

# PSB 24 aktuell

## Newsletter II



Mit dem Anrudern beim Friedrichshagener RV begann am 2. April offiziell die Sommersaison

### INHALT

- Seite 2  
PROSPORTSTUDIOS:  
Problemzone Rücken
- Seite 3  
BADMINTON:  
Knapp, aber geschafft
- Seite 4  
LEICHTATHLETIK:  
Läufe in den Frühling
- Seite 5:  
BOXEN: Feuerprobe  
FUSSBALL: Tore!
- Seite 6:  
SCHWIMMEN:  
Herzklopfen für Junge  
und Masters
- Seite 7:  
TANZ-Bilanz
- Seite 8:  
Winter ade in GATOW
- Seite 9:  
KÖPENICKER auf dem  
Ku'damm  
ANGERUDERT ist!

### Pro Sport Berlin 24 e.V.

gegründet 1924 als

Postsportverein Berlin

Geschäftsstelle

Forckenbeckstr. 18

14199 Berlin

Tel. 82 30 98 44

Fax 82 30 98 45

[info@pro-sport-berlin24.de](mailto:info@pro-sport-berlin24.de)

[www.pro-sport-berlin24.de](http://www.pro-sport-berlin24.de)

Der Newsletter erscheint im  
monatlichen Wechsel mit dem  
Mitgliedermagazin  
„PSB 24 aktuell“

Redaktion und Gestaltung:

Detlef D. Pries

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

Redaktionsschluss der nächsten

Druckausgabe: 5. Mai 2016



# Bevor's im Rücken zwackt

Was tun, um Beschwerden zu vermeiden?

Jeder kennt sie, keiner will sie – und doch hat sie fast jeder: Rückenschmerzen!

Repräsentative bundesweite Befragungen haben gezeigt, dass Rückenschmerzen immer mehr zu einer Volkskrankheit werden oder es schon sind. Demnach hatten nach Veröffentlichung des Robert-Koch-Instituts zum Zeitpunkt der Deutschen Rückenschmerzstudie lediglich 20 Prozent der Befragten keine Rückenschmerzen! So haben 74 bis 85 Prozent aller Deutschen mindestens einmal in ihrem Leben Rückenbeschwerden. Doch wieso klagen so viele Menschen über Beschwerden im Nacken- und Lendenbereich?

Groß angelegte Studien mit hoher Evidenzklasse konnten drei Hauptursachen finden, die zu Schmerzen und Beschwerden im Nacken- und Lendenwirbelbereich führen:

1. Eine schwache rumpfstabilisierende Muskulatur,
2. allgemeine mangelnde körperliche Fitness,
3. schwere körperliche Belastungen.

Die Hauptursachen lassen sich also relativ leicht vermeiden oder reduzieren. Die rumpfstabilisierenden Muskeln bestehen hauptsächlich aus der Bauchmuskulatur sowie der autochthonen Rückenmuskulatur (Rückenstrecker).

Was sollte man also tun, damit Beschwerden am Rücken erspart bleiben? Das Rezept ist eigentlich ganz einfach: Ein regelmäßiges Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur, allgemein mehr körperliche Aktivität und zu guter Letzt ein gesunder Umgang mit dem eigenen Rücken (richtiges Heben und Bücken, Tragen und Sitzen)!



Foto: nixki

Pro Sport Berlin 24 bietet seinen Mitgliedern sogar extra Kurse zur Prävention von Rückenbeschwerden an. In jedem Pro Sportstudio (Charlottenburg, Köpenick und Wilmersdorf) findet mindestens dreimal wöchentlich eine sogenannte Wirbelsäulengymnastik (auch WSG genannt) statt. Und wer allgemein etwas fitter werden möchte, hat die Qual der Wahl – denn mit über 120 Kursen bieten die Pro Sportstudios für jeden Geschmack etwas!

Fazit: Ob individuelles Training, Aerobic, Wirbelsäulengymnastik (WSG) oder Jumping® – das Resultat sind weniger Rückenschmerzen. Langfristig empfehlen sich zwar immer eine genaue Trainingsplanung und individuelles Training, aber für den Einsteiger sind auch Bewegungsangebote in Kursform bestens geeignet, um dem Rücken etwas Gutes zu tun!

*Till Strohmeyer*

## Pro Sport Berlin 24 e.V.

Einladung zur

### Hauptversammlung 2016

Donnerstag, 12. Mai 2016, 18.00 Uhr

Segelabteilung am Stößensee, Siemenswerderweg 57, 13595 Berlin

#### Tagesordnung

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Begrüßung und Eröffnung</li><li>2. Ehrungen</li><li>3. Berichte<ol style="list-style-type: none"><li>3.1. Präsident</li><li>3.2. Schatzmeister</li><li>3.3. Kassenprüfer</li></ol></li><li>4. Aussprache zu 3.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>5. Genehmigung des Jahresabschlusses 2015 und Entlastung des Präsidiums einschließlich des Schatzmeisters</li><li>6. Anträge</li><li>7. Mitteilungen und Anfragen</li></ol> |
|---|---|

Hinweis: Anträge zu Punkt 6 müssen dem Präsidium acht Tage, Anträge zur Satzungsänderung sechs Wochen vor der Versammlung in schriftlicher Form vorliegen.



## Badminton

# Der Klassenerhalt gelang mal wieder denkbar knapp

Vor der Saison 2015/16 musste die 1. Mannschaft verschiedene Ausfälle kompensieren. Stella, Maxi und Robert standen aus berechtigten Gründen nicht mehr zur Verfügung. Bei Stella und Maxi stand oder steht das 1. Staatsexamen in Jura an. Robert wollte nach gefühlt 20 Jahren 1. Mannschaft ein wenig tiefer spielen. Zudem wurde Corinna Schnee leider nicht fit und musste weiter verletzungsbedingt passen. Mit Eva hatten wir aber einen Glücksmoment!

Eva stieß kurz vor der Meldung zu uns und passte wunderbar in die Mannschaft. Zudem rückte Franz erstmals in die erste Mannschaft auf. Komplettiert wurde die Truppe durch einen alten, bereits ausgedienten Recken (meine Wenigkeit). Wir wussten, dass diese Saison in der Berlin-Brandenburg-Liga (BBL) eine ganz, ganz harte werden würde.

Sie begann jedoch mit einer für uns glücklichen Nachricht: Südring II hatte seine Mannschaft zurückgezogen. Daher mussten wir „nur“ noch Vorletzter werden, um nicht direkt abzusteigen. Das erste Saisonspiel verlief mit dem 4:4 gegen EBT III besser als erwartet. Der erste Rückschlag kam mit dem 4:4 daheim gegen Brauereien II. Das Unentschieden war da zweitrangig – Eva hatte sich verletzt und fiel für die restliche Saison aus! In der Zwischenzeit hatten wir mit Kati als feste Dame neben Eva geplant.

Nun brauchten wir auch eine zweite Dame, die Lust hatte und in den unteren Mannschaften abkömmlich war. Wir waren froh, dass wir

## 1. Mannschaft behauptet sich schon seit neun Jahren in der Berlin-Brandenburg-Liga

Christina in die Mannschaft holen konnten. Einen Dank an unsere 2. Mannschaft, für die beide Damen spätestens ab der Rückrunde nicht mehr zur Verfügung standen! Ein großes Dankeschön auch an die weiteren eingesetzten Ersatzspielerinnen und -spieler!

Im Laufe der Hinrunde kristallisierten sich zwei Mannschaften für den letzten Platz heraus: wir und Brauereien II. So gingen viele Spiele nicht besonders knapp verloren, aber auch Brauereien II verlor Spiel um Spiel. Es kam, wie es kommen musste, in der Rückrunde zur Entscheidung (neudeutsch *Showdown*) bei Brauereien II. Auch wenn sich beide Vereine nur in der 5. Liga Deutschlands bewegen, war es für beide ein ganz wichtiges Spiel. Wir hatten Glück, dass sowohl Viola als auch Stephan und Roland Kapps Zeit hatten und gerne für uns spielten. So bauten wir die Mannschaft für dieses Spiel um.

Mit der bestmöglichen Besetzung gingen wir an den Start – und konnten das Spiel denkbar knapp mit 5:3 für uns entscheiden. Der vorletzte Platz war uns nun sicher.

Seit letzter Saison muss der Tabellensechste der BBL in die Relegation gegen die Tabellenzweiten der tieferen Landesliga. Unsere Mannschaft musste also nochmal gegen Potsdam I ran. Da zeitgleich die Aufstiegsrunde für die Oberliga

stattfand und wir davon ausgingen, dass kein Absteiger in die BBL kommt, war dieses Relegationsspiel eigentlich nur statistischer Natur. Dennoch nahmen wir die Begegnung wieder ernst. Abermals unterstützten uns Viola, Stephan und Roland Kapps (Dank dafür!). Wir gewannen das Spiel 6:2. Letztendlich spielt aber auch der Verlierer Potsdam I nächste Saison in der BBL.

So haben wir die Klasse mit 4:20 Punkten gehalten. Ich kann mich nur noch an die Saison 2010/11 erinnern, da hatten wir das Kunststück mit 7:21 Punkten gemeistert.

Unsere 1. Mannschaft spielt nun schon seit neun Jahren (seit der Saison 2007/08) in der höchsten Spielklasse des Landesverbandes. Aus der Aufstiegsmanufaktur von damals ist keiner mehr in der 1. Mannschaft aktiv (ich nehme mich da mal raus). Toll, wie wir die Mannschaft über die Jahre stetig verjüngen konnten. Die vergangene Saison hat aber gezeigt, dass es in der jetzigen Besetzung immer sehr eng sein wird. Wir hoffen natürlich, dass unsere Damen zurückkehren können. Trotzdem könnte es tatsächlich mal – auch für die scheinbar „Unabsteigbaren“ – zu einem Abstieg kommen. Aber auch das wäre kein Beinbruch.

Es bleibt spannend!

*Roland Zell*

# Lange und ganz lange Läufe in den Frühling

## Manfred Kretschmer startete erfolgreich bei Deutschen Meisterschaften über 50 Kilometer

**D**er Frühling ist da und mit ihm nimmt die Zahl der Laufwettbewerbe in Berlin und Umland zu. Ob über die 10-km-Distanz, den Halbmarathon oder den ganz langen Brocken von 50 km – unsere Leichtathleten durften natürlich nicht fehlen!

So berichtet Manfred Kretschmer: „Tja, bis vor kurzem wusste ich nicht einmal, wie lang 50 km sind, aber sie sind kürzer als gedacht. Als Ralf (Milke) kurz vor Weihnachten nach dem Training bei einem Getränk von den Deutschen 50-km-Meisterschaften auf dem Olympia-Gelände erzählte, reifte in mir der Wunsch, auch daran einmal teilzunehmen. Nach einigen etwas längeren Test-Trainingsläufen habe ich mich schließlich gemeldet, ohne zu wissen, wie lang 50 km wirklich sind (nicht einfach 8 km mehr als Marathon) ...“

Notgedrungen mussten die Veranstalter, die Lauffreunde, die Meisterschaft kurzfristig in den Plänterwald verlegen, aber Manfred fand, dass sei „eine gute Wahl“ gewesen. Weiter schreibt er: „Ich musste erst einmal feststellen, dass es vor dem Start bei gutem Laufwetter (5 Grad und trocken) viel entspannter als vor anderen Volksläufen, Halb- oder Marathons zuzuging. Auch nach dem Start ging es viel ruhiger zu, da alle wussten, dass noch eine lange Strecke vor ihnen liegt; kein Gedrängel, kein Geschiebe, kein Hin- und Herspringen.“

### Die Anmeldung für den Havellauf 2016 ist freigeschaltet!

**Der Lauf wird am 17. Juli 2016 zum 27. Mal stattfinden!**

**Alle Informationen unter: [www.havellauf-berlin.de](http://www.havellauf-berlin.de)**

Die 5-km-Runde musste 10 mal gelaufen werden und nach jeder Runde konnte man Getränke und auch etwas Obst zu sich nehmen. Die Asse hatten dafür natürlich wenig Zeit: Paul Schmidt (2:49 h), Marco Bscheidl (3:00) und Niels Bubel (3:04) belegten die ersten drei Plätze bei den Männern. Bei den Frauen siegte Nele Adler (3:20) vor Patricia Rolle (3:53) und Antje Krause (3:54).

Bei meinem ersten Lauf in der Altersklasse M70 gab es nur zwei Alternativen: ankommen und Erster oder Zweiter werden (mehr Teilnehmer gab es nicht). Ich ging also die ersten Runden vorsichtig an – mit einem Tempo von knapp unter 5 Minuten pro Kilometer – und hoffte, dies bis Kilometer 40 halten zu können. Und es klappte fast sehr gut: Ich hatte es geschafft, bis Kilometer 35 über 2 Minuten unter dem 5-Minuten-Schnitt zu bleiben. Die letzten drei Runden wurden zwar immer schwerer, aber was mich am meisten verwunderte: Es gab keinen Einbruch, keine Gehpausen, keinen Gedanken daran, dass ich es nicht schaffe. Im Gegenteil: Da ich im Internet gelesen hatte, dass die Bestzeit in Deutschland in

meiner Altersklasse bei 4:10:35 liegt, nutzte ich auch diese Zeit als Ansporn, um darunter zu bleiben. Und ich habe es auch geschafft: Mit 4:09:46 war ich mehr als zufrieden und glücklich darüber, zumal ich meinen direkten Konkurrenten zweimal überrundet hatte.

Fazit: Es lohnt sich, einen Ausflug auf längere Distanzen zu unternehmen, allerdings muss man auch die Zeit haben, um etwas längere Trainingsläufe zu machen.“

## Sorgen um eine Brücke beim Lauf der Sympathie

Bärbel Rennung berichtet von ihrem Rennen von Falkensee nach Spandau und den Erfolgen der Vereinskameraden:

„Seit 26 Jahren veranstalten der TSV Falkensee und der VfV Spandau gemeinsam den Lauf der Sympathie. Wenige Wochen vor dem Start der diesjährigen Veranstaltung befürchtete die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung allerdings, dass bei der Carl-Schurz-Brücke ‚läuferinduzierte Schwingungen‘ entstehen könnten, so dass akute Gefahr im Verzug sei. Die Veranstalter konnten die Forderung nach einem Gutachtens, das ca. 5000 Euro gekostet hätte, gerade noch abwehren. Um den Wettbewerb nicht abblasen zu müssen, erklärten sie sich bereit, auf der Brücke einen Helfer zu stationieren. Der wartete darauf, dass er irgendwelche Schwingungen spürt. Wenn ihn irgendein Zittern, Beben oder Zucken durchfahren wäre, hätte er sofort aktiv werden müssen. Und er musste auch dafür sorgen, dass nicht mehr als 15 Läufer gleichzeitig über die Brücke liefen.“

Von diesem Problem bemerkten die Läufer und Läuferinnen allerdings nichts. Die Veranstaltung wurde wie in den Jahren zuvor professionell durchgeführt, einschließlich lautstarker Trommler im Startbereich und Kleidertransport in den Zielbereich.

Das Thermometer zeigte am Morgen in Wilmersdorf frische 5 Grad und die Windprognose lautete „Nordost“. Auch wenn „Nordwest“ aus Läufersicht günstiger gewesen wäre, konnten sich die zehn teilnehmenden PSBler gut im Starterfeld behaupten.

Bis auf Sylvia Pfaff-Hofmann, die noch nicht im Besitz eines Startpasses ist, stellten sich die ‚Gelbhemden‘ auch wieder der Ermittlung der Berlin-Brandenburgischen 10-km Straßenlaufmeister.

Den Titel ‚Berliner Meisterin im 10-km-Straßenlauf‘ erliefen in ihren jeweiligen Altersklassen Antonia Maecker und Bärbel Rennung, Ewald Klammer erfuhr die Ehrung in Form der Bronzemedaille.“

## PSB-24-Ergebnisse (Gesamtwertung)

	Nettozeit	Altersklassenplatz
Antonia Maecker	41:35	1 von 70 (W 45)
Audrey Nioucel	42:09	4 von 53 (W 40)
Stefanie Meul	43:20	8 von 61 (W 30)
Sylvia Pfaff-Hofmann	47:21	6 von 70 (W 45)
Bärbel Rennung	48:08	1 von 25 (W 60)
Gregor Wunsch	35:44	9 von 114 (M 35)
Günter Lewanzik	41:11	5 von 40 (M 60)
Steffen Goll	43:35	38 von 182 (M 50)
Alexander Oberthür	44:33	35 von 104 (M 40)
Ewald Klammer	45:47	4 von 31 (M 65)

## Als Quartett beim Cup-Lauf

Manfred Kretschmer berichtet vom dritten Berlin-Cup-Lauf: „Beim 30. Birkenwäldchen-Lauf – gleichzeitig 3. Cup-Lauf – war ein Quartett von Gelbhemden dabei und sehr erfolgreich. Bei leicht feuchtem Wetter und 5 Grad Celsius starteten 189 Läuferinnen und Läufer über 10 km. Das bedeutete drei Runden auf zum Teil recht verwurzelten Wegen. Für das erste Sprießen der Pflanzen hatte man einfach keinen Blick, so sehr musste man auf die Strecke achten.“

Am schnellsten war Oliver Bolm (LTC) in 34:16 Minuten, schnellste Frau war Lilly Ließner (39:52). Unsere Antonia (Maecker) siegte in ihrer Altersklasse M40 in 41:46. Eine knappe Minute später wurde Günter Lewanzik in 42:40 Zweiter der M60. Steffen Goll, lange Zeit wegen seiner Beschwerden außer Gefecht, schaffte die Strecke immerhin schon in 43:57 und belegte in M50 den 11. Platz. Das lässt auf weitere gute Läufe hoffen. Als Letzter unseres Quartetts lief ich in 46:00 durchs Ziel (1. M70).“

## Halbmarathon durch die Berliner Innenstadt

Am ersten April-Sonntag fand der Berliner Halbmarathon statt. Auch 11 PSBler machten sich auf die 21,0975 km. Schnellster PSBler war Gregor Wunsch, der nach nur 1:19:43 das Ziel erreichte. Die Leistungen der anderen Vereinsteilnehmer sind nicht weniger bemerkenswert. Um die Spannung noch ein wenig zu steigern, erscheint der ausführliche Bericht in der nächsten Zeitungsausgabe.

*Sophie Oberländer-Hayn*

**Das PSB24-Laufteam trainiert mittwochs von 18 bis 20 Uhr im Stadion Wilmersdorf. Trainingsgäste sind herzlich willkommen!**

Weitere Informationen und Laufberichte sowie die vollständigen Ergebnisse der PSBler auf <http://www.psb24-laufteam.de>.



## Boxen

**G**rau, teurer Freund, ist alle Theorie.“ Dieses immer noch gern verwendete Goethe-Zitat trifft in besonderem Maße auch auf den Boxsport zu. Warum? Ganz einfach: Ein Sandsack schlägt nicht zurück und auch der Trainingspartner wird im Zweifel immer Rücksicht nehmen. Vom Wettkampfgegner ist das nicht zu erwarten und folglich zeigt sich erst dann, im Ring, ob man dem Sport wirklich gewachsen ist. Aus diesem Grund ist der erste Kampf für Boxer stets besonders wichtig. Bei der Berliner Meisterschaft am 12. und 13. März in Spandau wagten zwei junge Sportler der PSB-24-Boxabteilung diesen Schritt.

Besonders schwierig war die Premiere für Marcello, der in der Altersklasse bis 17 Jahre antrat und einem Boxer gegenüberstand, der bereits 7 Kämpfe absolviert hatte. Von einem harten Körpertreffer in der ersten Runde sichtlich beeindruckt, begegnete er seinem Gegner in den folgenden Runden mit Vorsicht und vielleicht ein wenig zu zaghaft. Dabei muss man Marcello aber hoch anrechnen, dass er sich trotz der Dominanz seines Gegenübers nie aufgab und sich bis in die dritte Runde durchbiss. So war es ein würdiger Einstieg, auch wenn er mit einer Niederlage endete.

# Feuerprobe für zwei junge PSB-24-Boxer

## Würdiger Einstand trotz schmerzlicher Niederlagen



Marcello im Spandauer Ring

Das galt auch für den zweiten Kampf, zu dem Rudi am zweiten Meisterschaftstag in der Alterklasse U15 antrat. Anders als Marcellos Bezwingen hatte sein Gegner von den Neuköllner Sportfreunden bis dahin nur einen Kampf bestritten. Aber auch Rudi merkte

man die Aufregung und den Respekt vor dem Gegner an, und so gelang es ihm nicht, seine Trainingsleistungen im Ring entsprechend umzusetzen. Nach drei regulären Runden unterlag er deshalb nach Punkten.

*Martin Herold*



## Frauenfußball

**N**ur sieben Spielerinnen unserer Mannschaft kamen zum Spiel gegen die **Spandauer Kickers** zusammen. Diesmal war Renate Witte bereit, sich zwischen die Pfosten zu stellen. Keine guten Voraussetzungen, lieferten wir uns doch gerade mit diesem Gegner schon viele enge Matches, die nicht immer zu unseren Gunsten ausgingen. Doch die Gegnerinnen hatten noch größere Besetzungsschwierigkeiten und mussten mit nur sechs Spielerinnen auskommen.

### Bomber Katja

Der Torreigen begann schon in der 6. Minute durch Katja Kleiner, die in diesem Spiel allein fünf Tore erzielte. Am 8:0-Torreigen beteiligten sich mit jeweils einem Treffer außerdem Kathleen Gamp, Babsie Brandt und Steffi Krog. Eine Mannschaftlich geschlossene Leistung war an diesem Tag nicht gefordert, zu schwach trat der Gegner auf. Durch diesen hohen Sieg machten wir einen Sprung auf einen Nichtabstiegsplatz und tauschten durch das bessere Torverhältnis mit SpaKi die Ränge.

Dass unser nächstes Auswärtsspiel bei **Blau-Weiß Mahlsdorf/Waldesruh** nicht so gemütlich verlaufen würde, war zu ahnen. Mahlsdorf hatte sich durch gute Ergebnisse bereits aus

# Tore, Tore, Tore!

## Leider fielen die meisten gegen uns: Wie wir vom strahlenden Sieger zur Schießbude wurden

der Abstiegszone verabschiedet und dabei viele Tore geschossen. Mit neun Spielerinnen begaben wir uns auf die lange Anfahrt. Auf dem schönen Vereinsgelände spielten wir auf einer für uns ungewohnten „Wiese“.

Der Gegner legte sofort los und drängte uns von Beginn an in die Defensive. Bereits nach zehn Minuten lagen wir 0:1 zurück. Beim Abwehrversuch verletzte sich Torfrau Katrin Brülke, spielte aber „leicht behindert“ weiter. Zu allem Überfluss knickte Katrin Og auf dem unebenen Geläuf so heftig um, dass für sie das Spiel nach 20 Minuten beendet war. Noch vor der Pause erzielte Mahldorf zwei weitere Treffer und erhöhte auf 3:0.

Auch für Filis Ghesquier, die ihr erstes Spiel für uns bestritt, ging es wegen einer Zerrung im zweiten Durchgang nicht weiter. Wahrlich ein unglücklicher Einstand. Damit hatten wir keine Wechselmöglichkeiten mehr und kassierten bis zur 45. Minute zwei weitere Treffer, konnten unser Tor in der Schlussviertelstunde aber sauber halten. Durch die 0:5-Niederlage rutschten wir wieder in die Abstiegsränge.

### Chancenlos beim Spitzenreiter

Dass wir diese Region beim nächsten Spiel nicht verlassen würden, war uns schon vor

Anpiff des Spiels gegen Tabellenführer **1. FC Schöneberg** klar. Da ging es nur um Schadensbegrenzung. Hatten wir mit Kathrin und Filis schon zwei Verletzte aus dem Mahlsdorf-Spiel zu beklagen, fehlte zur Überraschung aller auch noch Abwehrchefin Sina Lemke. Gegen den Favoriten zauberten wir eine Notabwehr auf den Platz und mussten wieder einmal ohne Wechselspielerinnen auskommen. Dass das nicht gutgehen konnte, war zu befürchten.

Bereits in der 6. Minute ging das Dilemma los. Bis zum Pausentee legte Schöneberg vier Tore nach. In der zweiten Hälfte schwanden unsere Kräfte mehr und mehr, so dass am Ende eine schmerzliche 0:11-Niederlage zu beklagen war.

### Wo ist das rettende Ufer?

Ein schwacher Trost nur, dass dies für Schöneberg der 15. Sieg im 15. Spiel war, mit einer sagenhaften Ausbeute von 77:6 Toren. Für uns bedeutete die hohe Niederlage aber, dass wir uns weiter vom rettenden Ufer entfernten.

Jetzt heißt es Punkte zu sammeln und darauf zu hoffen, dass Schöneberg im Toreschießen nicht nachlässt.

*Nico Lange*



## Herzklopfen auf dem Startblock

### Beim Karl-Wittenberg-Gedächtnisschwimmen

**D**er Wettbewerb war am Sonntag, dem 14. Februar, in der Charlottenburger Hanns-Braun-Straße direkt neben dem Olympiastadion. Beginn war um 9.30 Uhr, die meisten waren aber schon vorher da. Im Einschwimmbecken war es sehr voll, deshalb habe ich mich nicht eingeschwommen, sondern am Beckenrand warm gemacht. Das Zuschauerinteresse war groß, die Ränge waren voll besetzt – einige mussten sogar auf der Treppe Platz nehmen. Um 10.00 Uhr fiel endlich der Startschuss für die ersten Wettkämpfe. Je näher der eigene Wettkampf kam, desto höher stieg die Aufregung. Nach dem sechsten Wettkampf gab es eine kleine Pause, die einer Siegerehrung für die Schwimmer diente, die ihren ersten Wettkampf schon hinter sich hatten.

Irgendwann war auch das eigene Rennen dran. Auf dem Startblock klopfte einem das Herz noch bis zum Hals, aber sobald man im Wasser war, konzentrierte man sich auf das Rennen. Die Kampfrichter waren aufmerksam und kontrollierten streng, einige Schwimmer wurden sogar disqualifiziert. Lustig war zu sehen, auf wie viele unterschiedliche Arten die Trainer ihre Wettkämpfer anfeuerten: Sie pffiften, sie schnalzten oder sie riefen laut.

Erst am späten Nachmittag waren alle Rennen durch. Dank der tollen Verpflegung durch viele freiwillige Eltern des Gastgebervereins haben Schwimmer und Zuschauer diesen langen Wettkampftag aber sehr gut überstanden.

Auf die Frage, wie es für die Zuschauer war, antwortete eine Besucherin: „Die Stimmung war super – alle fieberten dem Wettkampf ihres eigenen Kindes entgegen und feuerten es lautstark an. Zwischendurch musste man raus an die frische Luft, da es dort oben auf der Tribüne vor Spannung und Hitze kaum auszuhalten war!“

*Annemarie Welling*



Das Trainerteam gratuliert noch einmal unseren Schwimmerinnen und Schwimmern zu vielen neuen Bestzeiten. Auch der 2. Platz von Emilia Steinbächer muss bei der insgesamt sehr starken Konkurrenz unbedingt noch mal hervorgehoben werden. Glückwunsch euch allen!

**Rook, Steven (2003):**  
50 D – 00:43,27 (5.)  
100 F – 1:27,52 (13.)  
50 R – 00:42,18 (5.)

**Steinbächer, Emilia (2003):**  
50 D – 00:41,10 (8.)  
100 F – 1:22,01 (16.)  
50 R – 00:42,88 (10.)  
100 B – 1:36,51 (8.)  
50 B – 00:42,53 (2.)  
50 K – 00:35,35 (9.)

**Breidert, Max (2006):**  
50 R – 00:49,77 (9.)  
50 B – 1:01,22 (31.)  
50 K – 00:52,84 (35.)

**Albrecht, Lennart (2005):**  
50 R – 00:55,17 (28.)  
50 B – disqualifiziert  
50 K – 00:46,84 (25.)

**Toro Yassine, Sofia (2008):**  
50 R – 00:55,33 (13.)  
50 B – disqualifiziert  
50 K – 00:55,98 (20.)

**Lawrenz, Fabia (2006):**  
50 R – 00:49,68 (14.)  
50 B – 00:54,20 (19.)  
50 K – 00:51,89 (34.)

**Toro Yassine, Carlota (2006):**  
50 R – 00:50,33 (16.)  
50 K – 00:47,63 (28.)

**Welling, Annemarie (2006):**  
50 R – 00:54,50 (22.)  
50 B – 00:54,83 (24.)

**Joergensen, Sarah (2005):**  
50 B – 00:57,62 (28.)  
50 K – 00:48,09 (30.)

**Sterngast, Amalia (2005):**  
50 B – 00:52,04 (13.)  
50 K – 00:42,31 (14.)

**4x50 K (10.):**  
Carlotta Toro Yassine (46,98),  
Sofia Toro Yassine (54,83),  
Lennart Albrecht (48,50),  
Max Breidert (53,58)  
**4x50 L – disqualifiziert**



von oben links nach unten rechts: Samir, Peter, Nicole, Zoé, Sylvia, Ariane, Stephan und Alexander

## Masters-Team neu formiert

**N**achdem es in der Leitung und im Trainerteam der Abteilung neue Gesichter gibt, hat sich jetzt auch eine neue Masters-Mannschaft geformt. Obwohl der letzte Wettkampf für Ariana, Sylvia, Stephan und Alexander zum Teil mehrere Jahrzehnte zurück lag, konnten wir sie für das Team gewinnen. Dank einer Sonderwertung für Junioren (18 bis 19 Jahre) bereicherte Zoé unser Team. Auch für die wettkampferfahrenen Nicole und Peter war das Schwimmfest der Wasserfreunde Spandau 04 neu. Am 5. März maßen sich unsere sieben Aktiven im Forum-Hallenbad (6 x 25-m-Stahlbecken) im Olympiapark

mit 191 weiteren Teilnehmenden. Begleitet und moralisch unterstützt wurden wir durch Samir.

Besondere Aufmerksamkeit galt den Staffeln. Über 4 x 50 m Lagen belegten unsere Damen in der Altersklasse 120 bis 159 Jahre einen ordentlichen 2. Platz in 2:39,57. In der Mix-Staffel über 6 x 50 m Freistil holten wir in der Besetzung Alexander (31,99), Ariana (41,78), Zoé (33,06), Nicole (32,45), Stephan (30,33) und Peter (27,58) in 3:17,19 den 5. Platz. Leider gab es in dieser Staffel keine Altersklassenwertung. Die Plätze 1 bis 4 belegten Mannschaften mit deutlich geringerem Durchschnittsalter! →



## Tanzen

# Abteilungsversammlung zog Bilanz

### Vorstand legte Rechenschaft ab und wurde entlastet

Die Versammlung wurde vom Abteilungsvorsitzenden Arno Georges eröffnet, der als Gast unseren Vizepräsidenten Joachim Rudolf begrüßen konnte. Gegen die Tagesordnung gab es keine Einwände und so konnte die Sitzung ihren Lauf nehmen. Darauf ehrte der Vizepräsident die Paare Munk und Mleczkowski für 25-jährige Mitgliedschaft im Verein. Den Rechenschaftsbericht hielt in bewährter Art Dieter Rüggen.

Einige Höhepunkte im vergangenen Jahr waren Workshops, die wir

auf Grund von Vertretungen für unseren Trainer Mike Schmiedel anbieten konnten. So haben wir wieder hochrangige Trainer engagieren können, wie Anastasia Bodnar und Pascal Misgaiski, sowie von Tanzschulen Katharina Eden-Schley und Monika Keller. Diese Trainingsstunden waren sehr begehrt, besonders im Bezug zu Tango Argentino.

Auch in der Formation „Alte Tänze“ hat sich Erfreuliches getan. Durch Krankheit von Mitgliedern war die Zahl der Paare arg

gesunken, aber im Januar 2015 gab es gleich drei neue Paare. Und so trainiert die Formation mit neuem Elan. Das wurde schon belohnt, indem die Formation im Juni einen Auftritt aus Anlass des 30-jährigen Bestehens des Britzer Gartens und des 60. Jahrestages des Landestanzsportverbandes Berlin hatte. Es folgten zwei weitere Aufführungen.

Kassenwart Martin Altmann legte Rechenschaft über den Verbleib unserer Gelder ab und stellte den Plan für 2016 vor. Nach Bericht

der Kassenprüfung wurde der Vorstand einstimmig entlastet. Es wurde festgestellt, dass unsere Finanzen für dieses Jahr gesichert sind. Es ist aber durchaus möglich, dass die Beiträge im nächsten Jahr abhängig von der Mitgliederentwicklung, erhöht werden müssen. Der Vorstand dankte allen Mitgliedern für die Unterstützung im vergangenen Jahr, ohne die ein Vereinsleben nicht möglich ist.

Erinnert sei daran, dass der Abteilungsvorstand im nächsten Jahr neu gewählt wird.

*Wolfgang Kujawski*

## Herzliche Glückwünsche unseren Jubilaren



v.l.n.r. Waltraud Flemming, Ingrid Neuendorf, Erika Schwaab und Martin Altmann

Fotos: Archiv der TSA

Im schönen Monat Mai feiern gleich vier Jubilare einen runden Geburtstag. Da ist Martin Altmann als jüngster, dann Ingrid Neuendorf und Erika Schwaab, sowie unsere Gertrud Flemming, liebevoll Traudl genannt, als älteste. Zusammen bringen sie immerhin 320 Jahre auf die Waagschale des Lebens. Aktive Tänzer sind leider nur noch Martin und Erika. Ingrid und Traudl können aus gesundheitlichen

Gründen nicht mehr am aktiven Sport teilnehmen, sind uns aber als fördernde Mitglieder treu geblieben und nehmen weiterhin rege am Vereinsleben bei Stammtisch und Kulturtreff teil. Wir wünschen den Aktiven weiterhin viel Freude beim Tanzen und allen zusammen beste Gesundheit.

*Der Vorstand*



## Schwimmen

Eine Besonderheit neben Kopfweitsprung und 25 m Streckentauchen (das Nicole als schnellste Frau beendete) war zum Abschluss des Wettkampfs eine 6 x 50 m Jux-Staffel, bei der die Starter unter anderem mit Badelatschen schwimmen mussten. Nicht einfach, aber lustig. Peter, Stephan, Nicole und Zoé belegten in 5:00,47 Platz 3.

Auch auf den üblichen Strecken sammelten wir wertvolle Wettkampferfahrung. Bei insgesamt 34 Starts belegten wir 24 mal erste



oder zweite Plätze. Medaillen gewannen wir für unsere Lagen-Staffel und die Mehrkampfsiege von Nicole und Peter (Foto), die alle 50-m-Strecken sowie die 100

m Lagen geschwommen waren. In der Mannschaftswertung belegten wir Platz 6. *Peter Weißhuhn*

### Zeiten und Plätze

#### Zoé Harder (Jg. 1998)

100 m B	1:30,60	(1.)
50 m R	disqualifiziert	
200 m F	2:40,77	(2.)
	(100 m 1:15,44)	
100 m La	1:23,60	(1.)
50 m B	41,35	(1.)
100 m F	1:11,96	(2.)
50 m F	33,13	(2.)
200 m B	3:12,67	(1.)
	(100 m 1:32,02)	

#### Ariana Jayasuriya (1965)

50 m R	47,73	(6.)
50 m S	47,83	(3.)

#### Nicole Schumann (1989)

50 m R	35,79	(1.)
100 m La	1:21,17	(1.)

50 m B	44,71	(2.)
25 m Tauchen	16,39	(1.)
Kopfweitsprung	18,50 m	(1.)
50 m F	33,55	(2.)
100 m R	1:20,03	(1.)
50 m S	38,01	(3.)
Mehrkampf	3:53,23	(1.)

#### Peter Weißhuhn (1987)

50 m R	33,10	(2.)
100 m La	1:10,58	(2.)
50 m B	37,25	(1.)
50 m F	27,11	(3.)
50 m S	29,00	(3.)
Mehrkampf	3:17,04	(1.)

#### Alexander Hannemann (1979)

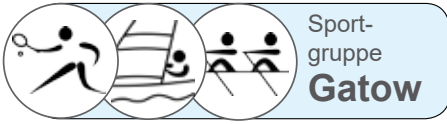
200 m F	2:52,97	(1.)
100 m F	1:12,49	(2.)
50 m F	31,05	(4.)

#### Stephan Herting (1966)

100 m La	1:17,62	(3.)
100 m R	1:17,31	(1.)

#### Sylvia Hinrichs (1967)

50 m B	44,92	(2.)
--------	-------	------



Sport-  
gruppe  
**Gatow**

# Spannender Winterabschluss

Hochklassiges Finale des Mixed-Turniers

**E**s herrschte Endspielzeitstimmung, als am 20. März die besten Mixed-Teams unseres Winterturniers gegeneinander antraten. Die vielen Zuschauer sorgten für eine gute Atmosphäre und sahen drei hochspannende Spiele um die Plätze 1, 3 und 5. Platz 5 belegten Anne und Traudl gegen Gabi und Micki, die leider wegen Mickis muskulärer Probleme aufgeben mussten.

Äußerst spannend und hochklassig war das Spiel um Platz 3. In einem ständigen Schlagabtausch siegten Katja und Thomas gegen Moni und Karl-Heinz.

Zum Höhepunkt kam es beim Spiel um den Gesamtsieg. Claudia und Rainer waren den Weidemanns punktemäßig schon weit enteilt. Das Publikum sah ein attraktives, aber zu diesem Zeitpunkt nicht sehr spannendes Match. Doch nach einer famosen Aufholjagd stand es kurz vor Schluss 9:9. Der letzte Punkt ging dann aber doch an Claudia und Rainer. Toll der aufopferungsvolle Kampf von Martina und Frank! Glückwunsch den beiden Siegern!

Die Siegerehrung wurde in der gemütlichen Atmosphäre unseres neuen Clubraums von Andreas übernommen. Er überreichte den Winterrunden-Wanderpokal. Einstimmig bekräftigten alle Anwesenden die Attraktivität des Turniers. Also nächstes Jahr wieder.

Ein paar Bilder hätten dem Bericht gut getan. Nun muss der Verfasser zu seiner Schande gestehen, dass die von ihm geschossenen Fotos, aus welchem Grund auch immer, nicht verwertbar waren. Sorry.



## Viel Spaß beim Osterjugendcamp

**E**s muss nicht immer Fleesensee sein. Viel Spaß hatten unsere Jugendlichen wieder beim diesjährigen Frühlingcamp in den Osterferien zur Vorbereitung auf die Verbandsspielsaison. Betreut wurde das Camp in vertrauter Art und Weise von Armand und seiner Familie. Es wurde trainiert und trainiert und trainiert. Konditionstraining und Taktik standen im Vordergrund, aber auch das Spielen kam nicht zu kurz und in der Mittagspause konnte

sogar schon draußen gegessen werden. Der Samstag war dem Abschlussturnier gewidmet.

Sieger wurden:

*Gruppe 1:* David Weise

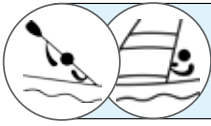
*Gruppe 2:* Peter Vogt

Beide sind seit kurzem neue Mitglieder in unserem Club.

*Ilona Messmer-Zepf  
und Klaus Grätz*







Sportgruppe  
**Köpenick**

# „Ick hab’ so Sehnsucht nach dem Kurfürstendamm...“

## Wassersportler auf Spaziergang in der City-West

Diese Sehnsucht hätte uns Petrus beinahe ausgetrieben, da er bei dem Wort „Wassersport“ wohl irgendetwas missverstanden hatte. Das Wasser kam von oben ... und Wind war zum Segeln auch zu wenig.

Trotzdem traf sich am Sonntag, dem 6. März, wieder eine beachtliche Schar von 28 unverwüchtlichen Köpenicker Wassersportlern zum nun schon traditionellen winterlichen Stadtspaziergang.

Ziel diesmal die „City West“, dieser interessante Teil Berlins rund um die Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche, der im 19. Jahrhundert aufwuchs, die „Goldenen Zwanziger“ intensiv erlebte, sich nach der fast kompletten Zerstörung im Zweiten Weltkrieg und dem Mauerbau als Zentrum West-Berlins wiederfand, nach dem Mauerfall etwas in einen Dornröschenschlaf fiel, aus dem er heute aber sichtlich erwacht ist.

Renoviertes, Umgebautes, Neugebautes und noch neu zu Bauendes, wohin das Auge blickt! Ditt iss eben ooch Balin: Immer werdend, nie seiend.

Da war es für die wackere Gruppe der Spaziergänger schon fast beruhigend, das KaDe-We, das Europa-Center, den „hohlen Zahn“, „Lippenstift und Puderdose“ und natürlich den Ku’damm noch wiedererkannt zu haben. Aber auch das „Bikini-Haus“, der „Zoo-Palast“, „Zooenster“, „Upper West“ und natürlich die Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche selbst haben

mit neuen Eindrücken und Informationen das Bild von der heutigen City-West erweitert.

Und auf der „Uhr der fließenden Zeit“ im Europa-Center können wir Köpenicker jetzt auch präzise ablesen, wie spät es ungefähr ist ... Nach so viel „Landgang“ heißt es allerdings

jetzt erst einmal wieder für die kommende Saison „Leinen los, volle Fahrt, Santiano!“

Das Ziel für den nächsten Stadtspaziergang 2017 ist aber schon ausgemacht: Der Prenzlauer Berg ruft!

*Christian Duhr*



**Rudern**

## Der Winter dräute gar nicht sehr

*Und dräut der Winter noch so sehr  
Mit trotzigem Gebärden,  
Und streut er Eis und Schnee umher,  
Es muß doch Frühling werden.*

So dichtete Emanuel Geibel (1815-84) und gab seinem Werk den Titel „Hoffnung“. Er lebte eben doch in einem anderen Jahrhundert. Oder kann sich jemand noch an einen „dräuenden“ Winter in den letzten Jahren erinnern? Meist ging der Spätherbst letztthin fast nahtlos in den Vorfrühling über. So auch in diesem „Winter“. Was unter anderem zur Folge hat, dass viele Ruderer keine Pause mehr einlegen.

Zwischen November und März – dem Wertungszeitraum des Winterwettbewerbs im Berliner Landesruderverband – wurden jedenfalls wieder Kilometerzahlen gemeldet, für die manch anderer ein ganzes Jahr braucht.

Inzwischen fand aber auch das offizielle Anrudern statt, beim Friedrichshagener Ruderverein zählte man zeitweilig wohl an die 500 Gäste. Auch in Wendenschloß wurden

wieder einmal alle verfügbaren Vierer zu Wasser gebracht – dank der Gäste vom RC Tegel und dem BRK Brandenburgia. Und einige Teilnehmer der anschließenden, traditionell von Jutta Ottenburger organisierten Woche für Ruderer und vor allem Ruderinnen aus der näheren und fernerer Umgebung schienen schon im April ihren DRV-Fahrtenwettbewerb abhaken zu wollen.

Nun sollten auch die bisher ruderabstinenten Mitglieder – soweit sie nicht durch gesundheitliche Schäden daran gehindert sind – wieder öfter den Weg in unsere Bootshäuser in Gatow und Wendenschloß finden. Man muss es ja nicht gleich übertreiben. Neue Rekorde werden nicht erwartet.

Auf dem Plan stehen Fahrten nach Dolgenbrodt, Beeskow und Bredereiche, die „Alten Herren“ aus Gatow wollen nach Schwedt an der Oder rudern und einige zieht es weiter – an die Elbe, die Donau und die Themse, den Geburtsfluss des sportlichen Ruderns. Und das Wanderrudertreffen findet dieses Jahr in Bernburg an der Saale statt. Wünschen wir uns Riemen- und Dollenbruch!

*d-dp*

### LRV-Winterwettbewerb 2015/16 Die Bedingungen erfüllten

Thomas Schreiber	2153 km
Detlef D. Pries	1535 km
Wolfgang Boehm	1383 km
Waltraud Pelz	1139 km
Jürgen Muß	1026 km
Edith Lambrecht	975 km
Marianne Krappatsch	773 km
Konrad Rieks	629 km
Ursula Rohr	624 km
Jutta Ottenburger	462 km
Lothar Brandt	444 km
Uwe Bzowka	441 km
H.-Dieter Portemeier	438 km
Beate Röhl	392 km
Manfred Röhl	392 km
Jürgen Pelz	354 km
Jörn Seezen	302 km
Klaus Gasme	299 km
Detlef Wedler	247 km
Peter Keul	229 km
Gerrit Lipinski	191 km
Kilometer aller 22 Erfüller:	14.636
Vorjahr (24 Erfüller):	18.549



Das Sporttaucher-Museum des Tauchsportklubs Adlershof im PSB 24 lädt ein zum

# Familientag

am 22. Mai 2016,

dem Internationalen Tag des Museums.

**W**asser bestimmt seit Urzeiten unseren Bezirk Treptow-Köpenick. Ihr kennt Müggel-, Dämeritz- und Seddinsee, ihr kennt Neu-Venedig und die Regattastrecke Grünau, ihr kennt die Dahme und die Spree, und und ...

Wasser bestimmt unser Handeln in Vergangenheit und Gegenwart auch als Sporttaucher.

Kennt ihr die Geräte, mit denen sich unsere Tauchväter mutig unter die Wasseroberfläche wagten? Mit selbst gebauten Tauchgeräten, mit Unterwasserfoto- und -filmkameras sind sie hinabgestiegen in das Dunkel von Poseidons Reich, um unsere Welt ein wenig besser zu verstehen. Wir versuchen zu bewahren, wozu menschlicher Erfindergeist und handwerkliches Geschick fähig sind, wenn man eine Vision hat! Visionen und Abenteuer sind bei uns erlebbar, Technik (an)fassbar – für Jung und Alt.

Auf Wunsch stehen die unterschiedlichsten Filme zur Auswahl: kurz und etwas länger, ernst und heiter, auf die Technik bezogen und berichtend vom Tauchvergnügen in fernen Ländern und in unseren Gewässern. Für jeden ist etwas dabei.

Wir freuen uns auf euren Besuch zum Familientag in der Wendenschloßstraße 420 in 12557 Berlin-Köpenick, geöffnet an diesem Tag von 10.00 bis 20.00 Uhr. Der Eintritt ist frei!

*Otmar Richter, Uwe Scholz*



Mit Sauerstoff und ...



... Pressluft in die Tiefe



Mit Foto- und Filmkamera versuchten unsere Tauchväter – die „Alten Karpfen“ von heute – die Wunder der Tiefe allen zugänglich zu machen.

