

PSB 24 aktuell

Mitgliedermagazin



Crossover der Kampfsportarten

Weil's Spaß macht.

AUF EINEN BLICK

Hauptversammlung 2016: Verein für alle Generationen	3
Ehrentafel	4
Cheerleader: Cats wieder dabei	5
Leichtathletik: Lauf fern von Berlin	6
Boxen: Gelungene Premiere	7
Schwimmen: Jung und Alt im Wettkampf	8
Taekwondo: „Marcel traf Marcel“	9
Segeln Stößensee: Ansegeln mit Spaß	10
Fußball: An Toren kein Mangel, aber ...	11
Segeln Köpenick: Optis schon am Wind	12
Tischtennis: Pokal verteidigt	13
Rudern: Expedition zum Kersdorfer See	14
Tennis Gatow: Ein starkes Trainerteam	15
American Football: Kobra-Saisonstart	15
Tanzsport: Im ARD-Hauptstadtstudio	16
Studio Charlottenburg: Haben Sie „Rücken“?	17
Tennis Lankwitz: Sonnensucher in Kroatien	18

Familienporttag im Prosportstudio Köpenick

Am **11. Juni ab 11 Uhr** lädt das Prosportstudio Köpenick herzlich zum Familienporttag 2016 ein. Freuen Sie sich auf eine Vielzahl an Kursen, wie Jumping®, Zumba®, Qi Gong, große Bewegungslandschaft für Kinder, Hüpfburg, Kinderschminken und vieles mehr. Neben den zahlreichen Mitmachangeboten für Jung und Alt wird selbstverständlich auch für Ihr liebles Wohl gesorgt.

Wir freuen uns auf Sie!

Auch auf diesem Wege gratulieren wir unserem langjährigen Mitglied Lothar Walter zum 90. Geburtstag. Auf dass Du auch in Zukunft so fleißig und mit so viel Spaß an allen unseren Kursen teilnimmst und mit Deiner fröhlichen und offenen Art unser Studio bereicherst.

Marlon Fischer

Stuudioleiter Prosportstudio Köpenick

Wir begrüßen
unsere neuen
Mitglieder



American Football:

Leo Jean-Louis, Hichem Cherour,
Jeremy Beddig, Luca Rhotert,
Niyazi-Can Ciftci, Leo Rolshoven,
Yvonne Mechsner, Francesco Venafro,
Linda Giebel, Wolfgang Claußen,
Jerome Lange, Dominik Kuster,
Jason Eid

Badminton:

Christian Lunow, Mattis Zimmermann
Richard Bammdat, Lasse Möller

Bogenschießen:

Richard Bammdat, Lasse Möller

Boxen:

Diana Luise Hausmann, Ilker Dincar,
Chris Jasper Flanagan,
Maymuna Humais, Michal Gancarski,
Iljas Waknev, Fjodor Tarakanov,
Lasse Gamalski, Mauro Bosnjak,
Fathi Jouili, Oscar Elias Ernst,
Paul Hoffmann, Mattia Stellacci

Cheerleading:

Jessica Dowling, Tukta Tran,
Tara May Plewe; Milla Liese

Fußball:

Filis Ghesquier, Christopher Schaefer

Gymnastik:

Dagmar Pohlmann, Gregor Raab

Handball:

Julia Ye, Hanna Mitzka

Karate:

Chang Felix Lu, Lucas von Puttkamer,
Julian Buchnedt

Leichtathletik:

Sylvia Pfaff-Hofmann

Kinder- und Jugendsport:

- **Ballett:** Vivienne Lenk, Pauline Pausch,
Luisa Hinz, Sophie Buchnedt
- **Kinderschwimmen:** Ines Adhar,
Michelle Allen, Valeska Stiege,
Nilo und Lia Truong, Adelina Kurtzrock,
Tim Jamain Neumann, Lilli Haghmoradi,
Inga und Mia Krüger, Lennart Küntzlin
- **Kinderturnen:** Maximilian Buchkremer,
Damian Schiefelbein, Ina Schroeder,
Charlotte Semmler, Danilo Lazarevic,
Kordian Effenberger, Sebastian Hagen,
Miran Toy, Lina Franell, Victoria Siebke,
Julius Fendrich, Jara Mühlhausen,
Vivienne Lenk, Cosima Lederer,
Lena und Ann Ella Wunderlich,
Linus Stein, Mia Tzonev,
Pablo Erdogan Pastor

Prosportstudio Charlottenburg:

- Hurie Haerie, Susanne Huber,
Susanne Schmidt
- **vormittags:** Renate Wehrmann,
Silvia Bilan, Holger Kaltofen,
Norbert Buschek, Peter Exner-Straube
- **Kurse:** Petra Schmitz, Karin Röder,
Marion Lehr-Schwarz

Prosportstudio Köpenick:

- Simon Schneider, Chantal Jeitner
- **vormittags:** Johanna Bergmann,
Helmut Möser, Gabriele Starke
- **Kurse:** Ketino Adamiya, Katrin Stahl,
Ursula Rau, Marion Kruck

Prosportstudio Wilmersdorf:

- Sven Schüller, Christoph Jerchow,
Petra Roth, Florian Hüffmeier
- **vormittags:** Linde Weyer, Stefan Groth,
Dirk Rehling, Tegshjargal Konsolke,
Kristin Schütze, Bärbel Wohlleben
- **Kurse:** Antonia Vorberg,
Marion Haubrich, Bettina Christoph,
Martina Hoffmann, Sabine Stuckert,
Marion Mende, Nadine Eglseder

Schwimmen:

Anja Böhle, Elias Isaev, Xenia Leydel,
Harald Otto Stricker, Thao Linh Le,
Lino Melnick, Davide Tosi, Zoe Weber,
Ilaria Petrarca, Jessica Petrarca,
Arthur Wieland

Segeln Stößensee:

Beatriz David

Shotokan:

Ben Deutrich, Hagen Hilpert,
C.H.Yaw Osafo Kantanka

Sportgruppe Gatow-Tennis:

Carmen Mager, Patrick Weppler,
Christoph Weppler, Silas Lange

Sportgruppe Köpenick-Kanu:

Fabio Srodecki

Sportgruppe Köpenick-Segeln:

Sara und Nico Fritsche

Sportgruppe Wendenschloß-Tauchen:

Marco Mildner, Michelle-Marie Mildner,
Jenny Volkmann

Taekwondo:

Caspar-Alexander Meilutat

Tanzen:

Dr. Ursula und Vicco von Bülow

Tauchen:

Junia Berghaus

Tennis Lankwitz:

Claudia Basten, Bernd Heiland, Lara
Sofia Kantelberg

Tischtennis:

Ulrich Wacker

Ultimate Frisbee:

Cristina Eßer

Volleyball:

Lemya Sonay, Mia Sophie Röhr,
Carlotta Brandt

Wasserball:

Erik Johansson, Mark Masternak,
Leon Thüring, Lasse-Jim Heineking

Ein Verein für alle Generationen

Hauptversammlung
2016

Verdiente und sportliche erfolgreiche Mitglieder ausgezeichnet

Wieder war das Klubhaus der Segler am Stößensee Schauplatz der jährlichen Hauptversammlung des Vereins Pro Sport Berlin 24. Präsident Klaus Eichstädt stellte kurz nach 18.00 Uhr am 12. Mai fest, dass die Versammlung dank rechtzeitiger Einladung unabhängig von der Zahl der erschienenen Stimmberechtigten beschlussfähig sei. Vertreten waren zu Beginn Abteilungen und Gruppen mit insgesamt 46 Stimmen. Mancher verspätete sich. Dazu kamen die fünf Stimmen der Präsidiumsmitglieder.

Mit einer Schweigeminute gedachte die Versammlung traditionsgemäß der verstorbenen Vereinsmitglieder.

Klaus Eichstädt und die Vizepräsidenten Nico Lange und Uwe Herzog ehrten im Anschluss verdiente und im vergangenen Jahr sportlich erfolgreiche Mitglieder (siehe Ehrentafel S. 4). 50-jährige Mitgliedschaft, bisweilen über die Zeit sportlicher Aktivitäten hinaus, spreche dafür, dass der Verein für manchen Teil des Lebensinhalts geworden sei, hob Eichstädt hervor. Die Auszeichnung der siebenjährigen Schwimmerin Sofia Toro Yassine bewies indes, dass unser Verein auch für die Jüngsten attraktiv ist.

Berlins Wachstum fordert auch PSB 24

Der Präsident ergänzte den in der Vereinszeitung Nr. 1/2016 veröffentlichten Geschäftsbericht durch einige „zusätzliche Tupfer“. Das stetige Wachstum Berlins erfordere eine Reaktion auch der Sportvereine. Inzwischen gebe es

bei manchen Angeboten schon Wartelisten. Als Großverein müsse sich PSB 24 in die Sportpolitik einmischen und in den Gremien bemerkbar machen, um einen Beitrag auch zur Bewältigung der Flüchtlingsproblematik leisten zu können. Eichstädt dankte allen Ehrenamtlichen, die sich dafür engagieren. Da sich der Landessportbund (LSB) lediglich als Verband der Verbände versteht, in dem einzelne Vereine kaum durchdringen, wurde eine AG der Großvereine gegründet, um gemeinsame Ziele zu formulieren und im LSB gehört zu werden.

Erfolgsstory in der Glockenturmstraße

Als ein gelungenes Wagnis, eine „Erfolgsstory“ bezeichnete er die Übernahme der Sportanlage Glockenturmstraße durch den Verein, wo der Betrieb inzwischen „brummt“. Angesichts des Wohnungsbaus in der Forckenbeckstraße und in der Umgebung der Sportgruppe Köpenick müsse man lang- und mittelfristig auch dort an Erweiterungsbauten und die sorgfältige Entwicklung neuer Projekte denken.

Abschließend dankte Klaus Eichstädt allen ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern für ihr Engagement zum Wohle des Vereins.

Den Versammelten lag der Jahresabschluss 2015 mit Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung vor. Schatzmeister Wolfgang Corsepis erläuterte dazu: Trotz Mehreinnahmen gegenüber 2014 wies die Bilanz einen Verlust von etwa 30.000 Euro auf. Der Haushaltsplan prognostizierte noch ein Man-

ko von 82.000 Euro auf, was für sparsames und verantwortungsvolles Wirtschaften spreche. Die Tilgung von Bank- und Senatsdarlehen habe Fortschritte gemacht. Die Liquidität des Vereins sei gesichert. Das bestätigte im Namen der



Für 50-jährige Vereinsmitgliedschaft ehrte Präsident Klaus Eichstädt seine Gatower Ruderkameraden Swen Schülke und Werner Steinemann (oben v.l.n.r.), den Judoka Klaus Peter Stamm, Norbert Grosse (Schwimmen) und Rainer Fechner (Segeln Köpenick).



Die jüngsten Ausgezeichneten: Sofia Toro Yassine und Masterschwimmerin Nicole Schumann sowie der Karateka Leon Brückner mit Vizepräsidentin Nico Lange.

Kassenprüfer Susanne Mantei. Sie beantragte die Entlastung des Präsidiums und des Schatzmeisters für das Haushaltsjahr 2015. Die Versammlung folgte diesem Antrag einstimmig.

Auf eine Anfrage gab Klaus Eichstädt Auskunft über die Bildung von Studiobeiräten in den drei

Prosportstudios. Dadurch sei der im Vorjahr beanstandete Mangel an Mitwirkungsmöglichkeiten für Studiomitglieder im Verein behoben worden.

Nach einer guten Stunde war die Hauptversammlung 2016 bereits Geschichte.

Detlef D. Pries

Die PSB-24-Hauptversammlung gedachte der Mitglieder, die seit der Versammlung 2015 verstorben sind:

Edeltrud Schulz	Seniorensport
Mark Thomann	Boxen
Jörg Klebba	Studio Köpenick
Michael Schulz	Boxen
Bernd Hamm	Studio Köpenick
Gerhard Hinz	Tischtennis
Günter Bodenstein	Rudern Gatow
Gerd Linke	Modellbahn
Thomas Hejl	Tauchen Wendenschloß
Harald Schulz	Studio Köpenick
Eva-Maria Bitzker	Tanzsport

Ehrennadel des PSB 24 in Silber

Angelika Bock	Badminton
Rotraud Flindt	Badminton
Roswitha Greiner	Badminton

Für 50-jährige Vereinsmitgliedschaft wurden geehrt

Rolf Spunde	Boxen
Klaus-Peter Stamm	Judo
Herbert Wesenack	Modellbahn
Swen Schülke	Rudern Gatow
Werner Steinemann	Rudern Gatow
Anneliese Burow	Rudern Wendenschloß
Norbert Grosse	Schwimmen
Rainer Fechner	Segeln Köpenick
Jochen Albrecht	Segeln Wendenschloß

Die Nadel für 25-jährige Mitgliedschaft erhielten in Abteilungen und Gruppen

Klaus-Peter ???	Boxen
Jörg Dasch	Fußball
Siegfried Konrad	Gesundheitssport
Gerhard Pohlmann	Gesundheitssport
Hubert Schwarz	Gesundheitssport
Heinz-Peter Thiele	Gesundheitssport
Dieter Jahre	Gymnastikgruppe
Helga Jahre	Gymnastikgruppe
Heinz Bräuning	Schwimmen
Wieland Busse	Schwimmen
Thomas Kahl	Schwimmen
Axel Kersten	Schwimmen
Helmut Küßner	Segeln Köpenick
Horst Mleczkowski	Tanzen
Ursula Mleczkowski	Tanzen
Gotthard Munk	Tanzen
Edith Munk	Tanzen
Norbert Krieger	Tauchen Wilmersdorf
Rainer Kühnholz	Tauchen Wilmersdorf
Louis Porrée	Tennis Gatow



Vizepräsident Uwe Herzog zeichnete „seine“ Segler Celina Noack, Victor Pflüger und Paul Naber aus. Fotos: ddpries



Nico Lange ehrte die erfolgreichen Läufer Manfred Kretschmer, Antonia Maecker und Ewald Klammer.

Auszeichnung für sportliche Leistungen

American Football	Berlin Kobra Ladies
Cheerleading	Senior Cats Team
Badminton	Angelika Bock Roswitha Greiner
Kanu Köpenick	Michel Ole Brehmer Conner Kostrzew
Karate	Leon Brückner Friederike Hahn Amar Hodzic Dominik Sagebiel Farin Schütte
Leichtathletik	Ewald Klammer Manfred Kretschmer Antonia Maecker Bärbel Rennung
Rudern	Waltraud Pelz Detlef D. Pries Thomas Schreiber
Schwimmen	Rachel Kay Bandelin Sibylle Liepner Nicole Schumann Sofia Toro Yassine
Segeln Stößensee	Victor Pflüger Celina Noack Paul Naber Katharina Tharra



Die Badmintonspielerinnen Angelika Bock, Rotraud Flindt und Roswitha Greiner erhielten die Silberne Ehrennadel des PSB 24.



1, 2, 3 ... Cats sind wieder dabei

Cheerleader



Landesmeister in der Kategorie Senior Coed Groupstunt

Am 17. April fand die 25. Berlin-Brandenburgische Cheerleader-Meisterschaft (BBCM) in der Schöneberger Sporthalle statt. Zu dieser Meisterschaft traten die Cats in den Kategorien Pee Wee Cheer, Junior Allgirl Cheer U17 und Senior Coed Groupstunt an. Die BBCM war bundesweit die letzte Landesmeisterschaft 2016 und aus diesem Grund wusste man nach der Punktevergabe schon, ob ein Team sich für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert hat oder nicht.

Unsere Coed Groupstunt C-Unit zeigte zuerst ihr Können. Obwohl nicht alles fehlerfrei lief, hatten sie ein so anspruchsvolles Programm mit Schraube, Salto etc., dass sie mit 34,3 Punkten den 1. Platz erlangten, Landesmeister 2016 wurden und mit dieser Punktzahl auch deutschlandweit auf dem ersten Platz liegen.

Pee Wees und Junior Cats traten mit vielen neuen Mitgliedern an. Um 15.10 Uhr gingen die Pee Wees als erstes Team ihrer Kategorie auf die „Matten“. Sie zeigten ein

sauberes Programm, alles stand, keiner fiel herunter (damit brachten sie ihre Trainerin fast an den Rand eines Herzinfarkts) und überzeugten die Jury. Sie erkämpften den 2. Platz und liegen als Vizelandesmeister mit ihrer Punktezahl bundesweit auf Platz 7.

Mit leichter Verzögerung im Zeitplan durften die Juniors um 16.10 Uhr an den Start. Insbesondere durch den Cheer, die



schnell wechselnden Pyramiden und den Tanz schafften sie es in diesem Jahr auch aufs Treppchen und erreichten den 3. Platz (auch hier hätte man den Trainerinnen ein Sauerstoffzelt aufbauen können). Deutschlandweit erreichten sie Platz 9.

Alle drei Teams führen zur Deutschen Meisterschaft am 21. und 22. Mai in Dresden.

Ich gratuliere allen Trainerinnen zu ihrer erfolgreichen Arbeit und danke ihnen. Sie mussten in allen drei Teams, meist verletzungsbedingt, umstellen und haben das mit Bravour gemeistert.

Ein Dank auch an die Sportler, die trotz dieser Umstände alles aus sich herausgeholt und die Meisterschaft erfolgreich absolviert haben. Viel Glück in Dresden!

Susanne Mantei

Auf Berliner Straßen und zwischen zwei Ozeanen

Bärbel Rennung und Ewald Klammer sammeln weiter Medaillen

Die Laufsaison ist voll im Gange und wir sind mittendrin. Hier ein Auszug unserer Erlebnisse der vergangenen Wochen.

Beliebt ist der Berliner Halbmarathon bei vielen Berlinern, und auch viele unserer Leichtathleten nutzen die Gelegenheit. *Bärbel Rennung war dabei und berichtete von der 36. Auflage am 3. April:*

„Wer nach dem Halbmarathon auf die Ergebnisliste schaut und sich mit Mitstreitern vergleicht, stößt schnell auf eine erstaunliche Differenz: Nach offizieller Statistik des Veranstalters SCC hatten sich nämlich 32.753 Läufer und Power Walker für den 36. Berliner Halbmarathon angemeldet. Ins Ziel liefen allerdings nur 23.950 Läufer – 9247 Frauen und 14.703 Männer. Und wo ist der Rest geblieben? Diese Frage wurde in der „Berliner Morgenpost“ gestellt.

Bei zwei der „abhanden“ gekommenen Läufer handelte es sich um Aktive unseres Vereins, die sich aus gesundheitlichen Gründen nicht der ersten großen Herausforderung des Jahres auf Berliner Straßen stellen konnten, obwohl sie sich einen Startplatz gesichert hatten. Zwölf weitere „Gelbhemden“, wie uns unser Trainer gerne bezeichnet, kamen wohlbehalten und mit Platzierungen im vorderen Läuferfeld ins Ziel.

Interessant ist bei einer derartig großen Laufveranstaltung, an der Läufer aus den unterschiedlichsten Ländern teilnehmen, die Betrachtung der insgesamt teilnehmenden Läufer einer Altersklasse. Unter den Vereinsbezeichnungen „Pro Sport Berlin“, „PSB 24 Berlin“ oder auch „Ärzte ohne Grenzen“ nahmen aus unserem Verein teil:

36. Berliner Halbmarathon				
	Nettozeit	AK	AK-Platz	
Gregor Wünsch	1:19:43	M 35	40	von 2075
Erik Weick	1:24:02	MH	144	von 1936
Carsten Schultz	1:32:54	M 45	166	von 2244
Audrey Nioucel	1:38:18	W 40	27	von 1134
Manfred Dehmel	1:42:01	M 65	15	von 254
Jutta Kolberg	1:42:47	W 55	6	von 523
Bärbel Rennung	1:45:40	W 60	4	von 214
Steffen Goll	1:46:47	M 50	555	von 2098
Tom Hühns	1:49:23	M 45	831	von 2244
Annika Frost	1:51:58	WH	345	von 2069
Sylvia Pfaff-Hofmann	1:53:52	W 45	169	von 1251
Horst Matznick	1:57:18	M 75	4	von 48

Besondere Beachtung sollte die hervorragende Zeit von Gregor finden. Der schnellste deutsche Läufer, Arne Gabius, der vermutlich den Laufsport nicht als Hobby wie Gregor ausübt, lief nur 17 Minuten schneller. Arne erreichte das Ziel in der Karl-Marx-Allee in 1:02:45.“

Die Anmeldung für den Havellauf 2016 ist freigeschaltet! Der Lauf findet am 17. Juli 2016 zum 27. Mal statt!

Alle Informationen unter: www.havellauf-berlin.de

Auch Horst Matznick schilderte seine Erfahrungen:

„Ich weiß gar nicht, wie viele Halbmarathons ich schon gelaufen bin, 65 bis 70 werden es bestimmt sein, denn es war meist eine Standortbestimmung für einen bevorstehenden ganzen Marathon. Da ich drei Wochen später meinen 62. in Leipzig laufen wollte, war der Sonntag zur rechten Zeit ein Warnsignal. Das Ergebnis 1:57:18 war nicht das Gelbe vom Ei (obwohl immerhin Platz 4. meiner AK), aber es sagte mir: Verflüxt, du musst noch etwas tun bis zum 24. April, vor allem längere Distanzen im Training. Das ist leicht gesagt nach einem 4-Wochen-Aufenthalt in Argentinien ohne Lauf-Ambitionen, Sport allerdings schon (Bergsteigen, Wandern, Reiten). Kondition war da, aber die Laufvernachlässigung wurde mir durch einen mächtigen Muskelkater nach dem Zieleinlauf in der Karl-Marx-Allee deutlich bewusst gemacht.

Locker könnte ich sagen: „Ich bin ja nur gelaufen, weil ich meinen Freistart einfordern wollte.“ Da ich meinen Sieg vom Vorjahr nicht wiederholen konnte (1:50:00), kann ich 2017 entweder verzichten oder muss wie alle

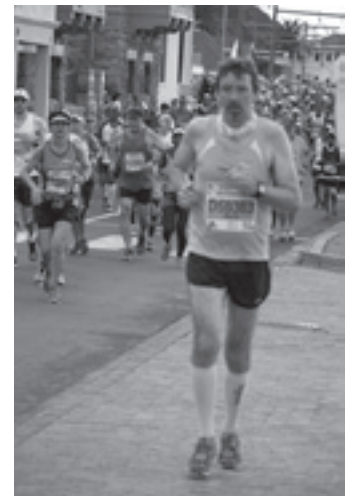
anderen mein Taschengeld für den Start opfern. Wir Jubilee-Läufer haben ja einen sehr angenehmen Status: Uns hängt die Meldefrist oder das Online-Datum für die Anmeldung zum nächsten Wettkampf nicht so sehr im Nacken, denn wir haben eine Startnummer auf Lebenszeit und immer die Startberechtigung für den halben und den ganzen Marathon. Also muss ich das wohl bis ans Lebensende ausschöpfen. Nun will ich nicht vermessen sein, aber die 40. oder sogar die 50. Berliner Marathon-Teilnahme ist durchaus vorstellbar. Wie alt ich dann bin? Ganz einfach. In diesem Jahr laufe ich den 34., also sind es bis zum 40. nur noch sechs Jahre, bis zum 50. dauert's ein wenig länger, nämlich 16 Jahre. Nun gut, möglich wär's, auch mit 92, wenn's der Herrgott erlaubt. Wie auch immer, Sport ist Lebensfreude, und die will ich mir möglichst lange erhalten und aus Überzeugung andere damit anstecken.“

Ultra-Marathon über die Kap-Hügel

Mehr als doppelt so weit und in der weiteren Berliner Umgebung liefen Ruth Suhr und Heinz Junkes. Heinz berichtete:



„Wir haben es nun endlich doch gemacht. Vor Ostern sind Ruth und ich mit unseren Ehepartnern nach Südafrika geflogen, um am Ostertag den Two-Ocean-Marathon („the world's most



beautiful marathon“ <http://www.twooceansmarathon.org.za>) zu laufen. Start war morgens um 6.30 Uhr und es stellte sich gleich die Frage, wie wir zum Start kommen. Es gab keine Möglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder andersartig koordiniert dorthin zu gelangen. Wir haben uns morgens um 5.00 Uhr ein Taxi bestellt, das uns zum Start bringen sollte. Leider wusste der Taxifahrer nicht richtig Bescheid und alle anderen 20.000 Läufer schienen mit dem Auto angeeist zu sein. Das Chaos war dadurch programmiert.

Unser Fahrer setzte uns am Ziel ab und wir mussten noch drei bis vier Kilometer zum Start laufen. Pünktlich zum Startschuss kamen wir dort auch letztendlich an. Es ging bei leichtem Nieselregen und frischen 12 °C am Universitätsgelände von Kapstadt in Richtung des Indischen Ozeans los. Die ersten 20 km sind wir in der Masse mitgelaufen und waren mit unserer Zeit sehr zufrieden.

Bei km 25 auf der Kap-Halbinsel (an deren Ende sich das Kap der Guten Hoffnung befindet) kamen erste Hügelchen. Hier bin ich etwas vorgelaufen, um einen kurzen, wie der Berliner sagt, Puller-Stop einzulegen. Danach habe ich auf Ruth gewartet, was ein Fehler war. Leider war sie schon vorbei und so hatten wir uns schon vor der ersten großen Herausforderung verloren: dem Chapman's Peak Drive, der bei km 28 den Pass zum Atlantischen Ozean bildet. Hier hat man auf der neun Kilometer

Gelungener Einstieg in Spandau

Boxen



Balthasar Hoffmann siegte einstimmig nach Punkten

Am 30. April fanden die Spandauer Meisterschaften unter Beteiligung der Boxabteilung von Pro Sport Berlin 24 statt. Obwohl sich nur für einen der drei von uns gemeldeten Kämpfer ein Gegner fand, lohnte sich der Ausflug in die Bruno-Gehrke-Halle. Das lag vor allem am gelungenen Auftritt von Balthasar Hoffmann, der in Spandau seinen ersten Kampf bestritt. Er trat in der Gewichtsklasse bis 81 kg gegen Ürai Glülü vom BSC Spandau an, der schon auf vier Kämpfe (davon drei Siege) zurückblicken konnte. Dennoch war es Balthasar, der den Drei-Runden-Kampf bestimmte. Deutlich wurde das bereits in der ersten Runde, als ihm schöne Kombinationen und kraftvolle Körpertreffer gelangen, die seinem Kontrahenten so zusetzten, dass er sogar einmal vom Schiedsrichter angezählt wurde. Das hohe Tempo der ersten drei Minuten forderte in den folgenden Runden allerdings seinen Tribut, so dass Balthasar mit zunehmender Kampfdauer weniger variantenreich boxte und sich in der dritten Runde fast nur noch auf seine Seitwärtshaken verließ. Für die vom Trainer gefor-



derten langen geraden Hände und Aufwärtshaken fehlte zu diesem Zeitpunkt wahrscheinlich einfach die Energie. Nachdem die zweite Runde ausgeglichen verlaufen war, mobilisierte Balthasar in der letzten Runde noch einmal alle Kraftreserven und es gelang ihm, dass der Gegner erneut angezählt wurde. Dennoch war Glülü zu keinem Zeitpunkt abzuschreiben und hielt nach Kräften gegen. Genau das machte den Kampf zu einem der spannendsten und besten des

Nachmittags, der als solcher auch vom Publikum mit viel Applaus gewürdigt wurde. Am Ende siegte Balthasar verdient und einstimmig nach Punkten. Es war ein gelungener Einstieg und mit Spannung blicken wir auf das Lichtenberger Sportfest am 4. Juni, bei dem auch Boxer von Pro Sport Berlin 24 antreten werden. Hoffentlich finden sich dann auch für unsere anderen jungen Boxer Gegner in den entsprechenden Gewichts- und Altersklassen. **Martin Herold**

Vorstand der Abteilung neu gewählt

Am 5. April fand unsere Abteilungsversammlung mit Vorstandswahl statt. Hier der neue Vorstand:

Vorsitzender:

Jörg Schmidt

Sport- und Gerätewart:

Uwe Harm

Öffentlichkeitsarbeit:

Manfred Weger

Kassenwart:

Alexandro Bramucci

Geschäftsführer:

Martin Herold

Beisitzer:

Friedhelm Sonnenberg

Wir danken Friedhelm Sonnenberg für seine langjährige Arbeit als Kassenwart!

Geburtstagsglückwünsche gehen an Martin Herold, Wolfgang Motschke, Ernst Heydemann, Klaus Fahl und Sonja Heyde sowie nachträglich an Manfred Tauscher.

Manfred Weger

Gold und Silber auf der Stadionbahn

langen Steigung an 114 Kurven eine wundervolle Sicht auf die False Bay, aber an diesem Tag mit ordentlichem Gegenwind und halt bergan.

Nach diesem Pass ging es prima bergab, aber bei km 44 wartete der nächste heftige Anstieg auf uns: der Chet's Hill. Ruth habe ich nicht mehr eingeholt, sie kam 40 Minuten vor mir ins Ziel. Ich hatte mich in der Zwischenzeit einem „bus“ angeschlossen. Die Pacemaker werden dort Bus-Fahrer genannt und ich bin gemütlich im sub-7-Bus „mitgefahren“ und nach 56 km (30 miles) zwei Minuten vor Schluss sicher ins Ziel gekommen.“

Bei den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften auf der Bahn waren unsere Athleten auch vertreten und erfolgreich, Bärbel Rennung schildert ihre Erlebnisse:



Ruth Suhr vor dem Zieleinlauf

„Offene BBM 10.000 m Mä, Fr, Sen und BBM 5.000 m U 20 am 16. April in der Wettkampfstätte „Stadion Allee der Kosmonauten“... so lautete die offizielle Bezeichnung im Veranstaltungsbericht des

Berliner Leichtathletik-Verbands. Bei Nieselregen, Sonne und Wind, also typischem Aprilwetter, nahmen Ewald Klammer (M65) und Bärbel Rennung (W60) erfolgreich an dieser Veranstaltung teil. Für

Leichtathletik



Ewald endeten die 10.000 m nach 47:34, für Bärbel nach 48:43 Minuten. Die Statistik des PSB 24 kann damit um eine Silber- und eine Goldmedaille fortgeschrieben werden.

Zusammengestellt von Ariane Papke

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

Weitere Informationen und spannende Laufberichte sind auf <http://www.psb24-laufteam.de> zu finden.



Die Kleinsten ganz groß

19. Spatzenschwimmen im Eberswalder „baff“

Am 16. April fand im Schwimm-
bad „baff“ in Eberswalde
das 19. Spatzenschwimmen des
Eberswalder Schwimmvereins
statt. Wir konnten für die Teil-
nahme an diesem kindgerechten
Wettkampf zwei unserer Kleinsten,
Evan Sapon und Olga Burkhard
(beide Jahrgang 2010), begeistern.
Da es für Olga erst der zweite und
für Evan der erste Wettkampf sein
sollte, waren wir sehr gespannt und
aufgeregt. Insgesamt nahmen 169
Kinder aus Berlin und Brandenburg
teil und zeigten, was sie in ihren
jungen Jahren schon gelernt haben.

Begleitet wurden Olga und Evan
von ihren Vätern, die sie tatkräftig
am Beckenrand unterstützten.
Das viele Training und die tolle
Unterstützung widerspiegelten
sich in den Ergebnissen der beiden.

Eröffnet wurde der Wettkampf mit
25 m Rücken. Beide schwammen
diese Strecke zum ersten Mal bei
einem Wettkampf und platzierten
sich gleich unter den Besten. Mit
einer Zeit von 34,93 Sekunden
erreichte Evan Platz 3, Olga
schwamm in 44,98 auf Platz 4.



Besonders beeindruckend war
Evans Leistung über 25 m Kraul
Beine mit Brett. Mit seinen 33,61
Sekunden war er mit großem
Abstand der schnellste Junge in
seinem Jahrgang und holte sich
die Goldmedaille.

Auch Olga schwamm die 25 m
Kraul Beine mit Brett und die 25
m Brust Beine mit Brett, doch
leider wurde sie aufgrund „falscher
Bretthaltung“ disqualifiziert. Bei
diesem Wettkampf wurde eine
bestimmte Bretthaltung vorge-
schrieben, um die geschwommen-
nen Zeiten besser vergleichen zu
können. Wir werden weiterhin
fleißig trainieren, damit so etwas
nicht noch einmal vorkommt und
auch Olga eine Medaille mit nach
Hause nehmen kann. Ihre Zeiten
gaben das her.

Als Trainerin der beiden bin ich
natürlich stolz und mit den Ergeb-
nissen sehr zufrieden. Ich hoffe,
dass sich in Zukunft auch andere
für solche Wettkämpfe begeistern
lassen. Wenn ihr Interesse habt,
meldet euch doch einfach bei mir.

Nicole Schumann

Masters-Quartett auf kurzen Strecken

Nicole Schumann Berliner Meisterin
über 50 und 100 m Rücken

Am 23. und 24. April fand in der
ASSE Landsberger Allee der 7.
Internationale Berlin-Masters-Cup
statt. Dieser Wettkampf wurde
durch den Berliner Schwimm-
Verband ausgerichtet und auf
einer 50-m-Bahn ausgetragen. 291
Aktive aus Deutschland, Spanien,
Polen, Tschechien und der Schweiz
nahmen daran teil und absolvierten
insgesamt 902 Starts.

Wir waren mit Sybille Liepner, Ra-
chel Bandelin, Ariane Jayasuriya
und Nicole Schumann vertreten.
Begleitet, unterstützt und jubelt
wurde unsere kleine Mannschaft
am 23. April von unseren Trainern
Katja und Samir.

Aufgrund eines Meldefehlers
(Einordnung in die falsche Al-
tersklasse) wurde Rachel aus der
offiziellen Wertung genommen.
Davon ließ sie sich jedoch nicht

demotivieren und trat trotzdem
zu allen gemeldeten Strecken an.
Rachel und Sybille zeigten uns,
dass auch im Masters-Schwimmen
noch Bestzeiten geschwommen
werden können. Die fett gedruckten
Zeiten entsprechen persönlichen
Bestzeiten.

Das Besondere an diesem Wett-
kampf war, dass auch gleichzeitig
die Wertung für die Berliner
Masters-Meisterschaften „Kurze
Strecke“ vorgenommen wurde.
Auch hier waren wir erfolgreich.

Sybille wurde Vizemeisterin über
50 m Kraul und 50 m Rücken.
Ariane und Nicole erreichten Platz
3 über 50 m Schmetterling.

Über 50 m und 100 m Rücken
sicherte sich Nicole den 1. Platz
und damit den Titel der Berliner
Masters-Meisterin.



Zeiten und Plätze

Sybille Liepner (1972 AK 40)		Ariane Jayasuriya (1965 AK 50)	
50 m F	33,34 (Platz 4)	50 S	48,55 (Platz 3)
400 m F	6:05,75 (Platz 2)	Rachel Bandelin (1976 AK 40)	
Nicole Schumann (1989 AK 25)		200 m R	3:13,89
50 S	35,09 (Platz 3)	50 S	41,37
100 R	1:21,04 (Platz 1)	200 La	3:22,33
50 R	37,86 (Platz 1)	100 R	1:29,76
		50 R	40,52



So schön ist's unter PSB-Kollegen

Taekwondo



Unter dem Motto „Marcel trifft Marcel“ durfte die Taekwondo-Abteilung den erfahrenen Kollegen und Meister der PSB-Jiu-Jitsu-Abteilung, Marcel Davidsohn, in der schönen Halle Forckenbeckstr. 20 begrüßen.

Unsere Abteilung riskiert mehrmals im Jahr den berühmten Blick über den Tellerrand und lässt sich auf die Lehren völlig stilfremder Kampfkünste ein – stets mit großem Interesse und mit Freude. Diesmal stand nun Jiu-Jitsu auf dem Programm und Meister Marcel erklärte, demonstrierte und übte mit uns atypische Bewegungen. So ist im Taekwondo (vornehmlich auf den Freikampf bezogen) meist ein hoher schneller Angriff mit verschiedenen Beintechniken üblich, während wir nun zum Umdenken zu Griffen, Hebeln, Würfen und Bodenkampf ermuntert wurden.

Marcel zeigte in einem gut zusammengestellten Übungsplan die verschiedenen (Distanz-) Ebenen, die ein Kampf durchläuft und so



durften wir in zwei Stunden anstrengender Partnerübungen exakt die Techniken studieren, die sonst vernachlässigt werden.

Da dieser Besuch eines Externen der erste eines PSB-24-Kollegen war (der uns hoffentlich wieder besuchen wird), möchte ich an dieser Stelle anregen, dass alle Kampfkünstler des PSB 24 sich zukünftig an einem Samstag zusammenfinden, um ein schönes, vielseitiges, kreatives Training mit ihren Abteilungen in der Forckenbeckstraße zu absolvieren. Gern stehe ich als Ansprechpartner dafür bereit. In diesem Sinne: Auf einen anregenden Austausch!

*Text und Fotos:
Marcel Meinecke*

Auf den Fotos:
Marcel Davidsohn bei einer Demonstration (oben links)
Beim Ausheben und Werfen geht es hoch hinaus (o. r.)
Gruppe im Bodenkampf (unten)



Günter Dreke 80 Jahre alt

Schwimmen



Günter Dreke, Ehrenmitglied der Schwimmabteilung, feierte am 1. Mai seinen 80. Geburtstag. Neben einem Foto aus seinen jungen Jahren stellen wir eines vom Alte-Meister-Schwimmen 2015 in Berlin.

Rita und Jürgen Neumann wünschen dem Jubilar noch sehr viele schöne und gesunde Jahre im Kreise seiner Familie und auch im Sport. Sie zitierten dazu einen

bekanntem Text: „... Hat man die Achtzig überlebt, dann wird die Neunzig angestrebt. Dort angelangt, zählt man geschwind die wenigen, die älter sind. Wo immer auch dein Alter steht, wir wünschen, dass es weitergeht, damit's beim Zählen dich nicht wundert: Was? Ich bin auch schon hundert?“

Den guten Wünschen schließen wir uns an!



Die Segelsaison begann, es wurde gefeiert!

Neuwahl des Vorstands

Am 21. März fand unsere Jahresversammlung statt, die wieder sehr gut besucht war. Nachdem der Vorstand über das zurückliegende Jahr berichtet hatte, folgte die Neuwahl des Vorstands.

Einstimmig wiedergewählt wurden:

Vorsitzender:

Uwe Herzog

stellvertretender Vorsitzender:

Ulrich Thies

Schriftführer:

Kim-Patrick Sabla

Schatzmeister:

Dieter Muster

Haus- und Hafengebiet:

Wolfgang Bigesse

Sportwart:

Michael Wiesener

Messe und Presse:

Beate Naber

Jugendwartin:

Claudia Schurr

Uwe dankte dem alten und neuen Vorstand für die Arbeit in den letzten Jahren und sieht zuversichtlich in die neue Amtszeit.

Termine 2016

Juni

Sa./So. 11./12.6.

Goldenes Posthorn

September

Sa. 10.9. Sommerfest mit Pyronale und Tanz mit der „Vierer Jatz Bande“
Dixieland, Swing und Blues aus Berlin

Oktober

Fr. 7.10. Oktoberfest mit Tanz
Sa. 8.10. 10 Uhr **Absegelfeier**
Sa. 15.10. Slippen Tiefwerder
Sa. 22.10. Slippen Gatow (Trailer)
Sa. 29.10. Slippen
Siemenswerderweg und Gatow (Wiese)

Dezember

So. 4.12. 15 Uhr Weihnachtsfeier

FunCup-Termine

Der FunCup findet immer sonntags statt. Steuermannsbesprechung ist um 11 Uhr, danach eine Wettfahrt. Jeder/Jede darf mit segeln, Plätze für Mitsiegler sind immer vorhanden.

- 26. Juni
- 10. Juli
- 18. September
- 2. Oktober



Endlich war es so weit: Die Segelsaison wurde eröffnet! Alle Boote waren im Wasser und die Sonne strahlte an diesem sehr kalten Apriltag. Uwe Herzog hatte um 10 Uhr an den Flaggenmast gebeten, wo nach seiner kurzweiligen Rede die Jugend die Flaggen hochzog, womit die Saison beginnen konnte.

Ausrichter der offiziellen Ansegelfeier war der Potsdamer Yachtclub. Viele unserer Abteilungsmitglieder segelten mit ihren Booten dorthin, bei schönem Wind, aber Eiseskälte. Für Glühwein hatten die Gastgeber glücklicherweise gesorgt!

Am Abend zuvor wurde bei unserer Ansegelfeier heftig gefeiert. „Italienischer Abend“ war das Motto. Ein wunderbares Buffet hatte Herr Wadowska mit seinem Team gezaubert, für die Musik sorgte das Duo Rossiano. Rosanna und ihre Tochter gaben wirklich alles und so wurde bis in den frühen Morgen getanzt, bis alle müde in ihre Kojen krabbelten.

Funregatta und Regattatraining

Am 1. Mai wurde unsere erste Funregatta gestartet, das Wetter spielte hervorragend mit! Bei 3-4 Windstärken, strahlendem Sonnenschein und 15 Booten am Start wurde beherzt gesegelt.

Die Regularien wurden den Wünschen der Segler angepasst, die gerne mit Spinnaker an dieser Wettfahrt teilnehmen wollten.

Einer spannenden Wettfahrt folgte das von Claudia Schurr angebotene Regattatraining, an dem sechs Boote teilnahmen. Ziel war es, unterschiedliche Startmöglichkeiten zu üben. Claudia hatte mit ihren jugendlichen Regattaseglern eine Startlinie ausgelegt und es wurde unter Regattabedingungen geübt.

Schnell war klar: Das ist viel schwieriger als angenommen und bedarf einiger Übung. Unser Vorsitzender Uwe nahm eine Tonne so eng, dass sie sich unter seinem Boot verfang und ihn manövrierunfähig machte (Foto oben). Es endete mit einem kalten Bad für Uwe, der sich beherzt in die Fluten stürzte.

Unsere Jugend konstatierte: Das müssten wir wohl noch einmal üben ... Das werden wir tun!

1. FunCup

1. Paul Naber/Finja Schult (Pirat)
2. Heinz Bartels/Claudia Schurr (Bianca 27)
3. Robert Lorra/Elke Kersten (First 310)
4. Lars Ladwig/ Konstanze Ladwig (Delanta 74)
5. Beate Naber/Michael Wiesener (EMKA 19)
6. Sigi Gumz/Stefan Gumz (Bavaria 36)
7. Jonathan Knopka/Celina Noack (Pirat)
8. Klaus Schrader/Peter Schmidt (Westerly Pentland)
9. Rolf Klaußner einhand (Optima 92)
10. Jürgen Simon/Martina Seefeld (Bavaria 707)
11. Uwe Herzog/Wolfgang Bigesse (Hanse 350)

12. Horst Woblack/Monika Woblack (Bianca 27)
13. Eugen Reich mit Michael und Isabell (Puma 26)
14. Andreas Koch/Angelika Koch (Maxi 84)
15. Hervé Larroque einhand (IF- Boot)

Neuer Trailer für die Piratenjugend

Die Piratenjugend hat einen neuen Trailer und bedankt sich beim Verein und den Abteilungsmitgliedern für ihre Unterstützung.

GLÜCKWÜNSCHE: Wir gratulieren allen Abteilungsmitgliedern, die im Mai und Juni Geburtstag hatten bzw. haben: Zum besonderen Geburtstag beglückwünschen wir Irene Dreyer und Regina Schürmann.

GASTRONOMIE. Die Gastronomie ist von Mittwoch bis Sonntag und zu besonderen Veranstaltungen geöffnet. Die Speisekarte wird angekündigt. Öffnungszeiten Mittwoch und Donnerstag 11 bis 18 Uhr, Freitag, Samstag und Sonntag 11 Uhr bis ca 20 Uhr.

Solltet ihr eine Veranstaltung oder ein privates Essen planen wollen, wendet euch bitte an Roland Wadowska (01776271980) und bezüglich der Raumvergabe an Beate Naber-Wiesener (01727219409).

Vom 15. bis 26. August bleibt die Gastronomie wegen Renovierung des Parketts geschlossen.

Beate Naber

Tore! Tore! Tore! – In der Mehrzahl leider nicht für uns



Mal strahlende Sieger, ein anderes Mal nur Schießbude

Nur 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 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 Gelände so heftig um, dass für sie das Spiel nach 20 Minuten beendet war. Noch vor der Pause erzielte Mahlsdorf 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 Anpfiff 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 Wechselspielerin 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, 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.

Um dem drohenden Abstieg zu entgehen, blieb uns nur, so viele Punkte zu sammeln wie möglich und darauf zu hoffen, dass unser Hauptkonkurrent Deportivo Latino nicht mitzieht.

Schon der nächste Gegner **Westend 01** sollte zum Punktlieferanten werden. Leider kehrten unsere Verletzten noch nicht zurück. Trotzdem erspielten wir uns Chancen, nutzten sie aber nicht. So münzten wir unsere leichte Feldüberlegenheit leider nicht in Tore um und mussten uns mit einem Punkt begnügen. Da Deportivo gleichzeitig einen Sieg verbuchte, vergrößerte sich der Abstand zum rettenden Ufer.

Sieg in letzter Minute

Bei der **Sp.Vg. Blau-Weiß 1890** sollten die entgangenen Punkte endlich geholt werden. Der Gegner spielte in Unterzahl, so setzten wir ihn von Beginn an unter Druck, versagten aber reihenweise vorm Tor. Gut herausgespielte Chancen wurden kläglich vergeben. Wer hatte da seine Schusstiefel nicht geputzt? Ohne Tore ging's in die Halbzeitpause.

Blau-Weiß stellte das Spiel mit einem schnellen Tor nach Wiederanpfiff auf den Kopf, als der Ball von Torfrau Katrin Brülke abprallte und vor den Füßen der gegnerischen Stürmerin landete. Trotzdem ließen wir uns nicht beirren. Bereits drei Minuten später schnappte sich Katja Kleiner das Leder und bugsierte es zum gegnerischen Tor, wo es mit Mühe und Not die Torlinie überwand...

Aber ein Unentschieden war zu wenig. Auch wenn der Ausgleich Flügel verließ, vor dem Tor des Gegners herrschte weiter Panik am Fließband. So mussten wir bis zur letzten Minute auf die Erlösung warten. Nach einem abprallenden Ball war Nico Lange schneller zur Stelle und nutzte mit einem platzierten Schuss ins linke Eck die letzte Chance zum 2:1-Siegtreffer.

Nach diesem Erfolg wollten wir unbedingt einen Heimsieg. Doch mit dem **BSC Kickers** prallten wir auf eine geballte Ladung Fitness. Nach und nach verloren wir die Kontrolle über das Spiel und waren mehr und mehr bemüht, wenigstens einen Punkt zu retten. Mit viel Kampfgeist brachten wir das Spiel über ohne Gegentreffer über die Runden und waren mit dem 0:0 hoch zufrieden.

Blau-Weiß Friedrichshain, Tabellendritter, war der nächste Gast. Nach schwachem Beginn, der uns in der 8. Minute den 0:1-Rückstand einbrachte, konnten wir uns steigern und erzielten durch Petra Dittberner zehn Minuten später den Ausgleich. Kathleen Gamp hatte Petra auf die Reise geschickt, die den Ball mit einem wunderschönen Heber ins lange Eck einnetzte. In der Folge ergaben sich hüben wie drüben keine nennenswerten Chancen mehr, das Spiel schien mit einem gerechten Ergebnis zu enden. Leider sorgte eine Unaufmerksamkeit in der 47. Minute für einen Ballverlust mit Folgen. Der anschließend leicht zu parierende Ball wurde so unglücklich abgelenkt, dass er unhaltbar in unserem Netz landete. Trotz einiger erfolgversprechender Angriffe konnten wir die Niederlage nicht mehr abwenden.

Drei Spiele blieben uns noch, um dem Abstieg in die Bezirksliga zu entgehen. Hoffen auf den Fußballgott ...

Nico Lange

Regattaergebnisse Stößensee (bis 1. Mai)

H-Boot

- 30.4.-1.5. Frühlingswettfahrten
Wannsee, 12 Boote
3. Sven Hansen/Dirk Hammer (SCE)
Thorpen Schult (YCSt)

O-Jolle

- 9.-10.4. Klaus-Harte-Gedächtnispreis
Tegeler See, 15 Boote
6. Dieter Fritsche

16.-17.4. Goldenes Osterei

- Eutiner See, 10 Boote
3. Dieter Fritsche

23.-24.4. Silberne Seerose

- Steinhuder Meer, 29 Boote
10. Dieter Fritsche

Pirat

- 9.-10.4. Frühjahrscup, Müggelsee, 13 Boote
12. Victor Martin Pflüger/Celina Noack

23.-24.4. W.-Möllmer-Gedächtnispreis

- Wannsee, Gesamtwertung 21 Boote
15. Paul Naber/Finja Schult (YCSt)
16. Victor Martin Pflüger/Celina Noack
17. Jonathan Knopka/Simon Karschner

Berliner Bestenermittlung Jugend: 6 Boote

3. Paul Naber/Finja Schult (YCSt)
4. Victor Martin Pflüger/Celina Noack
5. Jonathan Knopka/Simon Karschner

Teeny

9.-10.4. Rupenhörner Teeny Start

- Unterhavel/Schildhorn: 27 Boote
7. Zalina Sanchez Decke/
Anna Surburg
13. Till Ladwig/Tobias Taschenbrenner
(YCSt)

15. Jasmin Lang/Florentina Gerlach

Sven Hansen



Optis schon am Wind

Erfolgreicher Saisonauftakt bei widrigem Aprilwetter



Am 23. und 24. April fand mit der Hugo-Bräuer Wettfahrt beim Wassersportverein (WSV) 1921 der Auftakt der diesjährigen Regattaserie in unserer Region statt. Auch Tim Imer nahm im Starterfeld der Opti-C-Segler teil und hielt sich am ersten Wettkampftag bei seiner erst dritten Regatta erfolgreich im Mittelfeld. Als am Sonntag bei einstelligen Temperaturen, starken Winden und Hagelschauern das halbe Opti-Feld die Segel streichen musste, hielt Tim bis ins Ziel durch und konnte sich so noch bis in die Top 10 vorschieben. Insgesamt wurde er sehr guter Achter unter 28 Optis. Auch Greta Funke sammelte vom Begleitboot aus erste Eindrücke vom Regattageschehen und wird bei der nächsten Regatta mit Sicherheit auch selber mitfahren. Das lässt auf eine erfolgreiche Saison unserer Optis hoffen.

Regattasieg für Lisa-Marie

Wie immer zu Ostern fuhren Trainer Christian und Lisa-Marie Kühn mit Familie zum Trainingslager nach Portoroz (Slowenien), um den Saisonauftakt bei milden Temperaturen und einem azurblauen Mittelmeer zu erleben. Guter Wind, viel Sonne und motivierte Mitsieger ließen das Trainingslager zum Erfolg werden.



Im Anschluss nahm Lisa-Marie an der Easterregatta in Portoroz teil. Nach dem ersten Tag noch 59., fiel sie an den letzten beiden Tagen noch auf Platz 111 unter 540 Startern zurück. Abflauer Wind und Kappelwelle lag Lisa nicht. Auch schon ein fester Termin im Kalender der Kinder- und Jugend-

gruppe ist das Trainingslager am Müggelsee, das traditionell in der Woche nach Ostern stattfindet. So konnten Tim und Paul Imer auch in die Segelsaison einsteigen und wieder Vertrauen in ihr Boot entwickeln.

Ein Wochenende später ging es zur Ostereierregatta nach Magdeburg.

Lisa-Marie wollte dort ihr Bootsmaterial für den Saisonhöhepunkt – den WM- und EM-Ausscheid – testen. Der Test verlief sehr erfolgreich... Lisa gewann ihre zweite Opti-A-Regatta und nahm den großen Wanderpokal mit nach Berlin!

Ein Wochenende nach Lisas Jugendweihe ging es nach Warnemünde zum WM-/EM-Ausscheid. Vier Segler aus Lisas Trainingsgruppe hatten sich dafür qualifiziert! Das war ein Riesenerfolg für die Sportler und Trainer Christian, da dort nur die besten Deutschen Optisegler teilnehmen dürfen.

Zur Vorbereitung waren vier Tage Training in Warnemünde eingeplant. Sehr kaltes Wetter mit Hagelschauern, bis zu 5 Windstärken und Temperaturen um gerade einmal +4°C forderte alles von Sportlern und Trainer.

Am Mittwoch vor der Regatta wurden die Optis intensiv von einem Messteam kontrolliert. Zum großen Unmut aller mussten im vorderen Bootsdrittel alle Aufkleber entfernt werden. So folgte ein gemeinsames Aufkleberkratzen aller Teilnehmer.

Am Donnerstag begann die Regatta auf der Ostsee bei 3°C, Dauerregen und 3-5 Windstärken. Lisa startete mit einem hervorragenden 18 Platz, musste im Tagesverlauf erwartungsgemäß aber dem sehr hohen Niveau Tribut zollen. Als Amateur unter Landesauswahl-sportlern macht man mehr Fehler und fällt zurück.

In der Endabrechnung wurde Lisa 43. Damit war sie zwar nicht zufrieden, aber das Ergebnis war 23 Plätze besser als ihr Ranglistenplatz.

Fazit: Viele Eltern übertreiben maßlos. Die Erfolge im Kindersegeln werden mittlerweile nach dem Motto „Koste es, was es wolle“ erkaufte. Daran, dass viele den gesamten Winter in Spanien trainieren und dort Regatten segeln und mit Privattrainern arbeiten, hat man sich mittlerweile gewöhnt, aber muss ein Mentalcoach in einer Ausbildungsklasse wirklich sein? Ich frage mich, was als nächstes kommt? Wir werden jedenfalls weiterhin in der Sporthalle überwinteren!

Jan Boelke, Christian Kühn

Gut, schlecht und grandios

Tischtennis



Ziel der Zweiten kann nur der Wiederaufstieg sein

Die Ligarunde 2015/16 schlossen unsere Mannschaften mit unterschiedlichen Ergebnissen und Tabellenplätzen ab.

Während die 1. Mannschaft mit 19:17 Punkten eine gute Saison spielte, souverän die Klasse hielt und einen guten Mittelplatz erreichte, fiel das Resümee für die 2. Mannschaft leider deutlich schlechter aus. Mit gerade mal 7 Zählern stieg die Mannschaft nach nur einem Jahr Zugehörigkeit wieder in die untere Klasse ab. Sicherlich spielten viele Verletzungen eine Rolle und unsere Nachwuchsspieler sollten langsam herangeführt werden. Aber eigentlich war mehr drin. Wie sagt man so schön: Mund abwischen und in der nächsten Saison auf ein Neues! Ziel kann nur der direkte Wiederaufstieg sein. Auf geht's Jungs!

Aufregendes Turnierfinale

Erfreulich dagegen war wieder einmal das große Deutschlandturnier der Ruderer in Berlin, an dem wir mit drei Mannschaften teilnehmen durften.

Die 3. Mannschaft mit Matze, Roland, Bernd und Joachim erreichte nach harten Kämpfen einen guten 11. Rang, während die 2. Mannschaft mit Ingo, Uzi, Uwe und Kalle ihren Halbfinaleinzug und Platz 4 aus dem vergangenen



Torsten im Endspiel gegen die Wilhelmsburger RG (Hamburg)

Jahr leider nicht verteidigen konnte und als 6. zur Siegerehrung durfte.

Die 1. Mannschaft mit Torsten, Marc, Jürgen, Micha und Ulli hatte im letzten Jahr mit dem Turniersieg überraschend für Furore gesorgt und wollte auch diesmal das Beste geben. Sie rauschte als Erste durch die Vorrunde und siegte auch im Halbfinale gegen die Pichelsdorfer RG glatt mit 4:0.

So kam es zum Endspiel gegen die Favoriten aus Hamburg, die Wilhelmsburger RG.

Nachdem Torsten und Marc gegen ihre Gegner chancenlos jeweils mit 0:3 unterlegen waren, konnten Jürgen und Micha mit den gleichen Ergebnissen zu ihren Gunsten das Spiel wieder auf Unentschieden stellen. Die beiden anschließenden Doppel mussten entscheiden. Da

war Taktik gefragt. Micha riss sein Super-Doppel mit Torsten – sie hatten in der gesamten Punktspielsaison nur ein Spiel verloren! – auseinander und stellte Marc an die Seite von Torsten. Micha selbst wählte Jürgen als Partner. Ziel war es, gegen das 2. Doppel aus Hamburg hoch zu gewinnen.

Torsten und Marc verloren ihr Doppel mit 0:3, Jürgen und Micha mussten also mit demselben Ergebnis gewinnen. Und das schafften sie! Aufgrund des Gleichstands nach Spielen und Sätzen mussten die Bälle ausgezählt werden. Und da lag Pro Sport Berlin 24 I mit 18 Bällen mehr vorn. Wir durften den Pokal ein weiteres Mal in die Hand nehmen.

Und nächstes Jahr nach Hamburg

Es war wieder ein tolles Turnier mit sehr guten Gastgebern und einem tollen Sieg für unseren Verein. Im nächsten Jahr geht es zur Titelverteidigung nach Hamburg.

Das letzte Turnier vor der Sommerpause war das Doppeltournament der nicht ganz ernst gemeinten Art in Wilmersdorf. Dazu mehr in der nächsten Ausgabe. Wie immer mit „Netz-Kante“

*el Capitano Micha
und Ulli Wobbermin*





Expedition zum Kersdorfer See

Terra incognita erkundet und ein Grund für „Ruder halt“



Im Sommer scheint das Ende fern ...



... im Frühjahr und aus der Nähe unspektakulär.

Der Kersdorfer See, gelegen am Oder-Spreekanal nahe der Kersdorfer Schleuse, hatte uns bei vergangenen Rudertouren Rätsel aufgegeben: Bei der Einfahrt am Kanal ist das Ende des Sees nicht absehbar. Irgendwo in der Ferne scheint er an einen Waldrand zu grenzen. Im Sommer und im Herbst ist dieses Nordufer jedoch unerschließbar, denn ein dichter Teppich von Seerosen, deren Blätter sich an den Bootskörper heften, verwehrt nach kaum einem halben Kilometer die Weiterfahrt. Schmale Schneisen führen allenfalls zu einigen Grundstücken am Ufer. Aber auch in diesen „Gassen“ schlingen sich Algen und anderes Grünzeug um die Skulls und bremsen das Boot. Die einzige Möglichkeit, das Ende des Sees zu erkunden, war deshalb eine Fahrt im Frühjahr, wenn die Pflanzen die Wasseroberfläche noch nicht erreicht haben. Nur liegt das Gewässer eben nicht vor der Haustür, sondern mehr als 50 Kilometer von unserem Bootshaus entfernt. So entstand der Plan für eine Dreitagefahrt mit zwei Übernachtungen im „Strohsack“ des Fürstenwalder Rudervereins. Mitte April war es so weit: Mit zwei Vierern starteten wir zunächst zum Anglerheim am Krossinsee, wo wir die Mittagspause einlegten. Dass es schon zwei, drei Kilometer vorher „Ruder halt!“ hieß, hatte einen besonderen Grund: Jürgen Muß hatte seinen 80.154. Kilometer im Ruderboot absolviert und damit seinen zweiten Äquatorpreis erworben. Übrigens nach nur 23-maliger Erfüllung des Fahrtenwettbewerbs. Das hat von uns bisher noch niemand geschafft, alle bisherigen „Zwei-



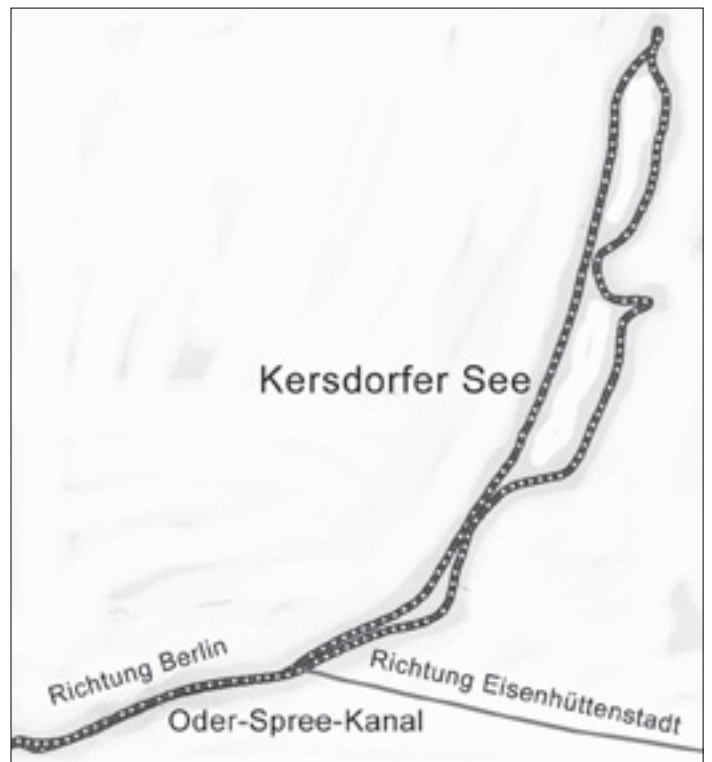
Zeimal um die ganze Welt ...

fachen“ brauchten dafür mehr als 30 Jahre! Jedenfalls musste darauf erst einmal angestoßen werden. Nach der Pause und der Schleusung in Wernsdorf folgte die Fahrt auf den endlosen Geraden des Oder-Spree-Kanals. Leider wurde der April seinem Ruf gerecht und schüttete anhaltend Regenschauer über uns aus. Zum Glück endete der Tag jedoch mit Sonnenschein, sonst hätte sich die Stimmung schon zu Fahrtbeginn getrübt. Und da der „Strohsack“ mit einem Ofen ausgestattet ist, verbreitete sich bald wohlige Wärme in der schlichten Behausung. Anderntags sollte endlich das Geheimnis des Kersdorfer Sees gelöst werden. In Fürstenwalde wurden wir ohne längeren Aufenthalt geschleust. Die folgenden 15 Kanalkilometer wurden problemlos überwunden, nur dass die Sonne sich wieder hinter Regenwolken versteckte. Das Ziel – den Kersdorfer See – erreichten wir im Regendunst. Immerhin war der

See frei – fast 2,5 Kilometer lang. Doch weit vor dem Waldrand schon verlandet das Gewässer und wir waren gezwungen, in einem Schlammloch zu wenden. Hinterher war zu erfahren, dass es verboten ist, „die Wasserstraße mit Motorbooten zu befahren, mit Wasserfahrzeugen aller Art Verlandungsbereiche oder Röhrichte zu befahren und im Zeitraum vom 1. Mai bis zum 31. Juli eines jeden Jahres an der Westseite des Kersdorfer Sees sich wasserseitig Röhrichten weniger als zehn Meter zu nähern“. Der Kersdorfer See ist nämlich Teil eines gleichnamigen

Naturschutzgebietes. Ohnehin hatten wir die Verordnung beachtet, und der 1. Mai war auch noch fern. Auf dem Rückweg befuhren wir noch einen Altarm bei Streitberg und umrundeten Regen und Wind zum Trotz die Insel im Dehmsee, bevor wir am dritten Tag auf bekanntem Kurs über Große Tränke und Müggelspree – mit einer Pause bei den Wasserfreunden Erkner – nach Wendenschloß zurückkehrten. Immerhin wissen wir jetzt, wie es am Ende des Kersdorfer Sees aussieht: Die Seerosen im Sommer sind allemal schöner. Abgehakt!

ddp



Unsere GPS-Spur auf dem See



Gut aufgestellt gehen wir in die Tennis-Spielzeit

Unsere Sportgruppe lebt natürlich von der Gewinnung und Entwicklung neuer junger Tennisinteressenten und von der sportlichen Weiterentwicklung unserer Mitglieder. Eine wesentliche Rolle dabei spielt neben unserer Jugendsportwartin Ilona ein gut funktionierendes Trainerteam. Es ist nämlich nicht ganz leicht, den vielen Wünschen, teilweise auch Sonderwünschen, unserer Mitglieder gerecht zu werden.

Wir sind überzeugt, dass uns das mit dem jetzigen Team ganz gut gelungen ist und wir gut aufgestellt in die diesjährige Sommersaison gehen können.

Auch was die Ausbildung zum Trainer betrifft sind wir auf einem guten Weg. Zur Zeit befindet sich unser „Eigengewächs“ Philipp Simeon (U18/I.H.) in der Ausbildung beim TVBB zum Erwerb der C-Lizenz.

Unsere Trainer
Ronny Kemmerich,
Armand Strombach
und Oliver Vogelhuber



Blick nach draußen

Wenn ich gerade so aus dem Fenster sehe, stelle ich mir die Frage: „Mensch Grätz, was machst du

eigentlich noch hier drinnen? Es ist Superwetter und du schreibst Artikel für die Vereinszeitschrift. Ist alles wichtig, aber jetzt ist Schluss!“ Also Tennisklamotten

zusammengepackt und raus auf die Plätze! Ich hoffe, euch kribbelt es auch so. Na dann los. Wir sehen uns im Club. Viel Spaß!

Klaus Grätz

Rolf Dicke 80 Jahre alt

Sportgruppe

Wendenschloß



Rolf Dicke vollendete am 31. Mai sein achtens Lebensjahrzehnt. 48 Jahre davon ist er Mitglied unseres Vereins, Nach 27-maliger erfolgreicher Teilnahme am Fahrtenwettbewerb musste Rolf in den letzten Jahren kürzer treten. Seine Verantwortung für den Vierer „Moldau“ hat er jedoch stets ernst genommen, und zum Anrudern 2016 ist er auch wieder ins Boot gestiegen. Das macht ihm und uns Hoffnung. Die Ruderer aus Wendenschloß wünschen Rolf zu seinem Jubiläum Gesundheit und Freude – möglichst oft auch in unserer Runde.

Vorstand im Amt bestätigt

Kurz und komplikationslos verlief am 17. März die Jahresversammlung der Sportgruppe Wendenschloß, zu der 56 Mitglieder erschienen waren. Den Berichten des Vorsitzenden Jan Steppe und der Sportwarte Rudern und Segeln, die insgesamt eine erfreuliche Entwicklung konstatierten, folgten ein ermutigender Kassenbericht und als wichtigster Tagesordnungspunkt die Neuwahl des Vorstands. Während es auf den meisten Positionen keine Veränderungen gab, hatte Dieter Langenhahn den Wunsch geäußert, sich künftig stärker der Taucherausbildung zu widmen und sein Vorstandsamt aufzugeben. Neu im erweiterten Vorstand ist der Segler Gerd Hielscher, der sich die Verantwortung für Haus und Haustechnik künftig mit Johann Russ teilen wird. Beschlossen wurde, aus künftigen Überschüssen Rücklagen für die Dachsanierung zu bilden.

Saisonstart für Kobras

American
Football



Nach einem Trainingswochenende bei den Stuttgart Scorpions Sisters im April trafen die Berlin Kobra Ladies am 14. Mai im ersten Spiel der Bundesliga-Nord-Gruppe auf die Kiel Baltic Hurricans. Die Aktion „Titelverteidigung“ der achtfachen Deutschen Meisterinnen begann mit einem deutlichen Sieg. Mit 56:0 wurden die Kielerinnen zurück an die Förde geschickt.

Im Juni folgen die weiteren Spiele Schlag auf Schlag: Einer Auswärtsbegegnung gegen den Bundesliga-Aufsteiger Mainz Golden Eagles am 12. Juni folgt bereits am 18. Juni das Spiel gegen die Hamburg Amazons auf dem Sportplatz Forckenbeckstraße.

Im Stadion Wilmersdorf empfangen die Kobra Ladies die Mainzer „Goldenen Adler“ am 25. Juni zum Rückspiel, bevor sie am 2. Juli zum zweiten Match gegen die Amazonen nach Hamburg reisen.

Nach einer Sommerpause geht es am 28. August zum letzten Gruppenspiel nach Kiel.

Ein mögliches Halbfinale gegen einen Konkurrenten aus der Gruppe

Süd findet am Wochenende 10./11. September statt, das Endspiel um die Deutsche Meisterschaft – der Ladiesbowl XXV – zwei Wochen später (24./25.9).

Die Ausrichtung des Jubiläumsfinals wurde wie schon im vergangenen Jahr an Pro Sport Berlin 24 mit seiner Football-Abteilung „Berlin Kobras“ vergeben. 2015 hatten die Kobra Ladies die Mülheim Shamrocks im Ladiesbowl XXIV mit 48:12 besiegt.

Kobra-Football ist aber nicht mehr nur Frauensache: Die Männer in der Landesliga Ost eröffneten ihre Saison am 17. April mit einem 32:6-Sieg gegen die Eberswalder Warriors, trafen am 29. Mai auf die Lokalrivalen Berlin Bullets und empfangen am 12. Juni die Erkner Razorbacks. Liga-Gegner sind außerdem die Wolgast Vandals und die Rostock Blue Stars.

Auch die Berlin Kobras A-Jugend ist schon in den Ligabetrieb gestartet, musste sich aber im Stadion Wilmersdorf nach fast dreistündigem Spiel gegen die Potsdam Royals mit 28:42 geschlagen geben. *ddp*



Nachrichten aus Berlins Mitte

Aufschlussreicher Besuch im ARD-Hauptstadtstudio

Neues zur Bundespolitik in Hörfunk und Fernsehen. Wo und wie werden dazu eigentlich die Sendebeiträge produziert? Zur Beantwortung dieser Fragen hatten sich am 31. März 20 Mitglieder und Gäste unserer Tanzabteilung zu einer Führung durch das ARD-Hauptstadtstudio in Berlin-Mitte getroffen.

Durch das Haus wurden wir von einer ARD-Mitarbeiterin begleitet, die uns im Foyer zunächst einige Details zur Organisation des Hauptstadtstudios und zum Gebäude erläuterte. Das Hauptstadtstudio ist eine gemeinsam finanzierte Einrichtung der neun öffentlich-rechtlichen Landesrundfunkanstalten der ARD und eines der modernsten digitalen Hörfunk- und Fernsehstudios Europas. Von hier berichten die von den Landesrundfunkanstalten entsandten Korrespondenten in Nachrichtenbeiträgen und Interviews auf knapp 60 Hörfunkwellen, dem Ersten Fernsehprogramm und den dritten Programmen über die Bundespolitik. Beiträge für das Fernsehen sind täglich in der „Tagesschau“, den „Tagesthemen“ und den Magazinsendungen zu sehen. Zusätzlich werden regelmäßige Politiksendungen („Bericht aus Berlin“) und bei aktuellen Anlässen auch Sondersendungen produziert. Auch für die in Kooperation mit anderen Sendern betriebenen Fernsehprogramme Phoenix, 3sat und ARTE arbeiten im Hauptstadtstudio Redakteure. Rund 70 Journalisten berichten so aus Berlin, insgesamt sind etwa 200 Mitarbeiter im Studio tätig.

Das in unmittelbarer Nähe des Reichstags und der Bundestagsbauten gelegene Gebäude mit seiner terrakottafarbenen Fassade und dem markanten Eckfenster wurde nach dreijähriger Bauzeit im Mai 1999 eröffnet. Vom großzügig gestalteten Foyer gelangt man über eine breite Treppe in das erste Stockwerk der fünfgeschossigen rechteckigen Redaktionshalle, an deren Längsseiten die Redaktions- und Produktionsräume angeordnet sind. Dem Foyer gegenüber befindet sich in jeder Etage ein gläserner Konferenzraum (intern „Aquarium“ genannt), wo auch Interviews mit Politikern aufgenommen werden. Die Redaktionshalle schließt über dem fünften



Stockwerk mit einem Glasdach ab, so dass eine gute Ausleuchtung mit Tageslicht erreicht wird. Geschosshohe Messingpaneele an den Hallenlängsseiten reflektieren das einfallende Licht und unterstützen die helle freundliche Atmosphäre. Kunstobjekte deuten die Funktion des Gebäudes an. So hält die ständig rotierende Lamellenkonstruktion vor dem quadratischen Fenster über dem Eingang zum Foyer das visuelle Logo der ARD – die Eins – in Bewegung. Auch die mehrfarbige Schiebetür zwischen Foyer und Redaktionshalle weist in Anlehnung an das Fernseh-Testbild auf die Gebäudefunktion hin.

In den ersten beiden Etagen der Redaktionshalle sind Tonstudios und Studiobüros des Hörfunks untergebracht, die oberen drei Geschosse beherbergen Büro- und Produktionsräume des Fernsehens. Hörfunkjournalisten müssen neben ihrer eigentlichen Arbeit in begrenztem Umfang auch die Aufnahmetechnik beherrschen. In ihren mit modernster Produktionstechnik ausgestatteten Studiobüros produzieren sie – ohne Unterstützung eines Toningenieurs – eigenständig die Beiträge. Der Schnitt von Rede- und Interviewbeiträgen sowie das Einfügen von Kommentaren

und O-Tönen gehören zu ihren Aufgaben. Nach Fertigstellung übermittelt der Journalist den Beitrag via Datenleitung an seine Rundfunkanstalt. Die Beiträge sind in Länge und Informationstiefe auf den jeweiligen Sender und dessen Zielgruppe zugeschnitten. Für die Übertragung oder Aufzeichnung von Gesprächsrunden stehen vier Tonstudios zur Verfügung, die jeweils aus einem Sprecherraum und einem Regieraum bestehen. Die Aufnahmetechnik wird dort von einem Toningenieur gesteuert. Nach dem Tonstudio besichtigten wir in der vierten Etage das Fernsehstudio. Dessen Beleuchtungs- und Aufnahmetechnik ist beeindruckend. Blickfang ist aber ohne Zweifel das große Eckfenster mit Aussicht auf Reichstag, Spree und das „Band des Bundes“. Vielen Fernsehzuschauern ist dieses Panorama sicherlich aus dem sonntäglichen „Bericht aus Berlin“ oder Politikerinterviews bekannt. Wir bekamen die Funktionsweise verschiedener Aufnahmetechniken erklärt. Bei der Greenscreen-Technik steht der Sprecher während der Aufnahme vor einer grünen Leinwand. Mittels einer Software wird die grüne Farbe aus dem Aufnahmebild „entfernt“ und der Sprecher „freigestellt“. Im Folge-

schritt wird der Sprecher vor einem beliebigen Hintergrund (Standbild oder Film) eingefügt. Natürlich darf der Sprecher keine grüne Kleidung tragen. Diesen Effekt bekamen wir demonstriert, als sich in einer Aufnahme einige unserer Teilnehmer ein grünes Tuch vor den Körper hielten und teilweise aus dem Bild „verschwanden“. Illusion oder Wirklichkeit – der Zuschauer kann nicht sicher sein.

Eine weitere interessante Technik ist der Teleprompter, der den Sprecher beim Lesen der Texte unterstützt, während er ständigen Blickkontakt mit der Kamera hält. Ein unter der Kamera angebrachter Monitor und ein Spiegelsystem projizieren den Text für den Sprecher sichtbar vor die Kamera. Auf das Aufnahmebild wirkt sich das nicht aus. Die Geschwindigkeit des Textlaufs wird von einem Techniker gesteuert. Ein gutes Zusammenspiel zwischen Sprecher und Techniker ist erforderlich. Mit diesem Hintergrundwissen endete unser Rundgang. Die Fragen waren beantwortet – zumindest was die ARD betrifft. Sicher werden wir uns künftig bei manchen Sendebeiträgen an die Eindrücke aus dem Hauptstadtstudio erinnern.

Manfred Winkler
Foto: Dieter Rüggen

Bevor's im Rücken zwackt

Prosportstudio
Charlottenburg



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 klagten 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,



Foto: nixki

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)!

Pro Sport Berlin 24 bietet seinen Mitgliedern sogar extra Kurse zur Prävention von Rückenbeschwerden an. In jedem ProSportstudio (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 ProSportstudios 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

Axel Noack 70: Ein Leben mit Sport und Musik



Wieder ist ein Jahr vorbei und wieder gibt's 'ne Feierei, denn es ist wahr, Axel Noack wird 70 Jahr'.

1971 wurde er Mitglied der Fußball-Freizeitgruppe des Post-sportvereins. Seit Februar 1989 tanzte er mit seiner Ilona in der Tanzsportabteilung. Im Februar

1998 wurde er zum Abteilungsvorsitzenden gewählt. Es begann eine arbeitsreiche Zeit, da inzwischen ein A-Team der Bundesliga für Formationstanz bei uns heimisch geworden war und mitbetret werden wollte.

Gern erinnern wir uns an die schönen Bälle im Festzentrum der Trabrennbahn und an Turniere der Bundesliga-Tanzformationen in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen, die von der Tanzabteilung unter Axels Leitung organisiert wurden. Er hatte die Moderation und die Mitglieder der TSA das Catering übernommen. Gäste und Besucher wurden bestens versorgt.

1999, auch zu einer Geburtstagfeier anlässlich des 70. Geburtstags des ehemaligen Abteilungsvorsitzenden Udo Zimmermann, gründete Axel ein Quartett – die „Lustigen Gassenhauer“, die seitdem viele Feste und Feiern der Tanzabteilung musikalisch begleitet haben.

Wir wünschen Axel Noack für das neue Lebensjahr allerbeste Gesundheit und viel Freude.

Reiner Hoffmann
Foto: Archiv der TSA

25 Jahre – immerhin ein Vierteljahrhundert

Tanzen



Im Juni 1991 war's. Ursula und Horst Mleczkowski wussten wahrscheinlich nicht so recht, was sie mit ihrer Freizeit anfangen sollten. So suchten sie sich ein Hobby. Mir ist nicht bekannt, wie sie gerade aufs Tanzen kamen, aber inzwischen sind sie 25 Jahre in der Tanzabteilung.

Man sieht es ihnen an: Es macht noch heute viel Spaß, wenn auch manches Wehwehchen zwackt.

Spaß ist auch das richtige Stichwort für unseren Yogi-Bär: Der Schalk sitzt ihm stets im Nacken. Schickt er mir etwa eine Mail und stellt fest, dass ein Buchstabe fehlt, sendet er ihn mir prompt nach. Liebe Ursula und lieber Horst, die Tanzabteilung wünscht weiterhin viel Freude am Tanzen und natürlich die passende Gesundheit.

Wolfgang Kujawski
Foto: Archiv der TSA



Auf Sonnensuche in Kroatien

Zehn Senioren bereiteten sich an der Adria auf die Saison vor

Das frostige Berliner Wetter ließen zehn Spieler der Herren 60+ bis 70+ hinter sich und flogen wieder nach Kroatien. Statt auf die Insel Brac ging es dieses Jahr vom 17. bis 24. April in Richtung Dubrovnik nach Cavtat. Wärme, Sonnenschein und Sandplätze erwarteten uns für eine Tenniswoche. Doch neben Spiel und Engagement blieb noch ein Tag frei, um bei herrlichem Wetter die schöne Stadt Dubrovnik zu besuchen.

An den beiden letzten Tagen ließ uns der Wettergott etwas im Stich. Schließlich war die Woche leider vorbei und wir starteten bei schönem Wetter zum Zwischenstopp in Düsseldorf. Doch schlechtes Wetter und Rückenwind zwangen den Flugkapitän kurz vor dem Aufsetzen auf der Landebahn zum Durchstarten. Beim neuerlichen Anflug klappte die Landung problemlos. Der Weiterflug erfolgte mit Verspätung.



Sonnensucher K. Heuer, P. Eberlein, S. Pomorin, P. Johannsen, J. Stahlkopf, M. Gwosdz, H. Schreivogel, K.-D. Hagg, P. Grasteit und K. Seeliger



Die Bucht von Cavtat

Verheißungsvolles Anspielturnier

Leider war das Wetter in Berlin nicht besser. Während wir noch unterwegs waren, fand dort das Anspielturnier statt. 28 Mitglieder waren anwesend und hatten zunächst ihren Spaß. Zum Einstieg hatte die Abteilung ein von Frau Friedland vorbereitetes abwechslungsreiches Büffet spendiert. Doch selbst das und die beste Spiellaune halfen nichts gegen den Regen am Nachmittag.

Im Laufe der Woche änderte sich das Wetter und am 29. April waren

alle Plätze mit Mannschaftstraining und freiem Spiel belegt. Am Nachmittag trainierte unser Trainer Erik noch Kinder.

Wegen des frühen Pfingstfestes beginnen die TVBB-Spiele später, Ergebnisse lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Bei Erscheinen der Zeitung wird die Hälfte der Spiele hoffentlich erfolgreich absolviert sein. Ergebnisse und viel Wichtiges werden im Clubhaus ausgehängt. Bitte auch den Veranstaltungskalender 2016 beachten. Allen Spielern, ob groß oder klein, viel Spaß und Erfolg in der Sommersaison!

Peter Eberlein

Dr. Herbert Dürrwächter

Volleyballer mit Leib und Seele

Im Alter von 80 Jahren verstarb am 24. April Dr. Herbert Dürrwächter. Als Vizevorsitzender des PostSV hatte er sich zwischen 1984 und 1993 sehr engagiert für die Interessen der Berliner Großvereine und für den Bau eines Vereinsheims in der Prinzregentenstraße eingesetzt. Als Anwohnerklagen das Projekt verzögerten, war es seine Idee, das ungenutzte Faustballfeld in der Forckenbeckstraße zu bebauen – heute Standort unserer Vereinszentrale.

Aus seiner Tätigkeit als Geschäftsführer des benachbarten Sportgesundheitsparks kamen viele Anregungen, attraktive Gesundheitssportangebote für ein lebenslanges Sporttreiben in unserem Verein zu entwickeln.

In Erinnerung wird er uns vor allem aber durch seinen unermüdlichen Einsatz für die Entwicklung des Volleyballsports in unserem Verein bleiben. Mit dem Übertritt des von ihm geleiteten LSC Berlin im Jahr



Foto: BA Charlottenburg-Wilmersdorf

1978 war der Grundstein für eine äußerst erfolgreiche Abteilung im Verein gelegt worden. Unter seiner Leitung entwickelten sich

die Volleyballer zur bedeutendsten Wettkampfabteilung im Post SV. Als sich kurz nach dem Fall der Mauer die Chance bot, in die Bundesliga aufzusteigen, war es Herbert Dürrwächter, der neben den organisatorischen auch die sportlichen Voraussetzungen für ein Engagement in der obersten Liga schuf – durch den Aufbau eines breiten Unterbaus bis hin zur E-Jugend.

Im März 1993 zeichnete der Verein Dr. Herbert Dürrwächter für seine Verdienste mit der Goldenen Ehrennadel aus.

Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Klaus Eichstädt, Präsident

Unsere Sportpalette



AMERICAN FOOTBALL Thorsten Friese 282 01 51 40	JIU-JITSU Marcel Davidsohn 0176-63 11 58 01	TAEKWONDO Marcel Meinecke 0163-483 07 66
BADMINTON Claudia Skowronek info@badminton-berlin.de	JUDO Thomas Weichert 854 65 74	TANZSPORT Arno Georges 0171-785 43 39
BOXEN Jörg Schmidt 01578-428 79 89	KARATE Oliver Matthes 77 32 71 32	TAUCHEN Wendenschloß 67 77 71 94 Jan Steppe 0172-328 34 00 Wilmersdorf Denis Marquardt 281 45 61
BOGENSCHIESSEN Horst Augner 76 80 62 72	KANU Robert Winkler 0176-84 05 44 84	TENNIS Gatow Klaus Grätz 0176 707 35 082 Lankwitz Michael Grahl 743 53 17
CHEERLEADING Susanne Mantei 821 59 30	LEICHTATHLETIK/MARATHON Manfred Kretschmer 414 42 43	TISCHTENNIS Ulrich Wobbermin 821 51 71
FAUST-/PRELLBALL Geschäftsstelle 82 30 98 44	RUDERN Gatow Wolfgang Boehm 813 83 03 Wendenschloß Detlef D. Pries 96 20 80 56	ULTIMATE FRISBEE Jens Buchmann 0157-529 314 13
FREIZEIT- UND GESUNDHEITSPORT Annette Twachtmann 82 30 98 44	SEGELN Stößensee Uwe Herzog 033232-388 65 Gatow Jürgen Karnatz 363 99 44 Köpenick Dr. Bernd Drescher 0172-951 24 27	VOLLEYBALL Geschäftsstelle 82 30 98 44
FRAUENFUSSBALL Ingrid Lange 366 71 72	SCHWIMMEN Stefan Neumann 55 66 92 59	BEACHVOLLEYBALL Wolfgang Behrens 335 95 17
FREIZEITFUSSBALL Ewald Prinz 03075706673	SHOTOKAN René Schinck 478 35 87	WASSERBALL Oliver Ostermann 0176-84 41 63 81
GYMNASTIK Geschäftsstelle 82 30 98 44		
HANDBALL Reinhard Hermenau 282 63 29		

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 • **E-mail:** 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

PSB 24 aktuell

vormals »Berliner Postsport«

Mitgliedermagazin des Vereins

Pro Sport Berlin 24 e.V.

64. Jahrgang – Heft 3 / 2016

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 Heidemeyer

Usedomer Straße 31, 13355 Berlin

☎ 55 14 42 81

E-Mail: zeitung@pro-sport-berlin24.de

Herstellung:

USE gGmbH, PrintingHouse

Genter Straße 8, 13353 Berlin

☎ 030 / 46 90 570-16

Erscheinungsweise: 6 mal jährlich

Redaktionsschluss des nächsten Newsletters

5. Juni, der nächsten Druckausgabe 5. Juli 2016

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.

Präsident:	Klaus Eichstädt Neuruppiner Str. 165, 14165 Berlin ☎ p: 811 49 16
Vizepräsident:	Uwe Herzog Freitagstr. 24, 14656 Brieselang ☎ p: 033232-388 65
Vizepräsident:	Joachim Rudolf ☎ p: 791 64 08
Vizepräsidentin:	Ingrid Lange ☎ p: 366 71 72
Schatzmeister:	Wolfgang Corsepius Heerstraße 243/247, 13595 Berlin ☎ p: 305 78 78

Geschäftsführer: ☎ 82 30 98 44 Michael Schenk	Sportmanagerin: Annette Twachtmann
---	--

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:

Fitness-Studio	Forckenbeckstraße 18, 14199 Berlin	☎ 89 77 97 15
Fitness-Studio	Glockenturmstraße 21 14053 Berlin	☎ 36 43 47 80
Fitness-Studio	Grünauer Straße 193, 12557 Berlin	☎ 65 88 07 09
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

SOMMERFERIEN – SPECIAL

im Pro Sport Berlin 24 e.V.



BALLSPIELE · LAUFSPIELE · BALANCIEREN · GERÄTEPARCOURS · KLETTERN

Sport, Spiel und Spaß

OFFENE BEWEGUNGSANGEBOTE
FÜR KINDER UND ELTERN



Jetzt neu
auch in Charlottenburg

Forckenbeckstr. 20,
14199 Berlin
vom 01.08. – 05.08.2016
Täglich von 10.00–12.00
und 15.30–17.30 Uhr

Glockenturmstr. 21,
14053 Berlin
vom 29.08. – 02.09.2016
Täglich von 10.00–12.00
und 15.30–17.30 Uhr