

PSB 24 aktuell

Newsletter III



*Die Jüngsten
im Wettkampf*

SEITEN 5 UND 6

INHALT

- Seite 2
BADMINTON:
Vereinsmeisterschaft
- Seite 3
BOXEN:
Siege in Lichtenberg
- FRAUENFUSSBALL:
Ende der Träume
- Seite 4
LEICHTATHLETIK:
Bevor's heiß wird
- Seite 5:
SCHWIMMEN:
55 Aktive am Start
- Seite 6:
PROSPORTSTUDIOS:
Wenn's ums Herz geht
- Seite 7:
TENNIS GATOW:
Denkwürdiger Spieltag
- Seite 8:
Kurznachrichten
AMERICAN FOOTBALL
HANDBALL, RUDERN
- Seite 9: Sommerfest
in Wilmersdorf

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

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

Redaktionsschluss der nächsten

Druckausgabe: 5. Juli 2016



Badminton

Vereinsmeister 2016 ermittelt

Unter 40 Teilnehmern waren auch „Ehemalige“

Am Wochenende 21./22. Mai fand die diesjährige Vereinsmeisterschaft der Spielgemeinschaft mit Z88 in der Güntzelstraße statt. Gut 40 Teilnehmer ermittelten in 15 Mixed, 9 Herrendoppeln, 8 Herreneinzeln, 7 Damendoppeln und 5 Dameneinzeln die Vereinsmeister. Traditionell wurden am Samstag die Einzel- und am Sonntag die Doppeldisziplinen ausgespielt. Erfreulich war, dass mal wieder alle fünf Disziplinen gespielt wurden. Zudem fanden einige ehemalige Mitglieder, die aufgrund von Wegzug oder Verletzungen nicht mehr bei uns spielen können, den Weg in die Halle zum Mitspielen. Vasek Smetana kam aus Prag, Simona Müller aus Lübeck, Michael Rüscher aus Dortmund und Daniel Gomez aus Berlin-Steglitz! Toll, dass ihr dabei gewesen seid! Besonderer Dank geht an Franz Leisner (Z88), der die Hauptorganisation übernommen hatte. Vielen Dank auch allen fleißigen Buffet-Spendern! Die musikalische Untermalung können wir gerne wiederholen.

Roland Zell



Ergebnisse

Mixed:

1. Stella Nolze / Max Porté
2. Theresa Beyer / Kevin Hahnfeld
3. Christina Seliger / Franz Leisner

Damendoppel:

1. Stella Nolze / Christina Seliger
2. Anna Zimmerling / Katharina Behrendt
3. Maike Priesterjahn / Theresa Beyer

Herrendoppel:

1. Thomas Nelamischkies / Fabian Anders
2. Christian Lunow / Roland Zell
3. Kevin Hahnfeld / Ramon Belke

Herreneinzel:

1. Kevin Hahnfeld
2. Vasek Smetana
3. Franz Leisner

Dameneinzel:

1. Christina Seliger
2. Katharina Behrendt
3. Anke Urner

Jubiläumsturnier in Fröndenberg

Am 7. und 8. Mai fand das Mai-Turnier in Fröndenberg statt, das sein 20-jähriges Bestehen feierte. Mit acht Personen führen wir in die Nähe von Dortmund: Claudia Skowronek, Stephanie Schön und Alayna Soehlke sowie auf der Herrenseite Daniel Gomez, Ramon Belke, Tai Truong, Roland Zell und Thorsten Zell. Für die Feier schloss sich Michael Rüscher als Fröndenberg-Veteran an. Zum Jubiläum wurden keine vollständigen Mannschaften, sondern nur Spieler und Spielerinnen gemeldet. Die wurden vom Turnierleiter den Mannschaften zugeordnet. Eine tolle Gelegenheit, neue Spieler kennenzulernen und Gesprächs- und Tanzpartner für die Players Night zu finden.

Leider macht das „Zeitalter der Unverbindlichkeit“ auch vor diesem Turnier nicht halt.

Von 168 Aktiven, die zugesagt hatten, sagten laut Turnierleiter allein in der letzten Woche 40 ab. Insgesamt war die Teilnehmerzahl damit etwas niedriger als in den Vorjahren. Doch das tat der Stimmung beim Turnier und in der samstäglichem Players Night keinen Abbruch.

Gegen 11.00 Uhr begannen am Samstag die Spiele, so dass wir gegen 18.00 Uhr zwei Mannschaftsspiele absolviert und mit zahlreichen Bekannten aus dem Vorjahr geplaudert hatten.

Die eigentliche Herausforderung bestand in der Players Night, zu der man in ländlicher Sitte mit einem Traktor gefahren wurde. Nach dem Sturm des Buffets war es Zeit, sich wieder körperlich zu betätigen. Während die meisten ihre tänzerischen Qualitäten bewiesen, widmeten sich andere dem Lieblingsgetränk „Wodka-Brause“. Gegen 2.00 Uhr war zumindest für den Autor Schluss. Zuletzt verließen Roland, Michael, Claudia und Alayna den Ort und marschierten nächstens zusammen durch den Wald nach Hause. Es war wieder eine schöne Party, die wie jedes Jahr ihre eigene kleine Geschichte schrieb.

Der Folgetag brachte noch ein Mannschaftsspiel und die Siegerehrung, bei der die zusammengewürfelten Mannschaften geehrt wurden. Insgesamt waren wir mit unseren sportlichen Leistungen zufrieden und sind fest entschlossen, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein. Es war eine tolle Veranstaltung und ein entspanntes Wochenende, an dem wir viele nette Leute kennengelernt haben.

Nebenbei haben wir für unser PSB-24-Turnier im Oktober geworben und bereits ersten Erfolg gehabt. Der GSV Fröndenberg überlegt, nach 2015 auch 2016 mit einer Mannschaft zum Turnier zu kommen.

Thorsten Zell





Boxen

28 Grad im Schatten zeigte das Thermometer am Nachmittag des 4. Juni. Was am See oder im Schwimmbad als optimaler Sommertag gegolten hätte, erwies sich für die Boxer beim Stadionsportfest des SV Lichtenberg 47 als eine echte Herausforderung, zumal der Ring in der prallen Sonne stand. Trotz der erschwerten Bedingungen hat sich der Ausflug in die Ruschestraße gelohnt, denn die Boxer von Pro Sport Berlin 24 traten die Rückfahrt aus Lichtenberg mit makelloser Bilanz von zwei Siegen in zwei Kämpfen an.

Den ersten Kampf bestritt Pascal Starosta in der Gewichtsklasse bis 75 Kilo gegen Alexander Steile vom SV Lichtenberg 47. Bemerkenswert ist, der Gegner schon 26 Kämpfe absolviert hatte, Starosta dagegen nur 6. Nach einer knappen Punktniederlage im vorangegangenen Kampf wollte Pascal diesmal vom Start weg die Initiative ergreifen. In der ersten Runde hatte das aber zur Folge, dass er im Vorwärtsgehen oft die Deckung vernachlässigte und viele Treffer kassierte. Zwar waren die meisten keine Wirkungstreffer, doch auf den Punktzetteln der Kampfrichter schlugen sie sich dennoch nieder. Ab der zweiten Runde gelang es Pascal aber, den Kampf an sich zu reißen und seinen Gegner, der sogar einmal angezählt wurde, zu dominieren. Am Ende gewann Pascal verdient und einstimmig nach Punkten.

Im zweiten Kampf mit PSB-24-Beteiligung trat Balthasar Hoffmann in der Gewichtsklasse bis 81 Kilo an. Balthasar, der seinen dritten Kampf binnen fünf Wochen bestritt, musste gegen Oguzhan Furat vom SV Stahl Schöneeweide in den Ring steigen. Wie schon im

„Hitzige“, aber erfolgreiche Kämpfe in Lichtenberg

Punktsiege für Pascal Starosta und Balthasar Hoffmann



Die Boxer und ihre Betreuer sind zufrieden.

ersten Kampf machten den Athleten die Sonne und die Hitze ordentlich zu schaffen. So war bei beiden Boxern schon gegen Ende der ersten Runde die Erschöpfung anzumerken, die sich in geringerer Schlaggenauigkeit und weniger Variantenreichtum zeigte. In dieser Situation war es Balthasar, der mehr Reserven aktivieren konnte und wichtige Akzente setzte. Nach drei

spannenden Runden gewann auch er verdient und ebenfalls einstimmig nach Punkten.

Herzlichen Dank an die Vereinsmitglieder, die zahlreich nach Lichtenberg gekommen waren, um unsere Jungs zu unterstützen. Der nächste Wettkampf mit vier gemeldeten PSB-24-Boxern fand am 18. Juni beim SV Stahl Schöneeweide statt. **Jörg Schmidt**



Frauenfußball

Aus den letzten drei Spielen brauchten wir unbedingt Punkte, um in der Landesliga zu bleiben. Mit dem Aufsteiger **Cimbria Trabzonspor** empfangen wir aber eine äußerst starke Mannschaft, gegen die wir keine echten Chancen herauspielen konnten. Wenigstens unser Tor wollten wir sauber halten. Doch blieb dieser Gedanke ein Wunschtraum. Schon in der ersten Hälfte erzielte Trabzonspor drei Tore. Das Spiel war praktisch schon gelaufen. In der zweiten Hälfte verteidigten wir geschickter, konnten es aber nicht verhindern, dass Trabzonspor auf 5:0 erhöhte.

Mit größerer Hoffnung fuhren wir zum **SV Deportivo Latino**, der den Platz vor uns einnahm. Nur ein Sieg hätte uns weiterhelfen können. Doch leider reichte unsere Power an diesem Sommertag nur für 18 Minuten. Dann schlug Deportivo zum ersten Mal zu. Der unglücklich abgefälschte Ball landete unhaltbar im eigenen Netz. Noch geschockt

Das Ende der Träume

Den Frauen ging die Puste aus: Abstieg aus der Landesliga

vom Rückstand, ließen wir es zwei Minuten später wieder bei uns einschlagen, und um das Unglück perfekt zu machen, lagen wir drei Minuten später sogar 0:3 zurück. Innerhalb von fünf Minuten waren unsere Hoffnungen zerstört. Nach drei weiteren Minuten mussten wir sogar noch den vierten Treffer hinnehmen. In der zweiten Hälfte spielten wir zwar 0:0, aber die erste Hälfte hatte das Spiel entschieden und den Traum vom Klassenerhalt zerstört.

Beim **DJK FFC Britz** wollten wir unseren Tabellenplatz 10 verteidigen und brauchten dazu einen Punkt. Zunächst sah es ganz gut aus. Doch wieder blieben die besten Torchancen ungenutzt. Als nach 17 Minuten der Gegner ungestört schießen durfte, schlug es zum 0:1 ein. Bei hochsommerlichen Temperaturen nahmen wir uns in der Pause vor, das Spiel noch zu drehen, konnten die besten Torchancen aber wieder nicht nutzen. Zwei grobe Patzer verhalfen dem Gegner zu einem

Doppelschlag. So passte es ins Bild, dass nach einem Eckball der Britzerinnen der Ball unglücklich abgefälscht auf Nico Langes Bein traf, von dort an den Pfosten sprang und ins eigene Netz kullerte. Ein Tor mit Symbolkraft für die gesamte Saison.

Tabelle der Landesliga 2015/16

1. FC Schöneberg 1913	104:09	66
Cimbria Trabzonspor	92:18	52
Blau-Weiß Friedrichshain	38:30	38
SC Westend	31:24	34
Sp.Vg. Blau-Weiß 1890	46:40	34
BW Mahlsdorf Waldesruh	66:37	32
DJK FFC Britz	44:37	32
BSC Kickers	21:39	27
SV Deportivo Latino	27:46	26
FSV Spandauer Kickers II	19:80	17
Pro Sport Berlin 24	20:59	16
Türkiyemspor III	11:100	5

Nico Lange

Frühem Jubel folgte ein Schrecken mit Ende

Bevor hohe Temperaturen den Wasserbedarf steigern ist an dieser Stelle noch von angenehmem Wettkampfwetter die Rede.

Von seiner Teilnahme am 40. Leipziger Marathon am 24. April berichtet Horst Matznick:

„Das war es gestern: Ein Tag, der nicht besser hätte beginnen können. Es war 4° C kalt, hatte kurz geregnet, ansonsten sah alles gut aus. Selbst die bei Marathonis vor einem Rennen gewohnten morgendlichen WC-Probleme gerieten diesmal nicht zur ‚Verschlussache‘, nein, höchstes Glück, kein Wanstrammeln oder sonst etwas. Und Leipzig ist so angenehm. Alles unspektakulär. Start um 10 Uhr gleich neben dem Zentralstadion oder vis-à-vis der Universität in der Jahnallee. Es war alles vertreten, von Skatern und Rollis bis zu den Marathonläuferinnen und -läufern. Die weitaus größere Anzahl der Halbstreckler startete erst um 12.45 Uhr. Also kein Gedränge bei den Langstrecklern, obwohl am Start auch Staffelläufer standen.

Auf der Zweirundenstrecke mit mehreren richtig langen Schleicher-Anstiegen ließ es sich prächtig laufen, man hatte Platz und der Service unterwegs, den ich gar nicht brauchte, war optimal. Es sollte mein Rennen werden – dachte ich.

Die ersten 15 km liefen nahezu perfekt. 5:20 Schnitt, der mir ausgesprochen lag, zumal ich einer Fünfergruppe angehörte, die schön gleichmäßig lief. Also dachte ich: „Wenn es so weiter geht, wird das letzte Jahr, in dem alles nicht so gut lief, endlich von Besserem gelöscht.“ Wenn doch mein Wunsch nur in Erfüllung gegangen wäre!

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

Wenige Schritte vor der Halbdistanz (1:52) machte es plötzlich „Knack“ in der rechten Wade – aus der Traum. Ich erinnerte mich: Das hattest du doch schon einmal vor sechs Jahren in Berlin, obwohl – da war’s der Oberschenkel. Wieder Muskelfaserriss? Nach Dehnen und Massieren war mir überhaupt nicht zumute, denn das tat verflüxt weh. Nun bin ich zwar kein Held, aber ein Jammerlappen längst auch nicht. Ich humpelte, es schmerzte bei jedem Schritt, aber es ging vorwärts. Trotzdem war mir zum Heulen. Alle Versuche, doch noch mit Abrolltechnik wenigstens im Schnecken-tempo die Kilometer zu schaffen, gelangen äußerst kläglich. Immer wieder beschwor ich: Ankommen, ankommen! Das Wie war mir schon längst egal.

Unter Schmerzen erlief Horst Matznick in Leipzig seine 62. Marathon-Medaille

4:39:23. Es war mir so wurscht. Das Ziel war erreicht. Die 62. Marathonmedaille bekam ich, obwohl auch die nur aus Blech ist. Und noch etwas: Ich wurde nicht Letzter in der AK 75, sondern Vorletzter (von drei) und der Erste hatte eine nur 42 Sekunden bessere Zeit. So bescheiden muss man langsam werden. Es ist zu Ende, also reden wir über diesen an sich sehr schönen Lauf nicht weiter.

P.S. Komme gerade vom Orthopäden. Es ist kein Muskelfaserriss, sondern ein ‚Muskeltstau‘ oder eine Muskelverhärtung, die beim Auftreten gleiche Auswirkungen hat wie das Schlimmere, nämlich höllische Schmerzen, wenn die Beanspruchung weiter betrieben wird.

Marathon ist so schön, vor allem, wenn er vorbei ist. Auf denn, bis zum 25. September in Berlin.“

Gedrängel beim Firmenlauf rund um den Tiergarten

Etwas mehr als ein Zehntel der Marathondistanz legte Martin Papke zurück:

„Über unseren Arbeitsplatz, genauer über die BMS, haben wir am Firmenlauf rund um den Tiergarten teilgenommen. Leider hatten außer uns auch noch 12.000 andere Leute dieselbe Idee, sodass es auf den rund fünfeneinhalb Kilometern sehr voll wurde. Bis etwa Kilometer 3 waren wir im Wesentlichen damit beschäftigt, zu überholen und von noch schnelleren überholt zu werden, Erst als die Strecke am Großen Stern wieder auf den 17. Juni einbog, hatte sich das Feld eingependelt. Das Ziel erreichten wir nach 29 Minuten glücklich darüber, dass wir wieder einmal gelaufen waren.“

10.000 Meter auf der Bahn mit gleichen Chancen für alle

Zum zehnten Mal suchte Pro Sport Berlin 24 am 25. Mai Berlins „Meisterin und Meister aller Klassen“ über die schwierige Distanz von 10.000 m auf der Bahn im Stadion Wilmersdorf. Nicht zu verwechseln mit dem Berliner Meister, den der BLV sucht. Bei uns ist die Konkurrenz nämlich viel größer, weil mit Hilfe der international anerkannten WMA-Korrekturfaktoren alle auf ihr optimales Alter gebeamt werden.

Es geht aber nicht nur um Höchstleistung. Unser Lauf soll gerade auch denjenigen, die sich nicht auf eine Offene Berliner Meisterschaft wagen, die Gelegenheit geben, einen Bahn-Zehner in Rennatmosphäre zu laufen. Der Lauf ist gleichermaßen als offener Volkslauf

für alle wie als BLV-Bahnlauf für Vereinsläufer ausgeschrieben und bietet allen Platz.

Wer schon dabei war, kennt die freundschaftliche Atmosphäre beim „Meister aller Klassen“, die durch die vielen Helfer für Rundenzählung, Erfrischung und Datenverarbeitung weitergegeben wird. Siegerin wurde Birgit Schuckmann mit einer WMA-Zeit von 35:06, Klaus Goldammer gewann bei den Männern in altersbereinigten 30:34.

Drei AK-Siege beim 21. Steglitzer Volkslauf

Von einem Lauf am 1. Juni berichtet Manfred Kretschmer:

„Der 21. Steglitzer Volkslauf über 6 Kilometer, veranstaltet durch die LG Süd, stand unter einem glücklichen Stern. Nach Tagen mit Gewitter und Regen war das Wetter am Abend zwar warm, aber für die Läufer nicht zu warm.

Um 19.00 Uhr starteten knapp 400 Teilnehmer auf der blauen Bahn im Stadion Lichterfelde. Die größere Hälfte der Teilnehmer waren Kinder und Jugendliche, so dass es beim Start und auch noch auf dem ersten Kilometer sehr eng war. Unsere Teilnehmer kennen solche Verhältnisse natürlich und lassen sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen.

Antonia Maecker war diesmal unsere Schnellste: Sie belegte als Gesamtdritte mit 24:59 min in ihrer Klasse den 1. Platz. Die Siegerin Carla Morgenroth benötigte 22:46 Minuten.

Auch Günter Lewanzik wurde in seiner Altersklasse M60 mit 25:22 Erster. Super!

Steffen Goll, immer noch im Aufbau begriffen, brauchte für die 6 Kilometer 26:46 und war damit 9. in seiner Klasse

Christian Auerbach, leider immer wieder von Verletzungen geplagt, erreichte das Ziel nach 27:43 (14. Platz in M50).

Ich war auch noch dabei und kam kurz nach Christian mit 27:53 als Erster in der M70 ins Ziel.

Der Sieger der Männer hieß Samalya Schäfer (Sri Chinmoy Marathon Team). Er brauchte 20:05 Minuten.“

Zusammengestellt von Ariane Papke

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>.



Am 23. April fand unser alljährliches Frühlingsschwimmfest in der Schwimmhalle Holzmarktstraße statt. Auch in diesem Jahr konnten wir zahlreiche Schwimmer und Schwimmerinnen dafür begeistern, an diesem Wettkampf teilzunehmen und zu zeigen, was sie während ihrer zahlreichen Trainingseinheiten bei unseren Trainern und Trainerinnen gelernt haben.

Insgesamt nahmen 55 Kinder aus allen unseren Gruppen teil, einige starteten zum ersten Mal im Wettkampf und sammelten erste Erfahrungen. Andere nahmen zum wiederholten Male teil und konnten ihre Leistungen verbessern und neue Bestzeiten erschwimmen. Bei Schwimmwettkämpfen ist es üblich, sein Team und seine Freunde lautstark anzufeuern und damit zu motivieren. Eine solche Stimmung war auch bei diesem Wettkampf zu erkennen. Belohnt wurde die Teilnahme wie in jedem Jahr mit einer Medaille. Zusätzlich wurden die Erst- bis Drittplatzierten jedes Jahrgangs, männlich und weiblich getrennt, mit einer Urkunde ausgezeichnet. Die Ergebnisse könnt ihr der Liste entnehmen.

An dieser Stelle sei von uns Trainerinnen und Trainern gesagt: Wir sind sehr stolz auf die Leistungen und Ergebnisse! Sie zeigen, dass vor allem regelmäßiges Training und eine gute Einstellung belohnt werden. Macht bitte weiter so!

Vielleicht habt ihr ja auch Lust auf mehr? Auch dann könnt ihr unsere Trainer einfach ansprechen.

Organisiert und veranstaltet wurde der Wettkampf von den ehrenamtlich arbeitenden Trainern und Trainerinnen der teilnehmenden Vereine. Auch unser Trainerteam schaffte den Spagat zwischen der Betreuung der Aktiven und der Wettkampforganisation. Zusätzlich erhielten wir Unterstützung von unseren Schwimmerinnen Zoé und Leonie, die inzwischen, für diesen Wettkampf zu alt sind, sich aber trotzdem engagierten. Auch Annika, Austauschstudentin aus den USA, unterstützte uns. Wir danken allen Helfern sehr herzlich und freuen uns über das Engagement. Wir freuen uns immer über jede Unterstützung. Wenn auch ihr also Interesse habt, uns zu unterstützen, spricht uns Trainer einfach an.

Nicole Schumann

55 Aktive auf dem Startblock

Schwimmen



Super-Ergebnisse und tolle Stimmung in der Halle

Zeiten und Plätze

	Jahrgang 2011	Jahrgang 2008	noch Jg. 2007
Filippa Lahiri	25 Brust Beine – 1:08,63 (1.) 25 Brust – 57,67 (1.) 25 Rücken Beine – 58,91 (1.)	Lola Bell 25 Brust – 34,02 (6.) 25 Rücken – 35,92 (6.)	Silas Krämer 25 Brust – 26,20 (2.) 25 Freistil – 28,78 (6.) 25 Rücken – 30,34 (6.)
	Jahrgang 2010	Damian Fink 25 Brust – 27,57 (3.) 25 Freistil – 31,67 (3.) 25 Rücken – 32,59 (3.)	Sophie Krauß 25 Brust – 46,95 (11.)
Olga Bukhard	25 Brust Beine – 51,24 (1.) 25 Brust – 49,97 (4.) 25 Rücken Beine – 1:06,27 (2.) 25 Freistil Beine – 1:06,69 (2.)	Louisa Knauth 25 Brust – 30,76 (4.) 25 Freistil – 31,03 (3.) 25 Rücken – 32,79 (5.)	Artur Moskvitin 25 Brust – 30,08 (13.) 25 Freistil – 22,78 (2.) 25 Rücken – 26,70 (2.)
Evan Sapon	25 Rücken Beine – 51,94 (2.) 25 Freistil Beine – 41,10 (1.) 25 Rücken – 37,78 (1.)	Linn Kophal 25 Brust – 28,63 (2.) 25 Freistil – 25,92 (2.) 25 Rücken – 30,89 (3.)	Leopold Nahm 25 Brust – 26,96 (3.) 25 Freistil – 33,06 (9.) 25 Rücken – 29,84 (4.)
Holly Knauth	25 Rücken Beine – 51,41 (1.) 25 Freistil Beine – 41,10 (1.)	Janne Köder 25 Brust – 37,50 (8.) 25 Rücken – 32,73 (4.)	Valentin Nahm 25 Brust – 29,22 (8.) 25 Freistil – 25,84 (3.) 25 Rücken – 30,10 (5.)
Svenja Rach	25 Brust – 42,78 (2.)	An Nguyen 25 Brust – 46,27 (11.)	Conrad Speiser 25 Brust – 29,66 (11.) 25 Rücken – 32,66 (9.)
Davide Tosi	25 Brust – 44,94 (1.)	Saskia Rach 25 Brust – 31,06 (5.) 25 Rücken – 30,71 (2.)	Johan Steinbacher 25 Brust – 35,81 (15.) 25 Freistil – 30,45 (7.) 25 Rücken – 31,62 (7.)
	Jahrgang 2009	Leonard Schütt 25 Brust – 36,24 (9.) 25 Freistil – 32,28 (2.) 25 Rücken – 33,67 (5.)	Sofia Tosi 25 Brust – 33,47 (10.)
Mara Adler	25 Rücken Beine – 50,38 (1.) 25 Freistil Beine – 46,13 (1.) 25 Rücken – 39,96 (1.)	Sofia Toro Yassine 25 Brust – 27,37 (1.) 25 Freistil – 22,19 (1.) 25 Rücken – 24,44 (1.)	Luise Vogt 25 Brust – 27,96 (4.) 25 Freistil – 27,46 (3.) 25 Rücken – 32,18 (5.)
Dalia Ehlbeck	25 Brust Beine – 38,16 (1.) 25 Brust – 37,25 (3.) 25 Rücken Beine – 52,52 (2.) 25 Freistil – 46,50 (1.) 25 Freistil Beine – 1:06,06 (2.) 25 Rücken – 47,49 (2.)	Jahrgang 2007	Jahrgang 2006
Tonis Kollwe	25 Brust Beine – 40,29 (3.) 25 Brust – 38,20 (4.) 25 Rücken B. – 1:31,88 (5.) 25 Rücken – 54,74 (2.)	Juri Abraham 25 Freistil – 30,81 (8.) 25 Rücken – 31,66 (8.)	Ben Blankenburg 50 Brust – 1:10,41 (8.) 50 Rücken – 1:05,70 (6.) 50 Freistil – 1:25,56 (7.)
Kathinka Krauß	25 Brust Beine – 1:00,44 (2.) 25 Brust – 1:03,13 (6.)	Pelle Bo Behrendt 25 Brust – 27,41 (4.) 25 Freistil – 28,68 (5.) 25 Rücken – 27,84 (3.)	Max Breidert 50 Brust – 57,22 (1.) 50 Rücken – 52,34 (1.) 50 Freistil – 54,20 (4.)
Arno Mayer	25 Rücken Beine – 1:03,24 (3.)	Ella Grünberg 25 Brust – 28,18 (5.) 25 Rücken – 33,16 (6.)	Daniel Ehlbeck 50 Brust – 58,49 (2.) 50 Rücken – 1:01,40 (5.) 50 Freistil – 55,20 (5.) 25 Delphin – 28,90 (1.) 50 Delphin – 1:14,00 (1.)
Richard von Bredow	25 Brust Beine – 32,82 (1.) 25 Brust – 31,58 (2.) 25 Rücken – 36,07 (1.)	Ada Isaacs 25 Brust – 25,41 (2.) 25 Freistil – 23,78 (1.)	Fabia Lawrenz 50 Brust – 53,77 (1.) 50 Rücken – 52,52 (2.)
Paul Winterberg	25 Brust – 33,16 (3.) 25 Rücken Beine – 1:00,18 (1.)	Elias Isaev 25 Brust – 29,44 (9.)	
		Malu Bo Knauer 25 Brust – 29,08 (7.) 25 Rücken – 28,77 (2.)	

Fortsetzung Seite 6

Zeiten und Plätze

Emmelina Meyer

50 Brust – 57,06 (3.)
50 Rücken – 1:03,81 (6.)
50 Freistil – 59,44 (3.)

Elisa Müller

50 Brust – 59,78 (5.)
50 Rücken – 1:05,28 (7.)

Carlotta Toro Yassine

50 Brust – 58,35 (4.)
50 Rücken – 50,56 (1.)
50 Freistil – 45,36 (1.)
25 Delphin – 27,56 (1.)

Floyd Wiecher

50 Brust – 58,84 (3.)
50 Rücken – 1:05,67 (7.)
50 Freistil – 50,23 (2.)
25 Delphin – 31,19 (2.)

Jahrgang 2005

Lennart Albrecht

50 Brust – 52,32 (1.)
50 Rücken – 52,57 (2.)
50 Freistil – 45,32 (1.)

Justus Hartwig

50 Brust – 54,77 (2.)
50 Rücken – 50,74 (1.)
50 Freistil – 51,35 (2.)

Hans Spieler

50 Brust – 57,71 (3.)
50 Rücken – 1:05,94 (3.)

Jahrgang 2004

Amina Bärmann

50 Brust – 53,22 (2.)
50 Rücken – 56,06 (2.)
50 Freistil – 50,48 (2.)

Jahrgang 2003

David Ehlbeck

50 Brust – 55,09 (2.)
50 Rücken – 56,00 (4.)
50 Freistil – 44,63 (3.)
50 Delphin – 58,68 (2.)

Steven Rook

50 Rücken – 40,24 (1.)
50 Freistil – 36,98 (1.)
50 Delphin – 47,99 (1.)

Emilia Steinbächer

50 Brust – 44,91 (1.)
50 Rücken – 42,74 (1.)
50 Freistil – 37,00 (1.)
50 Delphin – 43,75 (1.)

Jahrgang 2002

Felix Fuentes-Hare

50 Brust – 47,09 (1.)
50 Rücken – 41,94 (1.)
50 Freistil – 32,32 (1.)
50 Delphin – 43,50 (1.)

Jahrgang 2001

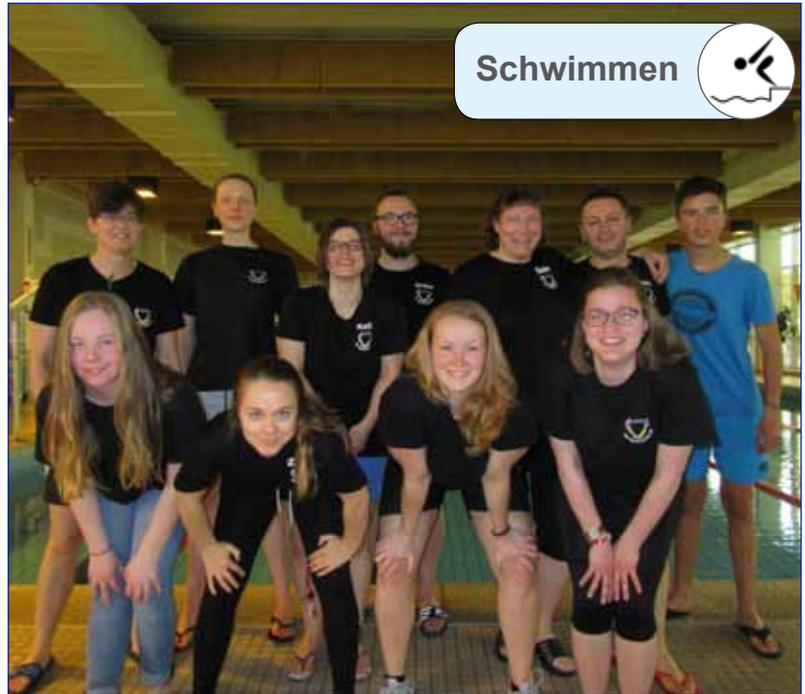
Janina Pohl

50 Brust – 47,14 (1.)
50 Rücken – 55,37 (1.)
50 Freistil – 36,31 (1.)
50 Delphin – 47,03 (1.)

Justin Pohl

50 Brust – 43,09 (1.)
50 Rücken – 43,43 (1.)
50 Freistil – 34,72 (1.)

Schwimmen



Helferinnen und Helfer beim Frühlingschwimmfest in der Holzmarktstraße (von oben links nach unten rechts): Peggy, Zoé, Katja, Stefan, Daniela, Samir, Emil, Leonie, Zoe, Nicole und Annika



Prosportstudio Charlottenburg

Wenn es ums Herz geht ...

Sport hilft bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus

Wenn es ums Herz geht, hören viele oft nicht hin oder haben eine passende Ausrede parat. Ich bin gesund, ich muss nie zum Arzt, mein Bluthochdruck ist weg, seit ich Medikamente nehme – die klassischen Ausreden. Doch die Realität zeigt, dass Erkrankungen des Kreislaufsystems und Diabetes mellitus zu oft unterschätzt werden – und das ist wörtlich zu nehmen. Sie gehören mit ca. 40 Prozent zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland, wobei Frauen etwas öfter betroffen sind als Männer.

Auch die Kosten für die Behandlung von Erkrankungen des Kreislaufsystems sind enorm und steigen weiter. So verursachten Herz-Kreislauf-Erkrankungen 2008 rund 37 Milliarden Euro Kosten. Ebenso sind die Krankheitskosten von Diabetes mellitus in ihrer Tendenz steigend (2002 – 4,953 Milliarden; 2008: 6,342 Milliarden Euro). Und das, obwohl es zahlreiche Veröffentlichungen gibt, die bestätigen, dass immer mehr Deutsche Fitnesssport betreiben – die meisten leider ohne Plan, viel zu wenig und auch noch falsch. Die genannten Zahlen zeigen, dass es ein erhebliches Potenzial in der Prävention von Erkrankungen des Kreislaufsystems und von Diabetes mellitus gibt.

Und was kann jeder tun, um etwas zu ändern? Den Lebensstil anpassen!

Ein aktiver Lebensstil verbessert nicht nur die Lebensqualität und die allgemeine Gesundheit

der Bevölkerung, er kann auch zu einer erheblichen Entlastung des Gesundheitssystems beitragen. So können die Krankenkassen und alle Versicherten langfristig die Gesundheitskosten reduzieren (Stichwort: Bonushefte der Krankenkassen und Versicherungsbeitrag).

Aber wie kann man aktiv Prävention betreiben und das eigene Herzkreislaufsystem stärken?

Es gibt in der Prävention diese „Handlungsfelder“:

- Vermeidung und Reduzierung von Übergewicht
- gesunde Ernährungsweise
- Vermeiden von Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum
- Bewegungsmangel entgegenwirken
- Stressabbau bzw. Stressbewältigung

Körperliche Aktivitäten, besonders gesundheitsorientierter Sport, eignen sich bestens, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes entgegenzuwirken oder vorzubeugen. Studien weisen nach, dass durch gezielte gesundheitsorientierte Aktivitäten die Häufigkeit von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems um fast 50 Prozent und von Diabetes mellitus um 35 Prozent gesenkt werden kann.

Auch wenn bereits Diabetes vorliegt, ist es nicht zu spät, aktiv zu werden. Diabetes ist ein bekannter Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinsuffizienz, arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) und weitere Erkrankungen.

So kann alleine das Risiko – bei bereits bestehendem Diabetes – für KHK durch Ausdauersport um 30 Prozent gesenkt werden. Dabei sollte stets ein qualifizierter Trainer befragt werden, bevor das Training beginnt.

Auch gesunde Ernährung kann viel bewirken. Wichtig ist eine hohe Ballaststoffzufuhr. Ballaststoffe sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und haben weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften. So können sie zur Kariesprophylaxe beitragen, ein Puffer für überschüssige Säure sein, den Cholesterolspiegel senken und den Blutzuckerlauf nach einer Mahlzeit positiv beeinflussen. Nahrungsmittel mit viel Ballaststoffen sind Salate, Hülsenfrüchte, Obst und Nüsse.

Daneben sollten ausreichend mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen werden, der Zuckergehalt ist klein zu halten, Alkohol sollte regelmäßig in geringen Mengen konsumiert werden.

Kombiniert man eine ausgewogene Ernährungsweise mit nur 30 Minuten Sport am Tag, tut man sich etwas Gutes und reduziert das Risiko für etliche Krankheiten erheblich. Man hat mehr Kraft für Alltagsaufgaben, die Arbeit, geliebte Freizeitaktivitäten und verbessert auch den Umgang mit Stress. So macht vieles mehr Spaß!

Bei allen Fragen zum Thema Bewegung und zur Ernährung können Sie gerne das Team im Prosportstudio zurate ziehen. **Till Strohmeyer**

Sieger ist der Tennissport

Über einen verheißungsvollen Spieltag in Gatow

Am Ende des Tages gingen drei von vier Mannschaften als Verlierer vom Platz. Doch das war irgendwie nebensächlich, denn der große Gewinner war an diesem sommerlichen Sonntag nach Himmelfahrt der Tennissport. Alles, was man in den letzten Jahren verloren gegangen glaubte, war plötzlich wieder da: nervenaufreibende Matches, begeisterte Fans auf einer Terrasse, die kaum mehr Platz bot, und ein Wetter, das bereits zu Beginn der Saison an Hochsommer denken ließ. Kein Wunder also, dass am Ende des langen Tages auch unser Wirt Andy glücklich war, keine Kirschaftschorle mehr ausschenken zu können.

Begonnen hatte dieses kleine Tenniswunder bereits am Samstag. Die Damen 40 kämpften sich nach schnellem Rückstand in ihrem ersten Verbandsspiel wieder heran. Der Zwischenspur kostet jedoch so viel Kraft, dass es am Ende leider doch nicht zum Sieg reichte. Dass diese Mannschaft mit Leidenschaft und Teamgeist bestimmt noch Punkte holen wird, kann jeder bestätigen, der die Spiele verfolgt hat.

Am Sonntag ging es wie gewohnt um 9 Uhr mit unseren Herren los. Bereits zu früher Stunde lud das erstklassige Wetter viele Zuschauer auf die Terrasse ein. Dass das geringe Durchschnittsalter der Mannschaft natürlich auch ein Erfahrungsdefizit mit sich bringt, zeigte sich in einigen Matches, die dennoch streckenweise sehr spannend waren. Insofern kann man zuversichtlich sein, dass diese Truppe uns noch viele Jahre erfolgreiche Spiele zeigen und auch all die schönen Seiten eines modernen Tennis- und Clublebens beleben wird. Wir sollten stolz auf diese Jungs sein und sie mit allen Mitteln unterstützen.

Die zeitgleich spielende Juniorinnenmannschaft U18 sorgte mit einem klaren 5:1-Sieg für das gute Gefühl, dass die Zukunft des Tennissports gesichert ist. Mit nur sechs verlorenen Spielen in den Einzelmatches wurden die Ambitionen unserer Mädels deutlich. Auch hier gilt es, den Nachwuchs mit allen Möglichkeiten weiter in Gatow zu etablieren. Spieltage wie diese sind ein guter Schritt in diese Richtung.



Um 15 Uhr starteten auch die H30+ in die neue Verbandsspielsaison. Da endlich alle „alten“ Mitglieder die 40 in diesem Jahr erreichen, ließ sich die H30-Truppe in der Altersklasse Herren 40 eingruppierten und konnte noch in der Winterpause mit Axel Draheim ein neues



Mitglied gewinnen, das auch spielerisch eine große Bereicherung für das Team und den Verein darstellt. Bereits zur letzten Saison verstärkte Dennis Pohland das Team um Kapitän Ali Baslik, so dass die H30+ hoffentlich alle Verbandsspiele auch mit motivierten Ersatzspielern bestreiten wird.

Bedingt durch die vorangegangenen Spiele waren die Terrasse, die Sitzplätze bei Platz 4 und alle möglichen Stehplätze gefüllt. Und die Erwartungen wurden erfüllt. Exemplarisch sei das Spiel unseres Vereinsurgesteins Lars erwähnt, der über die längstmögliche Distanz gehen musste, um im 3. Satz im Champions-Tiebreak siegreich vom Platz zu gehen.



Spätestens zu diesem Zeitpunkt war klar, dass keiner die Anlage vorzeitig verlassen wird. Dass auch dieses Mannschaftsspiel mit 4:5 verloren wurde, geriet (fast) zur Nebensache. Insider behaupten, dass die Analyse des Tages ein weiterer Grund war, das Beisammensein erst nach Mitternacht zu beenden. Kein Wunder also, dass es keine Kirschaftschorle mehr gab.



Bei Erscheinen dieses Artikels werden weitere Verbandsspiele vorbei sein, einige aber noch ausstehen. Für Spannung sollte bis zum letzten Spiel gesorgt sein. Jeder ist eingeladen, den besonderen Spirit eines solchen Tages live und ein phantastisches Tennisereignis in Gatow zu erleben.
Patrick Jentsch



American Football

Trotz eines 40:22-Sieges der Berlin Kobra Ladies bei den Bundesliga-Aufsteigerinnen von den Mainz Golden Eagles schien Cheftrainer Tom Balkow nach dem Spiel am 12. Juni nicht ganz zufrieden zu sein. 22 Punkte für die Mainzerinnen nahm er als Warnzeichen für die eigene Defense. Ungeachtet dessen führen die Kobra Ladies, nachdem sie das Auftaktspiel gegen die Kiel Baltic Hurricans klar mit 56:0 gewonnen hatten, die Tabelle der Bundesliga-Nordgruppe an.

Da die Begegnung gegen die Hamburg Amazons, die für den 18. Juni angesetzt war, wegen zahlreicher verletzungsbedingter Ausfälle bei den Hansestädterinnen auf einen noch unbestimmten Termin verschoben wurde, mussten die Football-Ladies wohl oder übel eine Pause einlegen, bevor die „Goldenen Adler“ aus Mainz am 25. Juni zum Rückspiel im Stadion Wilmersdorf empfangen werden. Am 2. Juli soll es in Hamburg zum ersten Match gegen die Amazonen kommen. Das verschobene Heimspiel wird so zum Rückspiel und findet voraussichtlich im August statt. Die Gruppenphase endet am 28. August mit der Auseinandersetzung gegen die Baltic Hurricans in Kiel, die Tom Balkow nach wie vor als stärkste Rivalinnen der Ladies bewertet.

Ein mögliches Halbfinale gegen einen Konkurrenten aus der Gruppe Süd findet am Wochenende 10./11. September statt, das Endspiel um

Unfreiwillige Pause der Aktion „Titelverteidigung“

Spielausfall nach zwei Saisonsiegen für Kobra Ladies



die Deutsche Meisterschaft – der Ladiesbowl XXV – zwei Wochen später (24./25.9), wie schon im vergangenen Jahr in Berlin.

Die Tabellenspitze nehmen auch die Herren der Berlin Kobras ein – nämlich in der Landesliga Ost. Drei Siege und folglich sechs Punkte

stehen für die Kobra-Seniors bisher zu Buche: Die Eberswalder Warriors (32:6), die Berlin Bullets (32:3) und die Erkner Razorbacks (26:12) verließen das Feld als Verlierer. Am 26. Juni steht bereits das Rückspiel in Erkner auf dem Spielplan. *ddp*



Handball

Die PSB-24-Handballerinnen haben die Saison bereits im April abgeschlossen. Ihre Ergebnisse im Überblick:

- weibl. A-Jugend:* 8. Platz Verbandsliga Berlin
- weibl. B-Jugend:* 6. Platz Verbandsliga Berlin
- weibl. C-Jugend:* 7. Platz Verbandsliga Berlin
- weibl. D-Jugend:* 7. Platz Landesliga RR Berlin
- 1. Frauen:* 6. Platz Ostsee-Spree-Ob'liga
- 2. Frauen:* 8. Platz Verbandsliga Berlin
- 3. Frauen:* 3. Platz Landesliga Berlin
- 4. Frauen:* 5. Platz Stadtliga B Berlin

Die 1. Frauenmannschaft schloss die Saison mit einem Sieg gegen SV 63 Brandenburg-West ab. Die Brandenburgerinnen liefen

schnell einem deutlichen Rückstand hinterher. Schon zur Halbzeit stand es 18:8, mit dem Endstand von 27:19 und dem 6. Tabellenplatz verabschiedete sich die Mannschaft aus der Saison – und von Trainer Holger Boeger, der das Team nach einem Jahr verlassen hat. In den nächsten Wochen wird sich herausstellen, wie sich die Mannschaft für die kommende Saison zusammensetzt. Als neuer Trainer wurde Uwe Klein verpflichtet. Zur Ligastatistik gehört, dass die PSB-24-Frauen sowohl den höchsten Heimsieg der Saison einfuhren (45:10 gegen Luckenwalde) als auch am torreichsten Spiel (35:35 gegen die Füchse II) beteiligt waren.

Ostsee-Spree-Oberliga Frauen

Endstand der Saison 2015/16

1. Füchse Berlin II	645:513	35:09
2. Berliner FC Preußen	582:440	34:10
3. SV Grün-Weiß Schwerin	641:493	32:12
4. VfV Spandau	594: 527	31:13
5. SG OSF Berlin	593:525	27:17
6. Pro Sport Berlin 24	554:510	22:22
7. Fortuna Neubrandenburg	555:564	20:24
8. HSG Neukölln	479:501	19:25
9. SG Hermsd./Waidmannsl.	560:598	17:27
10. SV 63 Brandenburg-West	558:606	17:27
11. HC 52 Angermünde	478:611	8:36
12. HV Luckenwalde	382:733	2:42

Die „Dritte“ war die Beste

Saisonbilanz der Handballfrauen und -mädchen



Rudern

Die zum Jahresende 2015 geäußerte Hoffnung, dass die Ruderinnen und Ruderer aus Gatow und Wendenschloß abermals den Georg-Winsauer-Preis des Deutschen Ruder-

Die Hoffnung hat sich erfüllt

Winsauer-Preis geht zum 20. Mal an PSB-24-Ruderer

verbands für Vereine der Gruppe B erkämpft haben mögen, ist in Erfüllung gegangen: Beim Wanderrudertreffen in Bernburg an der Saale im September wird einer der Preise für Deutschlands aktivste Wanderrudervereine im

Jahre 2015 an den PSB 24 übergeben werden. Und da wir die schwergewichtige Tafel erneut zum 5. Mal in Folge – insgesamt zum 20. Male – entführen, bleibt sie nun in unserem Besitz. Der DRV muss sich um eine neue bemühen!



**PROSPORTSTUDIO
WILMERSDORF**

FITNESS · GESUNDHEITSSPORT · KURSE · REHABILITATIONSSPORT · KINDERSPORT



SOMMERFEST

2. Juli 2016 von 12-19 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein!

Spannende Mitmachangebote, Vorführungen und Aktionen für die ganze Familie. Findet bei jedem Wetter statt! Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.

Weil's Spaß macht.

www.pro-sport-berlin24.de

