnen und Sportler Deutschlands um die Titel. Die Schwimmer trugen ihre Meisterschaften nach 2021 zum zweiten Mal innerhalb der Finals im Velodrom aus. Mit dabei in diesem Jahr: Charlotte Kast.

Charlotte begann ihre Laufbahn als Wettkampfschwimmerin 2018 bei Pro Sport Berlin 24 und schwamm sich mit viel Fleiß, Ehrgeiz und starkem Willen in den vergangenen Jahren in

den Bundeskader. Seit einiger Zeit besucht sie das Sport- und Leistungszentrum in Berlin-Hohenschönhausen. Der Covid-Pandemie zum Trotz verbesserte sie ihre Leistungen stetig und qualifizierte sich so für die Starts über 100 m Brust und 100 m Freistil bei den 133. Deutschen Meisterschaften in Berlin.

Mit neuer Bestzeit im Vorlauf schaffte Charlotte über 100 m Brust den Einzug ins Finale der Schnellsten. Als jüngste Starterin des Feldes belegte sie im Endlauf schließlich einen hervorragenden 4. Platz.



Über 100 m Freistil, wiederum mit toller neuer Bestzeit im Vorlauf, verpasste Charlotte auf Platz 9 nur knapp den Finaleinzug.

Herzlichen Glückwunsch zu diesen tollen Leistungen, wir sind stolz auf dich, Charlotte!

*Peggy Henning*





# Halbzeit der Sommersaison

## Mäßige Rundenspiele – stimmungsvolles Pfingstturnier

**D**ie Rundenspiele im TVBB sind vorüber. Sie sind für unsere Mannschaften mit nicht allzu guten Ergebnissen abgeschlossen worden.

**Herren 70:**

Abstieg in die Verbandsliga

**Herren 75,1:**

Gruppendritter der Verbandsliga

**Herren 75,2:**

Gruppenletzter der Verbandsliga

**Herren 80:**

Abstieg in die Verbandsoberriga

**Damen 40:**

Gruppenvierter der Verbandsliga

Alle unsere Mannschaften hatten Probleme mit der teilweise starken Hitze und mit dem Personal-mangel. Trotz dieser Umstände haben sich alle Spielerinnen und Spieler extrem engagiert.

Neben dem Wettkampfsport fanden wieder unser Pfingstturnier und am 2. Juni das „Tennis für alle“ statt. Das schöne Wetter und die gute Stimmung der Teilnehmer begründeten den Erfolg.

Unsere 1. Abteilungsversammlung fand am 6. Mai statt.

**Abweichend von dem in Heft 2 von „PSB 24 aktuell“ veröffentlichten Termin (12.09.) ist als neuer Termin Freitag, der 16. September 2022, festgelegt worden.**

Alle Mitglieder werden noch einmal – auch mit Bekanntgabe der Tagesordnung – informiert. Bitte beachtet auch die im Clubhaus ausgehängten Informationen. Bleibt alle gesund und genießt den Urlaub!

*Peter Eberlein*



Teilnehmer des Pfingstturniers

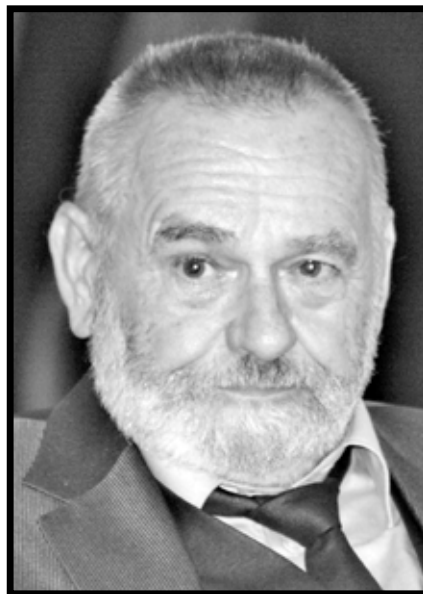


# Hans-Jürgen Neumann: Ein Leben am Beckenrand

**V**iele Jahre lang war seine Erscheinung in Berliner Schwimmhallen kaum wegzudenken – körperlich mächtig, unübersehbar am Beckenrand. Wenn „seine“ Aktiven bei Wettkämpfen schwammen, waren seine anfeuernden Rufe immer am lautesten und auch im Wasser nicht zu überhören.

Viele Kinder, Jugendliche, Erwachsene hat Hans-Jürgen Neumann über Jahre, teilweise Jahrzehnte als Trainer begleitet. Er widmete ihnen einen großen Teil seiner Freizeit, seines Lebens. Vielen Kindern hat er das Schwimmen beigebracht, er hat Talente gefördert, Trainingslager organisiert, ist mit seinen Schützlingen zu ungezählten Wettkämpfen gefahren, hat selbst Wettbewerbe organisiert, die Schwimmabteilung unseres Vereins 40 Jahre lang geleitet und sich auch auf Verbandsebene für den Schwimmsport eingesetzt.

Jürgens jahrzehntelanges, facettenreiches Wirken für unseren Verein und für den Berliner Schwimmsport lässt sich kaum in Worte fassen. Er war rau und herzlich zugleich. Vor allem hat sich Jürgen aber mit – aus heutiger Sicht – unglaublichem



Engagement dem Schwimmsport verschrieben. Er hat seine Schützlinge mit harten Trainingseinheiten gequält und damit zu einigen Erfolgen geführt. Dabei hat er sich selbst nie geschont. An jedem Wochentag, jahrelang mit nur wenigen Ausnahmen, stand Jürgen nach seiner Arbeit ehrenamtlich am Beckenrand. Viele Wochenenden im Jahr ist er mit größeren oder kleineren Gruppen

zu Wettkämpfen gefahren. In den Ferien ging es in der Regel zu einem Trainingslager. Was an Freizeit übrig blieb, wurde genutzt, um alles zu organisieren. Wenig überraschend: Immer mal wieder kam es vor, dass er in seinem Gartenstuhl am Beckenrand während des Trainings einschlieft. Die Schwimmabteilung unseres Vereins Pro Sport Berlin 24 war

ganz wesentlich mit seinem Namen verbunden. Zur Wahrheit gehört auch, dass ihn seine Frau Rita im Hintergrund und später selbst als Übungsleiterin maßgeblich unterstützte.

Für viele von uns ist Jürgen ein Mensch gewesen, der auf unterschiedliche Weise nachhaltig unser Leben geprägt hat, der Vorbild war, aber auch polarisiert hat. Er hat uns ermöglicht, durch Wettkämpfe und Trainingslager Länder wie Spanien, Italien, Polen, Zypern, Österreich, Dänemark und viele deutsche Städte kennenzulernen – oder zumindest die ortsansässigen Frei- und Hallenbäder ausgiebig zu erkunden. Jürgen hat den Schwimmsport geliebt und die Begeisterung an uns weitergegeben – auch wenn in der einen oder anderen Trainingseinheit die Begeisterungsfähigkeit bei uns etwas litt.

Nun ist Hans-Jürgen Neumann im Alter von 81 Jahren nach schwerer Krankheit verstorben. Der Verlust schmerzt sehr, und doch überwiegt die Dankbarkeit für die gemeinsamen Erfahrungen der Vergangenheit.

*Stefan Neumann*





## Zu schnell fürs Dach

**E**s sollte ein Beitrag zur später aus anderen Gründen skandalisierten Documenta 15 in Kassel sein. Zitat aus dem „Blättchen“: „Berliner Kunst-Aktivistinnen nahmen das Giebel-dach ihrer Berliner Residenz ab und bauten es zu einem Schiff um. Das ‚Werk‘ schippert über Havel, Weser und Fulda nach Kassel. Die Crew treibt durch Fahrräder auf Deck mit Muskelkraft die

Schraube an oder lässt sich vom Ufer von Unterstützern ziehen. Lebensmittel und Übernachtungen sollen dem wechselnden Team gespendet werden. Kunst oder Camping?“

Am Anfang des Weges, auf der Havel, hatte man sich Ruderbootbegleitung gewünscht. Dieses Schauspiel wollten wir – drei PSB-Crews – uns ansehen. Ein Achter der Ruderunion Arkona,

der das Dach „Citizenship“ ein Stück ziehen sollte, gab bald auf. Und uns wurde es auf die Dauer auch zu langweilig, die Camper zu begleiten. So nutzten wir den Tag für eine erweiterte Wannsee-Umfahrt.

Andere Höhepunkte des Ruder-sommers erlebten wir in kleinerem Kreis: Zu zweit auf der Havel, wo sie noch sehr eng und windungsreich durch Mecklen-burg fließt, zu dritt oder viert auf dem Dalsland-Kanal in Schweden, zu fünft auf bayrischen Seen:

## Zweimal Gold im Winterwettbewerb 21/22

**N**ein, Medaillen gibt es für die Erstplatzierten des 73. Berliner Winterruderwettbewerbs nicht. Die Sieger müssen sich mit Urkunden begnügen – ebenso wie alle anderen Teilnehmer. Davon gab es diesmal immerhin 970, nur zwei weniger als im Rekordjahr 2013-14. Unter den 35 Vereinen, die ihre Aktiven gemeldet haben, sticht der Berliner Ruderclub hervor. Der BRC, dem Wanderrudern sonst wenig gewogen, steuerte nämlich allein 142 Teilnehmer bei. Auch angesichts dessen ist es kein Wunder, dass sich am Winterwettbewerb wieder wesentlich mehr Aktive beteiligt haben als am anspruchsvolleren Sommerwettbewerb. Im Sommer 2021 nahmen nur 443 Ruderinnen und Ruderer an der Konkurrenz teil.

Insgesamt 357.572 Kilometer sollen zwischen November 2021 und März 2022 gerudert worden sein. „Sollen“ deshalb, weil die 7400 km, die für den Sieger der ältesten Gruppe angegeben wurden, kaum zu glauben sind. Bei exakt 151 Wettbewerbstagen wären das 49 Kilometer täglich. Beim RVB von 1878 vermutet man einen Kommafehler. Zu erwarten ist, dass dieses Ergebnis noch korrigiert wird.

Unsere Sieger sind wieder einmal Edith Lambrecht bei den Seniorinnen und Thomas Schreiber bei den Männern im besten Alter. Einen zweiten Platz erruderte Marianne Pries, ob aus Wolfgang Boehms viertem doch noch ein dritter Platz wird? Siehe oben.

Die übrigen 14 PSB-Teilnehmer verfahren nach der Devise „Hauptsache Rudern!“ Ergebnisse nebenan:

### Männer Gruppe I b (Jg. 1993 - 76) (70 Teilnehmer)

- |                     |             |         |
|---------------------|-------------|---------|
| 1. Schreiber Thomas | PSB 24      | 1931 km |
| 2. Blankenburg Ivo  | RC Tegelort | 947 km  |
| 3. Löber Nils       | RC NARVA    | 898 km  |

### Männer Gruppe I d (Jg. 1960 - 46) (145 Teiln.)

- |                          |               |         |
|--------------------------|---------------|---------|
| 1. Nowka Andreas         | SRC Friesen   | 2329 km |
| 2. Klehm Thomas          | Brandenburgia | 2293 km |
| 3. Schaefers Thomas      | Brandenburgia | 2029 km |
| 5. Pries Detlef-Diethard | PSB 24        | 1474 km |
| 63. Mollwo Ludwig        | PSB 24        | 340 km  |
| 92. Guthnick Wolfgang    | PSB 24        | 256 km  |

### Männer Gruppe I e (Jg. 1945 u. älter) (84 Teiln.)

- |                          |              |         |
|--------------------------|--------------|---------|
| 1. Westphal Hartmut      | RVB von 1878 | 7400 km |
| 2. Kollat Diethard       | Berliner RC  | 1451 km |
| 3. Bölsdorf Horst        | RV NARVA     | 1268 km |
| 4. Boehm Wolfgang        | PSB 24       | 1251 km |
| 28. Russ Johann          | PSB 24       | 406 km  |
| 35. Grasme Klaus         | PSB 24       | 384 km  |
| 37. Seezen Jörn          | PSB 24       | 376 km  |
| 45. Brandt Lothar        | PSB 24       | 315 km  |
| 49. Muß Jürgen           | PSB 24       | 294 km  |
| 53. Portemeier H.-Dieter | PSB 24       | 259 km  |
| 56. Keul Peter           | PSB 24       | 245 km  |
| 68. Prah! Joachim        | PSB 24       | 211 km  |

### Frauen Gruppe II c (Jg. 1975 - 61) (139 Teiln.)

- |                     |               |         |
|---------------------|---------------|---------|
| 1. Molkenthin Karen | SRC Friesen   | 2660 km |
| 2. Raabe Ariane     | RVB von 1878  | 2448 km |
| 3. Braun Uta        | RK am Wannsee | 1734 km |
| 5. Knaisch Merlind  | PSB 24        | 1342 km |

### Frauen Gruppe II d (Jg. 1960 - 46) (65 Teiln.)

- |                      |               |         |
|----------------------|---------------|---------|
| 1. Himmelsbach Doris | SRC Friesen   | 3333 km |
| 2. Pries Marianne    | PSB 24        | 1359 km |
| 3. Laich Ulrike      | Brandenburgia | 942 km  |
| 21. Hamer Martina    | PSB 24        | 429 km  |

### Frauen Gruppe II e (Jg. 1945 u. älter) (20 Teiln.)

- |                       |              |        |
|-----------------------|--------------|--------|
| 1. Lambrecht Edith    | PSB 24       | 870 km |
| 2. Lindow Rosemarie   | RVB von 1878 | 643 km |
| 3. Daniel Gudrun      | RVB von 1878 | 603 km |
| 16. Ottenburger Jutta | PSB 24       | 198 km |

Starnberger See, Ammersee, Chiemsee und Forggensee – mit Blick auf Neuschwanstein.

Andere erkundeten sogar den Charlottenburger Schlosspark, den Treptower Karpfenteich und das Fredersdorfer Mühlenfließ – soweit möglich.

In Wendenschloß freuen wir uns über ein paar neue Mitglieder. Herzlich willkommen euch allen! Und Dank an die alten Hasen, die sich bereit gezeigt haben, die Neulinge in die Geheimnisse des Umgangs mit den Skulls einzuweihen. *ddp*



Gibt's tatsächlich!

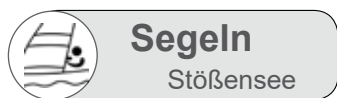
## Sieg bei „Rund um die Müggelberge“

**D**erweil war Thomas Schreiber in Renngemeinschaft mit Ruderern des ESV Schmöckwitz und des Märkischen Rudervereins bei der Langstreckenregatta „Rund um die Müggelberge“ erfolgreich, die nach zweijähriger Unterbrechung zum 3. Mal von der RG Grünau ausgetragen wurde. Im C-Line-Vierer mit Steuermann ruderte die Sieger-Crew die 30-Kilometer-Strecke in 2 Stunden, 10 Minuten und 17 Sekunden – eine knappe Minuten schneller als ein Boot der RG Grünau. Insgesamt sieben Boote aus verschiedenen Vereinen waren im Minutenabstand gestartet, darunter ein Frauenboot des BRC Ägir, das nach 2:31,59 durchs Ziel ging.



Jollenstart beim „Goldenen Posthorn“

Seniorenstammtisch auf unserer Terrasse



# Es ist viel los am Stößensee

## Senioren am Stammtisch, Junioren auf Regattakurs

**D**ie Saison hat für uns rasant begonnen, gleich im Mai mit mehreren Regatten, die unser Verein ausgerichtet hat:

1. Die Berliner Jugendmeisterschaft im Teeny am 14. und 15. Mai
2. Das „Goldene Posthorn“ als Yardstickregatta (Langstrecke) am 21. Mai.

Auch die Donnerstagsregatta haben wir schon zweimal ausgerichtet, ein drittes Mal folgte im Juli. Goldi liegt wieder gut unter den ersten 5 und einmal siegte die J70 mit der Juniorencrew.

Unser FunCup hat zweimal stattgefunden. Beim 1. Mal siegte Christian Schröter, gefolgt von Ole und Patrik, auf Platz 3 Beate und Michael. Bei Nr. 2 siegte unsere Juniorencrew auf der J 70, gefolgt von Christian Schröter und auf Platz 3 Goldi.

Unser Sportwart Michael bittet euch, die ihr noch nicht mitgesegelt seid, euch zu trauen und einfach beim nächsten FunCup mitzumachen, mit eigenem Boot oder als Crewmitglied auf einem anderen Boot. Fun ist garantiert. Die nächsten FunCups finden am 4.9. und am 2.10. statt.

Wie berichtet, haben wir für unsere Junioren eine J70 gekauft. Zum Kernteam gehören Paul, Laura, Gero, Andrew, Melissa und zusätzlich Simon, Antonia und Timo, die hin und wieder von Sven Hansen und Sigi Gumz gecoach werden. Das Team ist von jetzt auf gleich in die Regattasaison gestartet und hat Leistung und Platzierungen grandios verbessert. Bei der Donnerstagsregatta folgten auf Platz 16 die Plätze 14, 6, 7 und 1 unter 25 bis 35 Teilnehmern. Das

Team hat Spaß und Ehrgeiz und wir sind glücklich, dass wir diese Entscheidung so getroffen haben.

Wieder haben wir einige neue Mitglieder aufgenommen und heißen sie herzlich willkommen! Neben Lesia und Dima, unseren ukrainischen Gästen, kam Familie Farid mit den Eltern Lenni und Katharina und den Kindern Maurice, Larissa und Helena zu uns, außerdem Franzi Fisches, die Lebensgefährtin von Timo Thies. Solltet ihr Fragen haben, sprecht uns bitte an! Telefonnummern des Vorstands findet ihr auf unserer Internetseite.

Der Seniorenstammtisch im Juni war ein voller Erfolg. Neun Seniorinnen und Senioren verbrachten einen wunderbaren Tag auf unserer Terrasse. Sie waren glücklich, sich sprechen und sehen zu können. Die nächsten Termine (in der Regel am zweiten Donnerstag im Monat um 13 Uhr, nur im

August ist es der dritte Donnerstag): 18. August, 8. September, 13. Oktober, 10. November und 8. Dezember.

Viele hatten den ersten Termin wegen Urlaub oder anderer Termine abgesagt, sie wollen aber auf jeden Fall künftig dabei sein.

Lesia und Dima sind mittlerweile ausgezogen, mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Sie haben sich sehr wohlfühlt und sind uns „für immer dankbar“, dass wir ihnen einen so guten Start ermöglicht haben. Lesia bezeichnete uns einmal als ihre „Familie in Deutschland“. Sie haben jetzt eine kleine Wohnung in Spandau, Möbel und Einrichtungsgegenstände aus allen Richtungen bekommen, dank einer Spende eines Mitglieds ein Bett für Dima und einen Kleiderschrank. Nun starten sie in ein eigenständiges Leben. Aber es gibt noch einige bürokratische

Hürden zu nehmen, so werden sie uns noch ein Weilchen brauchen. Dima will Pirat segeln und Lesia auf dem SUP die Gewässer erkunden. Und sie kümmert sich liebevoll um unsere Blumen.

Im August planen wir, ukrainische Kinder aus Großeinrichtungen zu bespaßen und mit ihren Müttern bei uns zu beköstigen. Sollte das gut laufen, werden wir es auch gerne wiederholen.

Allen Helfern und Spendern sagen wir herzlichen Dank, ohne euch hätten wir diese Aktion nicht wuppen können!

Was bleibt: Genießt den restlichen Segelsommer und plant unser Sommerfest mit Pyronale am 3. September ein!

Wir sehen uns am Stößensee!  
*Beate Naber*

## Glückwünsche

**W**ir gratulieren allen Abteilungsmitgliedern, die im August und September Geburtstag haben oder hatten. Bleibt gesund und lasst es euch gut gehen!

## Terminvorschau

August	
18.8.	13 Uhr 3. Seniorenstammtisch
27./28.8.	Freundschaftsregatta (Ausrichter SVSL)
September	
3.9.	Sommerfest & Pyronale
4.9.	4. Fun-Cup
8.9.	4. Seniorenstammtisch
<b>30.9.</b>	<b>18 Uhr</b> <b>Jahresversammlung</b>
Oktober	
2.10.	5. Fun-Cup
13.10.	5. Seniorenstammtisch
14.10.	Absegelfete (noch unter Vorbehalt)
15.10.	offiz. Absegelfeier (unter Vorbehalt)
22.10.	Aufslippen Tiefwerder

November	
5.11.	Aufslippen Trailerboote Gatow (voraussichtlich)
10.11.	6. Seniorenstammtisch
12.11.	Aufslippen Stößensee und Gatow
Dezember	
8.12.	7. Seniorenstammtisch
11.12.	Weihnachtsfeier
2023	
25.3.	Aufslippen Stößensee, Gatow und Tiefwerder
28.10.	Aufslippen Tiefwerder
11.11.	Aufslippen Stößensee und Gatow
<b>Donnerstagsregatta:</b> Bis zum 15.9.2022 jeden Donnerstag um 18 Uhr (Scharfe Lanke/Havel)	

**UNSERE GASTRONOMIE** ist zu folgenden Zeiten geöffnet:

*Mittwoch / Donnerstag:*  
15.00 – 20.00 Uhr

*Freitag:* 14.00 – 21.00 Uhr

*Samstag / Sonntag:*  
12.00 – 20.00/21.00 Uhr

Irene Flintrop informiert dazu wöchentlich. Wer mit der Familie, mit Freunden feiern möchte, kann dies gerne bei uns tun.

**Dieses Angebot gilt für alle Abteilungen des PSB 24.**

Bitte meldet euch per Mail: [gastronomie@psb24-stoessensee.de](mailto:gastronomie@psb24-stoessensee.de) bei Irene Flintrop



# „Goldenes Posthorn“ in neuer Form

## Bei heftigem Wind waren 24 Boote am Start

Die 46. Auflage unserer Traditionsregatta um das Goldene Posthorn war eine aufregende Wettfahrt. Nicht nur, weil wir auf die übliche Klassenregatta verzichtet hatten und erstmals 24 Boote nach Yardstick („jeder gegen jeden“ entsprechend des Rennwertes) antraten, sondern vor allem auch wegen des starken Windes. Bei WSW von 22 bis 33 Knoten wurde vor dem Schildhorn gegen den Wind in zwei Gruppen gestartet, zuerst Jollen und Katamarane, fünf Minuten später alle Kielboote.

Da laut Vorhersage der Wind noch auf bis zu 37 Knoten zunehmen sollte, wurde ein etwas kürzerer Kurs gewählt. Auf der immer noch rund 9,5 Seemeilen langen Strecke um die Berliner Regatta-Tonne 3 musste heftig gekämpft werden. Die von der Unterhavel bekannten Winddreher machten den Skippern schwer zu schaffen. Auch das Start-/Zielboot schwogte nicht nur um knappe 180 Grad in kürzester Zeit, sondern eine Böe löste nach dem Zieldurchgang des ersten Bootes sogar den Anker.

Nach nur 53 Minuten schoss der Tornado-Katamaran als Erster mit

einer unglaublichen Geschwindigkeit von 17 Knoten durch das Ziel, seine Durchschnittsgeschwindigkeit lag bei knapp 11 Knoten. Als Zweiter erreichte uns 30 Minuten später die Kielyacht „Mirawou“, gefolgt von der „Abendbrise“ sieben Minuten später mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 6,7 Knoten. Zur gleichen Zeit segelte die schnellste Korsar-Jolle ins Ziel, war aber in der ersten Gruppe 5 Minuten früher gestartet.

Gewertet wurden beide Gruppen zusammen mit der geseelten und mit ihrer berechneten Zeit, also nach dem jeweiligen konstruktionsbedingten Rennwert, der sogenannten Yardstickzahl. Im Hafen waren alle froh, ohne großen Schaden wieder zurück zu sein. Der Tornado mit Jan-Leo Kaak und Finn Werft vom PSB 24 Gatow erreichte den ersten Platz mit einer berechneten Zeit von 1:12:33. Den zweiten Platz belegte Dieter „Goldi“ Fritsche (PSB24-Stößensee) auf seiner O-Jolle mit 1:28:38. Eine tolle Leistung bei diesen harten Bedingungen, besonders im Alter von fast 80 Jahren! Dritte wurden Alexander Neddermeier und



Die Sieger: Jan-Leo Kaak und Finn Werft vom PSB 24 Gatow

Carsten Fischbach vom Segel-Club Ahoi auf ihrem Korsar nach 1:28:55. Der Sieger bekam als Wanderpreis ein Posthorn und die „Auflage“, bis zum nächsten Jahr ein paar Töne spielen zu können. Wir gratulieren allen, die bei dieser herausfordernden Regatta mitgesegelt sind!

Wir denken darüber nach, die Gruppen künftig auch getrennt zu werten. Zum Glück war das Wetter nachmittags besser als erwartet, denn die Terrasse war für eine Sommerparty vorbereitet.

Wind befürchten, aber es reichte für eine letzte Wettfahrt.

Auf dem Siegerpodest standen dann sechs junge Damen. Berliner Jugendmeister im Teeny wurden Lotte Marie Kirchesch und Mina Tratar vom SCG, gefolgt von Jeanne Lemme und Theska Hagen (TSV). Platz 3 belegten Helena und Theresa Köther aus unserer Abteilung.

Beate Naber



## Teeny-Mädchenpower

### Schildhorn-Cup mit Berliner Jugendmeisterschaft

Zum ersten Mal haben wir eine Regatta der Jüngstenklasse Teeny ausgerichtet. Auf dem Teeny segeln Kinder und Jugendliche vom 8. bis zum 15. Lebensjahr, es ist für die meisten die Klasse nach dem Opti. Auch in unserem Verein gibt es einige Teenys, die von Paul trainiert werden. Leider wurde erst kurz vor der Regatta klar, dass wir damit auch für diese Klasse die Berliner Jugendmeisterschaft ausrichten würden. Denn da hatten einige Vereine schon andere Pläne.

Letztlich kamen aber zwölf Boote zu unserer Regatta, die bei gutem Wind am Samstag drei Wettfahrten segelten. Den Kurs legte Claudia im Schildhorn als „Up-and-down-Strecke“ aus, den zehn Boote gut absolvierten. Viele Kinder hatten ihre Boote schon in der Vorwoche zu uns gebracht und so wimmelte es vor allem von

Mädchen, aber auch Jungen auf unserem Gelände.

Nach der Regatta wurden sie mit Kaiserschmarrn von Sami versorgt. Bei lautem und fröhlichem Geschnatter wurde ordentlich gegessen. Der Sonntag ließ wenig

Segeln  
Stößensee



Alle Mitsegler waren gekommen, auch einige unserer Mitglieder. Bei italienischer Livemusik von „Rosanna“ wurde gegessen, geschwätzt und gefeiert. Mit einsetzender Dunkelheit gab es ein Lagerfeuer und viele Kerzen, die unsere Terrasse und die Feier romantisch erleuchteten.

Michael Wiesener/  
Beate Naber

### Regattaergebnisse

(bis 10. Juli)

#### H-Boot

- 21./21. 5. Ostdeutsche Meisterschaft/  
Dr.-Sparr-Preis  
Unterhavel: 12 Boote
8. Sven Hansen/Melissa Kleiß/  
Thorpen Schult
- 3.-8.7. Weltmeisterschaft/  
Warnemünder Woche  
Ostsee: 47 Boote
31. Sven Hansen/Melissa Kleiß/  
Thorpen Schult

#### O-Jolle

- 28./29.5. Holsteiner Schinken  
Plöner See: 24 Boote
9. Dieter Fritsche
- 18./19.6. Geldner Preis  
Langer See: 26 Boote
12. Dieter Fritsche
- 27.6.-2.7. Internationale Deutsche  
Meisterschaft  
Müggelsee: 90 Boote
61. Dieter Fritsche

#### Teeny

- 14./15.5. Berliner Jugendmeisterschaft  
Schildhorn-Cup  
Unterhavel: 11 Boote
3. Helena & Theresa Köther
10. Greta Körnig/Mara Bischoff
- 27.-29.5. Teeny Trophy  
Kellersee: 17 Boote
8. Helena & Theresa Köther

#### Yardstick

- 21.5. Goldenes Posthorn  
Unterhavel: 23 Boote
1. Jan-Leo Kaak/Finn Werft  
(Tornado, PSB24 Gatow)
2. Dieter Fritsche (O-Jolle)
8. Johann Rohner (VSJ)/  
Thore Surburg (Pirat)
9. Siegmund Gumz/  
Beate Naber (Bavaria 36)
10. Uwe Herzog/Matthias &  
Corinna Köther (Hanse 350)
11. Simon Karschner/  
Sven Wulf (SVH)(Pirat)
14. Robert Lorra/Kathrin  
Scheunemann-Lorra/  
Enrico Remter (Hanse 350)
17. Paul Naber/Gero Marburger/  
Laura Vellemann/  
Andrew Dreyer (J-70)
20. Helena & Theresa Köther  
(Pirat)
22. Anja Schnake/Jens Jäger  
(Janneau Sangria)
23. Andreas Stickl/Kaj Mertens  
Stickl (Janneau Aquila 29)



Mittendrin: Team Hansen/Kleiß/Schult GER 646 Foto: Pepe Hartmann



Segeln  
Stößensee

## H-Boot-WM vor Warnemünde

Bei harten Bedingungen wurden Fehler gnadenlos bestraft

Um es gleich vorweg zu sagen: Für unsere erste Weltmeisterschaft mit diesem Bootstyp und in dieser Konstellation war der 31. Platz unter 47 Teams enttäuschend. Wir waren von einem Platz in der ersten Hälfte des Feldes ausgegangen, auch eine Platzierung unter den ersten 20 schien nach unserem guten Abschneiden bei der letzten Deutschen Meisterschaft realistisch, wenn nicht sogar eine noch bessere. Etwas enttäuschend waren auch die unüblich niedrige Beteiligung von nur vier Nationen sowie einige Absagen in letzter Minute.

Für unser Abschneiden bei der WM der H-Boote während der Warnemünder Woche lassen sich viele Gründe finden, wie etwa die mehrwöchige Reparatur des Bootes nach einer unverschuldeten Kollision. Aber letztlich sind wir einfach nicht gut gesegelt. Wir kamen mit den für uns ungewohnten Bedingungen nicht gut zurecht. Beim Practice Race vor Beginn, als Wind (4 Beau-

fort) und Wellen (halber Meter) geringer waren, fuhren wir noch gut mit, wenngleich es unseren Starts bei den vielen Fehlversuchen schon an Aggressivität und Entschlossenheit mangelte.

### Viele Crews gaben vorzeitig auf

Als es dann losging, fingen wir noch mit einem 20. und einem 17. Platz an. Aber wir bekamen beim ersten Rennen wegen einer grenzwertigen und leider verpatzten Wende im Dreilängerkreis an der ersten Tonne eine 30-Prozentstrafe. Die restlichen Rennen fanden alle bei 5 bis 6 Windstärken und bis zu 1,5 Meter hohen Wellen statt, wo allein schon eine Wende, ohne auf einer Schot auszurutschen, zur Herausforderung wurde. An der Kreuz mangelte es uns an Geschwindigkeit und Höhe. Erst am vorletzten Tag hatten wir den richtigen Trimm und Steuerstil gefunden. Davon konnten wir am letzten Tag aber nicht mehr profitieren, weil es wegen zu viel

Wind keine Wettfahrten mehr gab. Bis dahin hatten rund zehn Teams aufgegeben.

Entscheidender als sonst war, vom Start weg freien Wind zu haben, möglichst wenig zu wenden und nur auf Geschwindigkeit zu setzen. Insgesamt drehte und pendelte der auflandige Wind wenig, so hatte unsere Taktikerin Melissa Kleiß in dieser Hinsicht wenig zu tun. Als es einmal einen von ihr vorhergesagten großen Dreher gab, brach der Wettfahrleiter kurz vor dem Ziel das Rennen ab.

### Gekämpft bis zur Erschöpfung

Es gab kaum Chancen, nach einem schlechten Start noch aufzuholen. Das Feld lag stets eng zusammen, Fehler wurden gnadenlos bestraft. Oft gingen mehrere Booten zugleich ins Ziel und selbst per Zielfoto konnte die Wettfahrtleitung manchmal nicht feststellen, wer im Pulk die Nase vorn hatte, und musste die Punkte teilen.

Großen Spaß haben die Spinnakerkurse wegen ihrer rasanten Surfs gemacht. Dabei konnte sich unser Vorschoter Thorpen Schult im Unterschied zu anderen erstaunlicherweise immer auf dem stark schwankenden Vordeck halten. Selbst bei erfahrenen Teams blieben Sonnenschüsse nicht aus. Insgesamt haben wir sehr viel gelernt und bei täglich bis zu drei Wettfahrten mit jeweils mehreren Fehlstarts bis zur Erschöpfung gekämpft. Wir waren froh, ohne Bruch durchgehalten zu haben.

Der dänische Segelmacher Claus Høj Jensen segelte mit seinem Team zum neunten Weltmeistertitel und bewies damit seine große Klasse, wenngleich er mit dem Zweitplatzierten, ebenfalls aus Dänemark, punktgleich war. Unser persönlicher Held ist aber unser Vereinskamerad Klaus-Peter Meyer. Denn nur dank seiner Bereitschaft, uns samt Boot nach Warnemünde und zurück zu fahren, wurde für uns dieses Abenteuer möglich. Herzlichen Dank! *Sven Hansen*



# Der Nachwuchs kommt!

Impressionen von der GDL\*-Ausbildung 2022 am Straussee

Tauchen  
Wilmersdorf



**A**m 11. und 12. Juni war es endlich so weit: Nachdem die Theorieausbildung im März/April bereits von allen Kursteilnehmer\*innen bestanden worden war, folgte die praktische Ausbildung zum GDL\*-Taucher am Straussee. Fünf (und am Sonntag sogar sechs) hochmotivierte Nachwuchstaucher\*innen standen in den Startlöchern und konnten es kaum erwarten, endlich das in der Theorie Gelernte und in der Schwimmhalle bereits Geübte unter Anleitung der Tauchlehrer Steffen, Denis und Betti im temperatur- und sichtmäßig etwas gewöhnungsbedürftigen Seewasser umzusetzen.

Nachdem Ausbildungsleiter Steffen alle Teilnehmenden begrüßt hatte und die ersten Tauchgänge gebrieft waren, wurde auch keine weitere Zeit verschwendet: Ausrüstungen zusammengebaut, in die Neoprenanzüge gehüpft und in voller Montur ins kühle Nass. 15 Grad Wassertemperatur in 6 Metern Tiefe machten dem Ausdruck „kühl“ tatsächlich alle Ehre! Neben den ersten Übungen wie dem Ausblasen der Maske und dem Wechsel der Atemregler blieb für das eine oder andere Buddyteam noch Zeit, ein paar entspannte Flossenschläge beim



Bestaunen von Hechten, versenkten Fahrrädern und mystischen Meerjungfrauen unter Wasser zu verbringen.

Nach einer wohlverdienten Oberflächenpause – Denis hatte uns nach Beendigung des Tauchgangs noch 20 Minuten schnorchelnd durch das Wasser gescheucht – und einem Snack, ging es weiter mit der Ausbildung. Wir waren schließlich mit einem Ziel an den See gekommen! Beim zweiten und letzten Tauchgang des Tages wurde das richtige Verhalten bei Luftnot des Tauchpartners geübt, ebenso die Kommunikation unter

Wasser mittels Unterwasserzeichen. Und die scheint gut funktioniert zu haben. Alle Taucher fanden schließlich wieder den Weg zurück an die Tauchbasis, die sie nach einem langen Tag am frühen Abend mehr oder weniger erschöpft verließen.

Am Sonntag ging es um 9 Uhr früh weiter. Zuerst standen Rettungsübungen im Wasser und an Land auf dem straffen Zeitplan. Der Spaß kam nicht zu kurz: Dass man eine Rettungsübung auf einer Plattform direkt neben einem versenkten Klo machen kann, erlebt man auch nur als Freiwasser-

taucher! Der folgende Tauchgang, der die Ausbildung abschließen sollte, führte die Teams noch einmal etwas tiefer (Denis und seine beiden Buddys trauten sich tatsächlich auf frostige 10 Meter) und machte die Tauch-Eleven mit dem ersten einfachen Navigieren unter Wasser sowie dem geschwindigkeitskontrollierten Aufsteigen vertraut.

Mit unvergesslichen Eindrücken, fünf stolzen neuen GDL\*-Tauchern und ebenso stolzen Ausbildern ging eine erlebnis- und lehrreiche (Ausbildungs-)Zeit zu Ende. Und während der Rest der Truppe bereits glücklich den Heimweg antrat, genoss der Ausbildungsleiter noch verdientmaßen die Sonne am Straussee – diesmal aber nicht im kalten Wasser, sondern am wohltemperierten Ufer!

Ein besonderer Danke gilt allen freiwilligen Ausbildern, die sich die Zeit genommen und die Mühe gemacht hatten, die Ausbildung zu organisieren (Danke, Ingo!) und an den Straussee zu kommen, um ein paar neue Taucherfische fit für die wundervolle Welt des Tauchsports zu machen!

*Meike Konnopka*

## Bei 30 Grad im Neopren-Anzug

**A**m 25. und 26. Juni stand das große Tauchevent an: Die Jugendabteilung machte ihren Silbertauchschein. Dazu gehörten Lennard, Nico, Fredi, Madeleine, Jessica, Alex und Holly.

Jeweils um 10 Uhr morgens trafen wir uns am Groß Glienicker See. Unsere Ausbilder Steffen, Denis und am Sonntag auch Norbert tauchten mit uns ab. Die anscheinend wasserscheue Karin blieb diesmal an Land, stand uns aber mit Rat und Tat zur Seite.

Auch wenn die Sicht im Wasser eher schlecht war, machten wir ein paar interessante Entdeckungen wie beispielsweise kleine Fische, einen Hecht, Karpfen und Krebse, davon leider auch ein paar tote, die wir auf die Hand nahmen. Bis zu fünfzehn Meter tief und um die 15 Minuten ging es runter. Brav machten alle Teil-

nehmer ihre Prüfungsaufgaben und bestanden mit Bravour!

Alle hatten ihren Spaß, denn auch Taucher können mal auf ihre fünf Pflichtzeichen verzichten und gesellig sein.

Steffen ärgerte sich, dass er immer nur angerufen wird, wenn er gerade Ausbildung macht, und auch die anderen Badegäste staunten nicht schlecht, als wir bei 30 Grad Hitze mit unserem



Tauchlehrer und Schüler

Gerödel eintrafen und in voller Montur abtauchten. Dieses lustige und lehrreiche Wochenende wird uns noch lange in Erinnerung bleiben!

*Holly Knauth*





Taekwondo

# Hartes Training vor der WM

## Vier Starter aus unserer Abteilung setzten sich durch

**S**eit September 2021 bereiten sich die Mitglieder des Deutschland-Kaders unserer Abteilung auf die Weltmeisterschaften 2022 vor. Im Zuge dessen wurde Meister Marcel Meinecke zum Bundestrainer unseres ITF-Verbandes ernannt.

Neben dem Training in den regulären Einheiten findet jeden zweiten Freitag eine zusätzliche Kadereinheit statt. Nach nunmehr über zehn Monaten harten Trainings sind deutliche Fortschritte zu erkennen. Sowohl im Bruchtest als auch im Freikampf und in den Formen haben sich alle Kadermitglieder stetig verbessert und steuern pünktlich zur WM auf persönliche Bestleistungen zu.

Zur WM darf jedes Teilnehmerland drei Starter pro Kategorie entsenden. So muss innerhalb der Nationalverbände bereits ein hohes Leistungsniveau erreicht



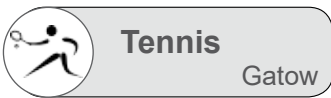
und gegen interne Konkurrenz angetreten werden. Erfreulicherweise setzten sich bereits vier Starter aus unserer Abteilung durch! Eliah, Emilian und Markus (alle 2. Dan) und Stephan (1. Dan) treten in gleich mehreren Kategorien an. Wir drücken allen Teilnehmern fest die Daumen und wünschen euch viel Erfolg in Amsterdam!

*Luca Saberi, Viktor Valentiner*

### Abteilungswebseite Trivium Taekwondo

**S**eit Anfang Mai verfügt unsere Abteilung über eine eigene Internetpräsenz. Unter [www.psb-tkd.de](http://www.psb-tkd.de)

finden sich Informationen und Neuigkeiten rund um das Training des Trivium Taekwondo. Wir danken Luca und Viktor für Erstellung und Betreuung der Webseite. *Der Vorstand*



Tennis

Gatow

# Schnuppern bei den Profis

## TVBB ermöglichte „Kids-Fan-Fest“ beim LTTC Rot-Weiß

**A**m 12. Juni war es so weit: Unser Tennisverband hatte es unseren Tenniskids ermöglicht, beim LTTC Rot-Weiß internationale Tennisluft zu schnuppern: Vor dem hochrangig besetzten WTA-Turnier am Hundekehlessee fanden die Qualifikationsrunden statt, zu deren Besuch die Berliner Jugend eingeladen war. Pro Sport Gatow war mit insgesamt 25 Kindern, Jugendlichen und Betreuern dabei. Was für ein Fest!

Wir wurden mit Getränken und „Kraftriegeln“ begrüßt, das Programm war sehr abwechslungsreich: Die Kids konnten selbst auf den vorbereiteten Plätzen unter Anleitung von Dan Bloxham vom

„All England Club“ aus Wimbledon viele nützliche Trainingstipps umsetzen. Sie hatten viel Spaß, konnten den Profis bei ihren Spielen zuschauen und selbst Kontakt aufnehmen.

Das war ein Tag, den wir nicht so schnell vergessen werden. Bei uns Betreuern wurden Erinnerungen an 2008 wach, als das vorläufig letzte Tennisturnier „German Open“ in Berlin stattfand. Durch den neuen Sponsor „bett!“ ist Rot-Weiß wieder in der glücklichen Lage, dieses tolle Turnier auszurichten, und der TVBB will alles daran setzten, dieses „Kids-Fan-Fest“ unserem Tennish Nachwuchs wieder zu ermöglichen. Ein herzliches Dankeschön dafür.



Alice Cornet



Alicia Parks



Coco Gauff



# Siebeneinhalb auf einen Streich

## Gelungenes Pfingst-Schleifchen-Turnier

Bei herrlichem Pflingstwetter trafen sich 20 Tennisbegeisterte zur Wiederaufnahme unseres traditionellen Schleifchenturniers nach zweijähriger Abstinenz. Das von Gudrun Gornowicz ausgeklügelte System führte zu manch interessanten Paarungen und Spielen und förderte auch das Zusammenkommen von alten Hasen und neuen Mitgliedern.

Nach drei Stunden Spaß und Freude am Tennisspiel konnten wir die Gewinnerin Bettina Naujous künden. Siebeneinhalb Schleifen waren rekordverdächtig. Glückwunsch an die Siegerin. Die ohnehin gute Stimmung fand mit einem tollen Grill-Potpourri von Roberto und Alina ihren Höhepunkt. Daran konnte auch der einsetzende Regen nichts ändern,



da alle unter den großen Schirmen genügend Platz fanden. Alle waren sich einig: eine rundum gelungene Veranstaltung mit vielen zufriedenen Gesichtern.

## Wenn die Mutter mit dem Sohne

Nach zwei Jahren coronabedingter Pause konnten wir unser beliebtes Kids-Eltern-Turnier endlich wieder austragen. Am Sonntagmorgen um 10 Uhr fanden sich alle angemeldeten Kids mit ihrem Elternteil in bester Spiellaune bei herrlichem Wetter auf unserer Anlage ein.

Mit viel Spielfreude absolvierte die bunte Spielerschar 21 Begegnungen, und nach über drei Stunden waren die Gewinner ermittelt. Unter großem Applaus überreichte Sebastian Zepf, der das Turnier mit viel Spaß geleitet hatte, Sebastian und Anne Horn die verdienten Preise. *IMZ*



## „French Open“ für Minis

Am Nachmittag des 18. Juni fanden bei uns auf der wunderschönen Anlage von Pro-Sport Gatow unser Turnier „Mini French Open“ statt. 37 Kinder bei 37 °C waren eine wirkliche Herausforderung. Wir spielten Vierersätze in 4er- bis 5-er Gruppen auf der gesamten Anlage. Unsere Minis spielten in der Halle. Die Stimmung war riesig – die Kids waren mit so viel Freude bei der Sache – es hat

einfach sehr viel Spaß gemacht. Nach fünf Stunden Spiel auf dem Tennisplatz freute sich jeder über seine Medaille. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Kinder, die trotz der Temperaturen einen tollen Einsatz zeigten, und an Marie, Milla, Helena und Emma, die uns tatkräftig unterstützt haben. Wir freuen uns nun auf die weitere Entwicklung der Kinder in unseren Sommercamps.

*Heike und Christin*



Tennis

Gatow



### Einladung zur Jahresversammlung der Sportgruppe Gatow am 9. September 2022

Liebe Mitglieder  
der Sportgruppe Gatow,

hiermit laden wir Sie zu unserer  
Jahresversammlung am

**9. September 2022  
um 18.00 Uhr**

in der Clubanlage,  
**Kladower Damm 45, ein.**

#### TAGESORDNUNG

1. Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Bericht des Vorsitzenden und Ehrungen
4. Bericht der Sportwarte Segeln, Rudern, Tennis
5. Jahresabschluss 2021
6. Wahl eines Versammlungsleiters zur Entlastung des Vorstands
7. Entlastung des Vorstands
8. Wahl des Vorstands
  - des Vorsitzenden
  - der stellvertretenden Vorsitzenden
  - der Sportgruppenwarte
  - des Kassenwarte
  - des Technikwarte
  - des Schriftwarte
9. Haushaltsplan 2022
10. Anträge (diese müssen acht Tage vorher schriftlich eingereicht werden)
11. Verschiedenes

**Achtung:** Nach derzeitigem Stand und je nach Wetterlage wird die Versammlung am / im Clubhaus stattfinden. Die geltenden Hygieneregeln sind einzuhalten.

*Der Vorstand*



## Karate

# Training mit Großmeistern

### 140 Karateka beim internationalen Pfingstlehrgang

**E**ndlich: In diesem Jahr fand der renommierte Wado-Pfingstlehrgang erstmals seit drei Jahren wieder statt! 140 Karateka aus Belgien, England, Dänemark, Finnland, Deutschland, Italien, Ungarn, Irland, Schweden und der Schweiz nutzten die Gelegenheit, bei namhaften Meistern zu trainieren und Prüfungen abzulegen. Spoiler: Christian Christen, der das Freitagstraining bei Pro Sport Berlin 24 Karate anleitet, bestand souverän die Prüfung zum 5. Dan!

Nach ersten Schritten in Richtung „normales Training“ und kleineren Lehrgängen mit beschränkter Teilnehmerzahl war es großartig, wieder in einer großen Gruppe zu trainieren und den Spirit, die Energie so vieler Mitstreitern zu spüren. Die Freude, viele langjährige Trainingskameradinnen und -kameraden nach so langer Zeit wiedersehen zu können, war nicht zu übersehen: Es gab ein großes „Rundum-Hallo“, bis es ans eigentliche Training ging.

Sensei Koichi Shimura (8. Dan JKF Wado Kai) konnte aus Japan anreisen. Das war in den letzten drei Jahren zwar ab und zu geplant, musste aber immer wieder abgesagt werden. Sensei Shuzo Imai, (9. Dan Wado Ryu DKV) kam aus Düsseldorf. Für das Training wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt, und die beiden Großmeister unterrichteten diese Gruppen im Wechsel. Nach den Prinzipien des Wado Ryu wurden im Kihon (in der Grundschule) Basis-Techniken geübt und deren Anwendung nach Wado-Prinzipien in Kata und Partnerübungen vertieft.



Matthias, Kai-Uwe, Wolfgang, Koichi Shimura, Shuzo Imai, Klaus, Christian, Jens, Anja, Dorothea, Elena beim Wado-Pfingstlehrgang  
Foto: Privat

Viele der Teilnehmer waren fortgeschrittene Karateka, so dass die Lehrmeister hohe Katas wie Chinto, Bassai, Niseishi und Seishan lehrten. In der langen Pandemiezeit wurde natürlich viel Kata geübt. In Sachen Partnerübungen hatte der eine oder die andere vielleicht ein bisschen mehr Rost angesetzt. Aber das gab sich bei den intensiven Trainingseinheiten in Sachen Partnerübungen!

Insbesondere die Aktiven, die sich für eine Prüfung angemeldet hatten, standen unter ständiger kritischer Beobachtung. Betroffen waren auch die drei Trainer der Karate-Abteilung von Pro Sport Berlin 24: Christian Christen trat zum 5. Dan an, Wolfgang Deicke und ich waren als Prüfungspartner in der Pflicht. In dieser Eigenschaft müssen wir unsere „Schützlinge“ sauber und stark angreifen, damit sie ihr Können zur Geltung bringen können. Also

standen auch Wolfgang und ich immer mit im Fokus und unter einem gewissen Druck. Wir wurden vor allem bei den prüfungsrelevanten Partnerübungen Kihon Kumite (hier geht es darum, sich erfolgreich zu verteidigen) und Ohyo Kumite (da muss ein Angriff erfolgreich durchgebracht werden) kritisch beäugt. Aber auch bei den traditionellen Partnerübungen aus dem Kniestand (Idori), Kumite Gata und Messerabwehr (Tantodori) waren wir und alle anderen Teilnehmer gefordert und konnten wertvolle Erkenntnisse mit nach Hause oder aber in die Prüfung nehmen.

Eigentlich gab es zwei Dan-Prüfungen: nach der Prüfungsordnung des Japanischen Karateverbands (JKF) und nach der Prüfungsordnung des Deutschen Karate-Verbands DKV). Letztere fand erst nach der JKF-Prüfung statt, so dass sich die DKV-

Prüflinge gedulden mussten, bis es am frühen Nachmittag des Pfingstmontags endlich losging. Christian und die anderen legten sich unter den kundigen Augen der Prüfer Shuzo Imai, Christina Gutz und Bernd Alscher ins Zeug, auch wir Partner waren nicht frei von Nervosität. Die Prüfung war gut organisiert, das Programm wurde straff durchgezogen, so dass vor 17 Uhr die Ergebnisse verkündet werden konnten: Alle DKV-Prüflinge haben bestanden! Herzlichen Glückwunsch an Christian zum 5. Dan!

Das war der Abschluss eines tollen Lehrgangs, der uns wichtigen Input geliefert und sehr viel Spaß gemacht hat. Hoffen wir, dass wir im Herbst den nächsten Lehrgang machen können und allmählich wieder ein bisschen Trainingsroutine in das Lehrgangsgeschehen kommt.

Anja Röbbekamp



## American Football

# Auftaktsiege für Kobra Ladies

### Gäste aus Hamburg mussten Überlegenheit anerkennen

**M**it einem 32:0-Sieg im heimischen Stadion Wilmersdorf sind die Berlin Kobra Ladies am 2. Juli in die Bundesligasaison gestartet. Es war das erste Ligaspiel seit 2019, nach über 1000 Tagen.

Nach krankheitsbedingter Absage des Spiels gegen die Kiel Baltic Hurricanes wurde das Match gegen die Hamburg Blue Devilyns zum Saisonauftaktspiel.

Den ersten Touchdown des Tages erzielte Juliane Gruschka, einen zweiten erlief sie kurze Zeit später. Einen Extrapunkt (PAT) steuerte Linda Irrgang bei, als sie einen von zwei Versuchen durch die Pfosten kickte. Dank eines dritten Touchdowns durch Lucie Erdmann hieß es zur Halbzeitpause bereits 19:0.

Im dritten Quarter fand Lena Burg eine Schwachstelle in der

Defense der Devilyns und eine Anspielstation in Jule Hollerbaum, womit der Spielstand auf 25:0 und durch Linda Irrgang auf 26:0 erhöht wurde.

Den letzten Touchdown des Tages erlief Lena Burg selbst und belohnte sich damit für ihr erstes Saisonspiel als Quarterback. Am Ende zeigte das Scoreboard 32:0 – ein sehr erfreuliches Ergebnis für das junge Berliner Team.

Eine Woche später wurden die Hamburg Pioneers Amazons in einem packenden Spiel mit 22:13 besiegt. Die Punkte erzielten Silvana Friese, Tigo Mazur, Jule Hollerbaum und Maïke Barnebeck.

Elf Kobra Ladies tragen übrigens das deutsche Nationaltrikot, wenn vom 27. Juli bis 8. August acht Teams in Vantaa (Finnland) nach dem WM-Titel greifen. **PSB 24**



# Unsere Sportpalette



## AMERICAN FOOTBALL

Siegfried Spohn 0174 1945908

## BADMINTON

Claudia Skowronek info@badminton-berlin.de

## BOXEN

Jörg Schmidt 01578 4287989

## BOGENSCHIESSEN

Horst Augner 76 80 62 70

## CHEERLEADING

Florian Kretzschmar info@cats-cheerleader.de

## FAUSTBALL / PRELLBALL

Günter Gebauer 0178 8922 676

## FREIZEIT- und GESUNDHEITSSPORT

Annette Twachtmann 82 30 98 44

## FRAUENFUSSBALL

Ingrid Lange 366 71 72

## FREIZEITFUSSBALL

Ewald Prinz 030 75706673

## GYMNASTIK

Geschäftsstelle 82 30 98 44

## HANDBALL

Reinhard Hermenau 282 63 29

## JIU-JITSU

Rudolf Stäps 0163 5950666

## KARATE

Oliver Matthes 77 32 71 32

## KARATE SHINBUKAI

Peter Kroll 0160 4046724

## IKIGAI KARATE-DO

André Lassen 0177 2376472

## KANU

Benny Dankert kanu@psb24-koepenick.de

## LEICHTATHLETIK - MARATHON

Ruth Suhr 861 34 73

## MOTORJACHTSPORT TIEFWERDER

Gerhard Preiß 0178-5504605

## RUDERN

Gatow Gerrit Lipinski 0170 4633872

Wendenschloß Detlef D. Pries 96 20 80 56

## SEGELN

Stößensee Beate Naber-Wiesener 0172 7219409

Gatow Jürgen Reisch 0151 18764825

Köpenick Dr. Bertram Wiczorek 0173 8047129

## SCHWIMMEN

Stefan Neumann 0179-9541318

## SHOTOKAN

René Schinck 692 099 360

## TAEKWONDO

Marcel Meinecke 0163 4830766

## TANZSPORT

Arno Georges 0171 7854339

## TAUCHEN

Wendenschloß Jan Steppe 0172 3283400

Wilmersdorf Denis Marquardt 0160 7963270

## TENNIS

Gatow Dr. Andreas Linke 0151-1426 06 96

Lankwitz Michael Grahl 0151-5099 33 85

Charlottenburg Torsten Rosenke 37 48 96 08

## TISCHTENNIS

Ulrich Wobbermin 821 51 71

## VOLLEYBALL

Geschäftsstelle 82 30 98 44

## BEACHVOLLEYBALL

Jürgen Schier 0175-9806967

### Prosportstudio Charlottenburg

14053 Berlin Glockenturmstr. 21  
Tel.: 36 43 47 80

### Prosportstudio Köpenick

12557 Berlin Grünauer Str. 193  
Tel.: 65 88 07 09

### Prosportstudio Wilmersdorf

14199 Berlin Forckenbeckstr. 18  
Tel.: 89 77 97 15

## Pro Sport Berlin 24 e.V. (PSB 24)

gegründet als Postsportverein Berlin am 26. September 1924

**Geschäftsstelle:** Forckenbeckstraße 18, 14199 Berlin

Internet: [www.pro-sport-berlin24.de](http://www.pro-sport-berlin24.de) • E-mail: [info@pro-sport-berlin24.de](mailto:info@pro-sport-berlin24.de)

Tel.: 82 30 98 44, Mo Di Do Fr 9-13 Uhr, Mi 12 - 18 Uhr • Fax 82 30 98 45

Vereinskonto Postbank Berlin: IBAN DE97 1001 0010 0054 6001 06 • BIC: PBNKDEFFXXX

<b>Präsident:</b>	<b>Klaus Eichstädt</b> Neuruppiner Str. 165, 14165 Berlin ☎ p: 811 49 16
<b>Vizepräsidentin:</b>	<b>Ingrid Lange</b> ☎ p: 366 71 72
<b>Vizepräsidentin:</b>	<b>Claudia Schurr</b> ☎ p: 0179 5132546
<b>Vizepräsident:</b>	<b>Bernhard Sauthoff</b> ☎ p: 74 92 34 24
<b>Schatzmeister:</b>	<b>Uwe Herzog</b> ☎ p: 033232-388 65 Freytagstr. 24, 14656 Brieselang
<b>Geschäftsführer:</b>	<b>Michael Schenk</b> ☎ 82 30 98 44
<b>Sportmanagerin:</b>	<b>Annette Twachtmann</b>

Satzung, Beitragsordnung, Finanzordnung, Geschäftsordnung, Jugendordnung, Ehrungsordnung und Versammlungsordnung können bei Bedarf in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Auch bei Fragen zu Beiträgen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

### Sportanlagen:

Rudern/Segeln/Tauchen Dahme	Wendenschloßstraße 420, 12557 Berlin ☎ 651 49 10
Beachvolleyball Spandau	Tiefwerderweg 18, 13597 Berlin ☎ 0177-3728837
Kanu/Segeln Köpenick	Grünauer Straße 193, 12557 Berlin ☎ 65 88 09 69
Segeln Stößensee	Siemenswerderweg 57, 13595 Berlin ☎ 361 18 71
Tennis/Segeln/Rudern Gatow	Kladower Damm 45, 14089 Berlin ☎ 361 18 55
Tennis Lankwitz	Seydlitzstraße 73, 12249 Berlin ☎ 775 39 14

## PSB 24 aktuell

vormals »Berliner Postsport«  
Mitgliedermagazin des Vereins  
Pro Sport Berlin 24 e.V.  
69. Jahrgang – Heft 4 / 2022

### Impressum

#### Herausgeber und Verlag:

Pro Sport Berlin 24 e.V.  
Forckenbeckstraße 18, 14199 Berlin

#### Redaktionsleitung (V.i.S.d.P.):

Detlef-Diethard Pries  
Barther Straße 80, 13051 Berlin  
☎ 96 20 80 56 Fax 96 20 84 48

#### Anschrift für Text- und Bildbeiträge:

Doris Antonides-Heidelmeyer  
Usedomer Straße 31, 13355 Berlin  
☎ 55 14 42 81

**E-Mail:** [zeitung@pro-sport-berlin24.de](mailto:zeitung@pro-sport-berlin24.de)

#### Herstellung:

USE gGmbH, PrintingHouse  
Genter Straße 8, 13353 Berlin  
☎ 030 / 46 90 570-16

**reguläre Erscheinungsweise:** 6 mal jährlich

**Redaktionsschluss der nächsten Druckausgabe**  
5. September 2022

Namentlich gezeichnete Artikel drücken nicht unbedingt die Meinung des Vereins aus. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sinnwahrende Kürzungen und Bearbeitung behalten wir uns vor. Nachdruck aller Beiträge mit Quellenangabe erwünscht.

Der Bezugspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



# Eine Schwimmerin auf (Ab)wegen

## Beim 50-Meilen-Lauf zwischen Manchester und Liverpool

von Sybille Liepner

**E**inige Jahre schon bin ich nicht nur im Wasser aktiv, sondern habe 2007 den Triathlonsport für mich entdeckt. Dabei wurden die Distanzen mit der Zeit immer länger, bis ich mich seit 2013 ca. alle zwei Jahre an eine Ironman-Distanz wage. Nach meinem letzten Ironman im August 2021 kam der Gedanke, ich müsste mal etwas anderes machen. Ich hatte etwas von einem Lauf von Manchester nach Liverpool gehört und informierte mich im Internet darüber. Schnell war klar: Das mache ich im kommenden Jahr, dem Jahr meines 50. Geburtstags. Außerdem hört sich ein 50-Meilen-Lauf zum 50. Geburtstag toll an. Am 15. April – Karfreitag – sollte der Start sein

### Training mit Rucksack

Nach der üblichen Saisonpause Ende Oktober startete ich in die Vorbereitung. Erst allmählich wurde mir bewusst, dass 50 Meilen doch etwas mehr als 50 Kilometer sind, genau genommen nämlich 80,5 km. Mein Zeitziel stellte sich schon im Laufe der ersten Wochen als zu optimistisch heraus. Das Training wurde mit der Zeit immer anspruchsvoller, zu den langen Läufen am Wochenende bei Wind und Wetter kamen Tempoläufe und Intervalltraining. Die Wochenkilometer wurden immer mehr, sie steigerten sich bis auf 110 km, für mich als Triathletin komplettes Neuland. Zum Schwimmtraining kam ich fast gar nicht mehr, es gab fast nur noch Arbeiten, Schlafen und Laufen und ein bisschen Drumherum. Der Arbeitsweg wurde zum Lauftraining mit Rucksack, schließlich musste auch das geübt werden, da wir am Wettkampftag mit einer Pflichtausrüstung starten mussten. Aber es lief immer besser.

Im März lief ich zur Vorbereitung noch einmal an drei aufeinander folgenden Tag mehr als die Wettkampfdistanz und war erstaunt, wie gut das klappte. An einem anderen Wochenende stand nach einem Tag mit viel Gartenarbeit nachmittags noch ein Trainings-



marathon an, und anschließend der Berg Bügelwäsche. Es ist erstaunlich, was man an einem Tag alles schaffen kann. Zum Abschluss des Trainings lief ich Anfang April beim Berliner Halbmarathon bis auf wenige Sekunden an meine 10-Jahresbestzeit heran, was mir ein gutes Gefühl für den Start in Manchester gab.

Eine Woche vor dem Lauf flogen wir mit ein paar Freunden für ein paar Tage erst nach Edinburgh und von dort ging es mit dem Zug nach Manchester. Ich nutzte trotz des Sightseeings jede Gelegenheit, um die Beine auszuruhen.

### Start um 6 Uhr

Am Morgen des Karfreitags war die Aufregung trotzdem immens. Um 3.00 Uhr klingelte der Wecker, Duschen, Frühstück, Getränke vorbereiten und nochmal die Ausrüstung sechskontrollieren. Der Rucksack saß, nichts drückte.

Fast pünktlich kurz nach 6.00 Uhr erfolgte der Startschuss für ca.

350 Aktive in Old Trafford am Stadion von Manchester United. Das Feld zog sich schnell auseinander, ich fand schnell meinen Rhythmus und ein paar Mitläufer, die mein Tempo liefen. Trotzdem war ich anfangs etwas schneller als geplant. Das pegelte sich aber beizeiten ein.

### Am Mersey entlang

Nach einer kurzen Schleife um das Stadion ging die Strecke an einem Kanal entlang, dann durch die Vororte von Manchester Richtung River Mersey, der beide Städte verbindet und uns eine ganz Weile begleitete. Unterwegs gab es sechs Checkpoints, die man zu bestimmten Zeiten passiert haben musste und an denen man uns gut verpflegte.

An Checkpoint 3 bei km 37 wartete mein Mann auf mich, kurzes Update, ein gemeinsames Selfie für die Familie daheim, Essen, Trinken, Flaschen auffüllen und weiter ging es. Ich fühlte mich gut, konnte mich ein wenig mit

meinen meist Englisch sprechenden Mitläufern unterhalten und freute mich über das für England sensationelle Frühlingswetter.

Trotzdem wurden die Beine mit der Zeit müde. Ab Checkpoint 4 bei Kilometer 53 nahm ich mir mehr Zeit, setzte mich sogar kurz hin. Ich lag gut in meinem Zeitplan, es wurde ziemlich warm. Und ich wechselte zu Plan B. Den hatte ich mir schon bei meinen Trainingsläufen überlegt. Ab da war die Strategie 100 Meter gehen – 900 Meter laufen. Das erleichterte auch dem Kopf die Distanz. Nach jedem Kilometer-signal meiner Uhr ging ich 100 m, dann ging es im Laufschrift weiter bis zum nächsten Signal.

### Nach 8:46 h im Ziel

So vergingen die Kilometer wie im Fluge und ich kam trotz der Gehpausen noch mit einem angenehmen Tempo voran. An den Verpflegungsständen nahm ich überwiegend Salzbrezeln, Orangen und Cola zu mir, dazwischen meine Riegel, Salztabelle und Wasser. Ich überholte immer wieder ein paar Mitstreiter, lief eine Strecke mit ihnen gemeinsam und wurde nur noch selten selbst überholt.

Nach 8:45,41 Stunden und 81,33 km war es dann so weit, ich erreichte überglücklich das Ziel auf Platz 54 der Gesamtwertung und insgesamt 9. Frau. Ich hatte auf eine Platzierung unter den ersten 100 gehofft, da es dafür die Finisher-Medaille in Gold gab. Und ich bekam sie in Gold. Die größte Medaille, die ich jemals erhalten hatte. Mein Mann nahm mich im Ziel in Empfang und war mindestens genauso gerührt wie ich, wir hatten es schließlich gemeinsam auf unterschiedlichen Wegen von Manchester nach Liverpool geschafft.

Obwohl ich einen gehörigen Muskelkater und noch einige Zeit mit orthopädischen Problemchen zu kämpfen hatte, war es ein tolles Erlebnis. Bei dem Gedanken daran muss ich immer noch grinsen. Es ist sicherlich eine Distanz, die ich so nicht noch einmal laufen werde, aber wer weiß. Der 60. Geburtstag kommt bestimmt.