

HEFT 6 / 2016



PSB 24 aktuell

Mitgliedermagazin



Weil's Spaß macht.

www.pro-sport-berlin24.de

AUF EINEN BLICK

American Football:	
Nach der Meisterfeier: Off Season	3
Prosportstudios:	
Rückblick auf Sommerferien Special	4
Leichtathletik:	
Läufe und Läufer	5-7
Boxen und Badminton:	
Turnier-Reminiszenzen	8-9
Judo und Taekwondo:	
Meister der Kampfkünste	10-11
Rudern:	
Auf Gurk und Langem Trödel	11
Tauchen:	
In Theorie und Praxis	12-13, 20
Segeln:	
Stößensee – Wannsee – Ostsee	14-16
Tennis Gatow:	
Aufsteiger des Jahres	17
Tennis Lankwitz:	
Neuer Vorstand gewählt	18

Ehrenamt ehrenwert

Oft ist in Politikerreden und medialen Gesprächsrunden vom Wert des Ehrenamtes die Rede. Sogar in Millionen und Milliarden wurde der Wert ehrenamtlicher Arbeit beispielsweise in Vereinen berechnet. Doch nicht selten blieb und bleibt es bei verbaler Wertschätzung.

Das PSB-24-Präsidium lud im September einige Mitglieder, die dem Verein teils jahrzehntelang als Abteilungsvorsitzende oder in anderen Ämtern ihre Freizeit und oft mehr geopfert haben – obgleich sie von Opfer nicht sprechen würden –, zu einem Abendessen in den Potsdamer Yachtclub am Großen Wannsee ein. In der Runde saßen Frauen und Männer, deren Namen aufmerksamen Lesern dieses Blattes seit Langem vertraut sind: die Schwimmer Rita und Jürgen Neumann, die Handballer

Luzia und Reinhard Hermenau, Norbert Eberle ebenfalls aus der Handballabteilung, der Boxer Friedhelm Sonnenberg, Segler Dieter Muster, die Tennisspieler Marianne und Manfred Gwodz, Herbert Zell aus der Badminton-Abteilung, Judo-Veteran Heinz Wutzke, die Ruderer Wolfgang Boehm und Kurt Schultz ...

Für ihr stetiges Engagement dankte Präsident Klaus Eichstädt – wie alle Mitglieder des Präsidiums selbst ehrenamtlich – den Anwesenden, die wiederum die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch über Abteilungsgrenzen hinweg nutzten, wobei Probleme nicht verschwiegen wurden.

Dank gilt auch den Autoren unseres Mitgliedermagazins, durch deren ehrenamtliches Wirken ein weiterer Jahrgang unseres Vereinsmagazins vollendet ist. Ihnen und allen Mitgliedern sei ein angenehmer Jahresausklang gewünscht. d-dp

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder



Badminton: Markus Bannert, Lena Bode, Mandy Heinze, Valeriya Malkina, Maximilian Röhn, Felix Schuster, Nuria Riedel, Justin Dettmann, Vincent Marko, Phantavit Sirikhemaporn, Tinpun Kittisak, Pranee Phukphatthanachai, Leon Anselm Fischer, Klara Mette Langer, Aeneas Tan, Alongkorn Kiatmontri

Basketball: Elia Pantaleoni, Ali Moussa

Bogenschießen: Katharina Haupt

Boxen: Leo Miura, Jon Schnäcker, Ramon Dürrhauer, Teresa Schlüter, Magnus Wittkowski, Henri Obladen, Moritz Zimmermann

Cheerleading: Maria Guhr, Amit Ziser, Isabelle Kranzosch, Caja van Riesen, Selina und Lara Bernsteiner, Lea Vojic

Handball: Saphira Krefß, Lisa Schwarz, Paula Stork, Ella Schiller, Sarah Schröder, Michele Kuss, Alena Grümmer, Christina Jolley Xylander, Mathilde Foer, Indira Avdovic, Anne Holtmeier

Judo: Emma Sachtleber, Samy Cruz Keita, Paula Fuchs, Joline Buchwald

Gymnastik: Marina Thiele, Ingrid Glienke

Modellbahn: Gunnar Senst, Stefan Wiezorek

Schwimmen: Mehdi Aidan Hmadi, Phelan Schmidt, Mandy Wittenberg, Julia Krüger, Tobias Thorau, Sonja Eulitzer, Vaughan Wiecher, Thomas Voigt, Mikkel Niemann, Alwin Ehrentraut, Monty Denicke, Leoni Payano, Miriam Herron, Cosima Payano, Karsten Kirwitzke, Nina Schaeffer, Franz Frederic Spieler, Cente Ismet Aydin, Liesbeth Berger, Alejandra Bolde, Oda von Bredow, Laurens Barth, Luis Barth, Wim Mändeki, Fabian Bruske, Nathan Vincent Weylandt, Victor Janosch Weylandt, Rafael Schütt

Segeln Stößensee: Sabine Baldauf

Shotokan: Konstantin Cantow, Robert Witte-Erbe

Tauchen: Ute Späte

Taekwondo: Sophia Novruzova, Cosmo Pagel

Tennis Lankwitz: Chiara Messerschmidt

Kinder- und Jugendsport

– **Ballett:** Vivijana Manthey, Greta Gaudlitz, Leentje Koerber, Sophie Lisa Théréne, Helena Ködel, Lotta Krippner, Mire Aslan, Sophia Aslan, Smilla von Rügen, Frida und Hilde Nikolauschke, Chiara Amoruso, Isabel Schuster, Maya Neuhaus, Paula Marie Rose, Lena Wilkenhöver, Laura Wilkenhöver, Kiara Zelmer, Marieke Senner, Elise Becker, Maya Trnski, Clara Meyer, Maria Lara Zorn, Elisabeth Lattner, Hedi Bühler, Elli Michaelis, Linay Gedan, Eliana Sika Friedrich, Karlotta Fenske, Tilda Brännström, Nayla Mersch,

– **Jazz Dance:** Lena Klemm

– **Fußball:** Maximilian Sixten Picht, Yunus Abbu El Magd, Aaron Noske, Diakhate Abdoulaye, Joonhee Siemens, Talin Hovannesjan, Joah-Noe Aduhene, Tolger Schaletzki

– **Schwimmen:** Tara Safak, Lilly Titius, Aurora Hoffmann, Jurek Rogee, Maximilian Paul Walek, Amelie Wetzels, Jördis-Anouk Runzler, Jannes Meyer, Finn Benjamin Prum, Fabian Böhm, Johann Roloff, Youssef Ghoneim

– **Turnen:** Lisa Siller, Mathea Hofmann, Manuel Goldmann, Felix Hildebrand, Enikö Tanner, Benjamin Buchkremer, Lara Kaufmann, Nora Fouad, Sarah Glien, Ole Henri Zimnicki, Ella Cordes, Aleyna Kaselow, Leticia Labischinski, Julie Schildhauer, Henry Zumkley, Ida Schirmer, Elias Khalouf, Loki Schulze

Prosportstudio Charlottenburg:

Philipp Jaedicke, Christian Trinks, Stefanie Sixtus, Yvonne Zermin

– **vormittags:** Lutz Adam, Ursula Zacharias, Monika Bienert, Ute Sarnau, Olga Simon, Marco Rügen, Nicole Dinsel, Tini Langer, Ingeborg Poeschel-Hertin

– **Kurse:** Christian Jung, Martina Senst, Stefanie Spiering, Nathalie Lenz, Mandy Stenzel, Sabrina Schröder

Prosportstudio Köpenick:

Marion Tarun, Malin Wendler, Oliver Müller, Tobias Römer, Andreas Belka, Irina Götting

– **vormittags:** Steffen Heinig, Ellen Knorr, Fabian Splittgerber, Birgit Schulenburg

– **Kurse:** Monique Helms, Janina Kirchner, Ingrid Kohn, Maren Buhr, Petra Tietz, Antje Schmalzbauer, Bärbel Schmiedeke, Birgit Fröb, Susan Weiss, Anett Wiesner, Manuela Wehr, Iris-Christine Noack

Prosportstudio Wilmersdorf

– **Kurse:** Anja Amelang, Ljudmila Haase, Eva Exner, Christiane Görbert, Angelika Happ-Angelini, Michaela Maskos, Dr. Helga Scholz-Hoppe; Amina Venohr

– **vormittags:** Christine Zemkus-Haag, Peter Malecki, Wolfgang Manicke, Hendrike Wüst-Anders, Jürgen Stage, Detlef Skole, Heike Pieper, Renate Kothlow, Olga Antonowa, Heiko Löchel, Roselynda Reinders

Sportgruppe Charlottenburg – Tennis:

Dirk Siegert, Thorsten Kaminski, Cora Sell, Uwe Kessel, Sarah Schaaps, Uwe Jacob, Timothy Kriewald, Klaus Semmele, Stephanie Kreckel, Stephan Rautenberg, Brigitte Schreiber, Yoana Vladimirova, Miriam Meier, Luise Schäfer, Sandra Keiper, Jaroslaw Luniewicz, Ijlal Chahboun, Jonas Georg Cichon, Philipp Jakob Cichon, Jan Achermann, Justin Burkhardt, Ermenegildo Strazzacappa, Simone Loest, Ralf Pohl, Barbara Pohl, Patricia Schrijver, Gabriele Wendring, Adam Radomski, Roman Kucharzak, Detlev Schneider, Stephanie Strehl-Dohmen, Daniel Auer, Gabriele Voigt, Ralf Koester, Jannis Becker, Monika Kamin-Hübener, Christof Kamin, Torsten Rosenke, Martina Rosenke, Anna Honchar, Wolf-Jokob Brückner, Dagmar Gehrke, Dietmar Berning, Nikola Lukic, Nicolas Klietsch, Heike Strehl, Dietmar Klemm, Stephanie Schreiber, Marcus Linde, Ingrid Wagener, Robert Hinz, Ulrich Rheinfeld, Adam Halajczyk, Marius von Fintel, Julius Niemann, Benedict Freiherr von Hünefeld, Maximilian Mühlhans, Adrian Käding, Fucsia Crea, Clarissa Baldini, Maren Protz, Michael Fengler, Chili Fengler, Dr. Lars Bernhard, Nina Bernhard, Frida Bernhard, Emma Bernhard, Monika Hentze, Stephan Marschall

Sportgruppe Gatow – Segeln:

Dr. Kay Müller-Jones, Kathrin Jones, Dino Kotzian, Timo Behrend, Tina Gersonde

Sportgruppe Gatow – Tennis:

Nathalie Lischka, Laura Dietrich, Bodo Schmitt, Lina Schmitt, Elisa Grätz, Madeline Schmelz, Heike Schmitt-Schmelz

Sportgruppe Köpenick – Kanu:

Luca Zint, Jonas Rösler

Volleyball: Fiona Schinzel, Luisa English, Johanna Storck



Foto: Jan Baldszuhn / www.oneeyevie.de

Sportverbund Berlin gegründet



Pro Sport Berlin 24 gehört zu den Gründungsmitgliedern des Sportverbunds Berlin, der im September ins Leben gerufen wurde. Der Sportverbund versteht sich als öffentliche Interessenvertretung gemeinnütziger, förderungswürdiger Berliner Sportvereine mit mehr als 2000 Mitgliedern. Er will Erfahrungen und Kompetenzen der Großvereine in die Entscheidungsgremien des Berliner Sports einfließen lassen und die Vereinsinteressen insbesondere gegenüber dem Landessportbund Berlin (LSB), den Senats- und Bezirksverwaltungen und anderen öffentlichen und privaten Gesellschaften vertreten. Als Hauptziel wurde die Mitgliedschaft der Großvereine mit Stimmrecht im Landessportbund formuliert.

Vor allem geht es dem Sportverbund um:

- die Verbesserung der Unterstützung für den Bau, den Erwerb und die Nutzung von Sportanlagen durch Vereine,
- Maßnahmen zur Verbesserung der Investitionsförderung von Vereinen,
- die Verbesserung der Förderrichtlinien des Senats,
- eine höhere Bezuschussung für die Verwaltungstätigkeit in Vereinen,
- Minderung des Verwaltungsaufwands der Vereine durch den LSB und andere öffentliche Stellen durch eine Initiative „gegen den Verwaltungsaufwand im Ehrenamt“,
- die Erhöhung der Übungsleiter- und Trainerförderungen und die Herbeiführung einer Verteilungstransparenz,
- die Verbesserung der Ehrenamtskultur im Sport.

Mindestens dreimal im Jahr wollen die Großvereine zusammentreten, um über Ziele zu entscheiden, Maßnahmen zu planen und sich auszutauschen.

Aktion Titelverteidigung endete für Ladies erfolgreich

Kobra-Männer steigen in die Oberliga Ost auf

Kobra Ladies ebenso wie Kobra Gentlemen befinden sich derzeit in der Spielpause, im Fachjargon „Off Season“ genannt. Genutzt wird sie nicht nur für Training und Erholung, sondern auch für das Werben um neue Aktive. Die Freude über die Erfolge in der vergangenen Saison ist ungeachtet dessen noch frisch. Denn zum neunten Mal erkämpften die Ladys (so würde man's im Deutschen schreiben) den Deutschen Meistertitel.

Wer allerdings geglaubt hatte, das Finalspiel gegen die Mainz Golden Eagles würde im heimischen Stadion Wilmersdorf zum Spaziergang werden, der muss sich am 24. September die Augen gerieben haben. In den Gruppenspielen hatten die Berlinerinnen ihre Finalgegner noch deutlich geschlagen: Einem Auswärtssieg mit 40:22 war zu Hause ein klares 60:14 gefolgt. Im Endspiel jedoch leisteten die Mainzerinnen wesentlich härteren Widerstand, so dass Berlins Headcoach Tom Balkow nach dem Schlusspfiff feststellte: „Das war heute ein richtig harter Kampf. Die Mainzer waren absolut ebenbürtig und haben einen verdammt guten Football gespielt, so dass wir am

Ende des Tages mehr graue Haare haben als noch am Morgen.“ Das mit den Haaren kann sich jedoch nur auf die Männer im Trainerteam bezogen haben, denn Balkow fügte hinzu: „Die Spielerinnen haben unsere Vorgaben entspannt heruntergespielt und umgesetzt.“ Nach dem Endspiel auf dem Wilmersdorfer Rasen hieß es jedenfalls 36:28 für die Berlinerinnen. In beiden Mannschaften wurden die Runningbacks zu den wertvollsten Spielerinnen (MVP) gewählt: Susanne „Suse“ Erdmann zum wiederholten Male bei den Kobra Ladies, Vera Martens bei den Mainzer Goldadlern.

Die Damen aus Rheinland-Pfalz hatten sich in ihrem Halbfinalspiel auswärts überraschend mit 26:15 gegen die Crailsheim Hurricanes – Erste in der Südgruppe der Bundesliga – durchgesetzt. Die Kobra Ladies ihrerseits waren durch einen 38:6-Sieg über die München Rangers ins Ladiesbowl XXV eingezogen.

Inzwischen wurden wichtige Weichen für die kommende Saison gestellt: Tom Balkow wechselte als Cheftrainer von den Damen zu den Kobra-Männern, die ebenfalls im September den Aufstieg von

American Football

der Landes- in die Oberliga Ost erkämpften. Mit acht Siegen und zwei Niederlagen in der Gruppe A der Landesliga hatten sich die Kobra Seniors in einer Saison mit Höhen und Tiefen, vielen Verletzten und etlichen Neuzugängen die Teilnahme am Aufstiegsspiel gesichert. Gegner mit Heimrecht waren die Suburban Foxes aus Radebeul, die in ihrer Gruppe in zehn Spielen ungeschlagen geblieben waren.

Anders als im Jahr zuvor gingen die Kobras diesmal nicht mit hängenden Köpfen vom Platz: Das Spiel in Dresdens „Vorstadt“ Radebeul endete mit 47:22 für die Berliner, die sich in der kommenden Saison eine Klasse höher bewähren müssen. Ihr bisheriger Coach Theo Schrankenmüller hat den Platz mit Tom Balkow getauscht und das Team der Ladies übernommen.

PSB 24 gratuliert den erfolgreichen Spielerinnen und Spielern, ihren Trainern und Betreuern und wünscht schon jetzt viel Erfolg in der Saison 2017.

PSB 24 aktuell

Sommerferien Special

Zum Abschluss regnete es Luftballons von der Hallendecke

Dieses Jahr fand das jährliche Sommerferien Special je eine Woche in der Glockenturmstraße und in der Harald-Mellerowicz-Halle statt. Mit 579 teilnehmenden Kindern konnten wir in Wilmsdorf einen neuen Rekord verzeichnen. Auch in Charlottenburg war der Andrang groß, und so haben wir sehr viele Kinder im Alter zwischen einem und sechs Jahren mit deren Begleitung begrüßt und die Ferien für die Kinder noch spannender gestaltet.

Die Bewegungslandschaft wurde von den Trainern immer wieder attraktiv umgestaltet, denn meistens blieb es nicht bei einem Besuch. Das lag sicher auch an der imposanten bunten Blase, die an der Hallendecke hing. Am Ende jeder Veranstaltung zogen die Kinder an



den zugehörigen Tauen so lange, bis die Blase platzte und ungezählte Luftballons herausfielen.

In Charlottenburg gab es auch einen Schnelligkeitsparcours, den nach kurzer Zeit auch die Eltern

spannend fanden und zusammen mit den Kindern viele Runden drehten. Ein Abschlusskreis an dem gemeinsam gesungen wurde, rundete dieses tolle Ferienerlebnis ab. Die Kindersporttrainer bedanken sich recht herzlich bei allen Teilnehmern und freuen sich schon auf ein spannendes Ferienprogramm im nächsten Jahr.

Magdalena Mertin



Neue Kindersportangebote in Charlottenburg:

Kinderfußball	(ab 6 Jahren)
Montag	18.15 – 19.15 Uhr
Donnerstag	17.15 – 18.15 Uhr
Ballett	(ab 4 Jahren)
Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr
Kreativer Tanz	(ab 6 Jahren)
Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr

Wichtige Mitteilung der Geschäftsstelle

An alle über 18 Jahre alten Schüler, Studenten und Auszubildenden

Anträge auf Beitragsermäßigung für 2017 müssen bis 15. Dezember in der Geschäftsstelle eingereicht werden.

Andernfalls wird der Erwachsenenbeitrag erhoben.

Senden Sie uns bitte Ihren Antrag, für den Sie nebenstehenden Vordruck verwenden können. Fügen Sie eine entsprechende Bescheinigung bei. Eine während des Jahres eingereichte Bescheinigung gilt bis zum Ablauf des laufenden Kalenderjahres.

Zu spät eingereichte Unterlagen gelten erst ab dem folgenden Quartal. Rückwirkend wird keine Beitragsermäßigung gewährt.

Antrag auf Beitragsermäßigung für Schüler, Studenten und Auszubildende

Name _____ Vorname _____

Straße _____ Wohnort _____

Mitgliedsnummer _____

Eine entsprechende Bescheinigung liegt bei. Mir ist bekannt, dass ich alle Veränderungen, die diese Beitragsermäßigung begründen, sofort schriftlich der Geschäftsstelle mitzuteilen habe.

Datum _____ Unterschrift _____

Adresse: Pro Sport Berlin 24 e.V. Forckenbeckstr. 18, 14199 Berlin (Nach Vollendung des 27. Lebensjahres ist grundsätzlich keine Beitragsermäßigung möglich.)

42 kg abgenommen und 42 km gelaufen

Ziel in jeder Hinsicht erreicht

Angefangen hat es wie bei so vielen: So geht es nicht weiter... 112 kg bei 1,68 m Körpergröße! Und ein gut 2-jähriger Sohn, der Papa immer mehr fordern würde. Auf der Suche nach der richtigen sportlichen Aktivität landete ich im Pro Sport Fitnessstudio in der Forckenbeckstraße.

So kam ich unter die Fittiche von Carmen. Mit der entsprechenden Anleitung, Disziplin und Regelmäßigkeit verlor ich schnell die ersten Pfunde. Mit Krafttraining und anschließenden Einheiten auf dem Ergometer verlor ich Kilo um Kilo. Vor gut einem Jahr unternahm ich den ersten Versuch auf dem Laufband. Inzwischen hatte ich 30 kg abgenommen. Und siehe da: 20-30 Minuten waren kein Problem und die Abwechslung war natürlich willkommen. Neben den wechselnden Übungen im Studio und dem anstrengenden, aber super-effektiven Sling-Training wurde das Laufen fester Bestandteil des Sports.

Im Oktober 2015 nahm ich an meinem ersten Straßenlauf teil. Die „Great 10“ durch Charlottenburg. Unter 52 Minuten beim ersten 10er und das Event selbst haben einfach nur Spaß gemacht. Mehr

als Gag habe ich mich dann für den Berlin-Marathon angemeldet. Und siehe da! Ich bekam tatsächlich einen Startplatz zugewiesen.

Im Frühjahr begann ich mit den ersten längeren Läufen von 15 bis 20 Kilometer. Den Halbmarathon im April mit Superstimmung entlang der Strecke schaffte ich in knapp unter zwei Stunden. Die gezielte Vorbereitung auf den Marathon konnte beginnen. Mein

2 x 42

Februar 2014: 112 kg
September 2016: 70 kg
Berlin-Marathon: 3:53 Std.

Ziel: ankommen unter 4:15. Also Kilometer-Fressen im Hochsommer! Die wichtigen langen Läufe über 30 bis 35 Kilometer waren wirklich anstrengend, aber ans Aufgeben habe ich nie gedacht.

Der Start rückte langsam näher und die Nervosität stieg. Jetzt bloß keine Verletzung! Und hab' ich alles richtig gemacht?

Am 25. September war es endlich so weit. Das Wetter meinte es etwas zu gut mit den Läufern: über 20 Grad und keine Wolke



am Himmel waren mit jedem Kilometer gnadenloser. Aber mit der grandiosen Unterstützung von Familie und Freunden kam ich dem Ziel näher. Die letzten Kilometer waren allerdings ein einsamer Kampf gegen Wärme und Krämpfe! Aber wenn man das Brandenburger Tor vor Augen und die Ziellinie überquert hat, ist die

Welt wieder in Ordnung und ein unbeschreibliches Glücksgefühl überkommt einen.

Ziel in jeder Hinsicht erreicht! Mit 3:53 meine Zielzeit sogar deutlich unterboten.

Danke an meine liebe Familie, alle die mich unterstützt haben, und an Carmen Dorus und das Pro-Sport-Team. *Andreas Krejci*

Bewegen gegen den „Winterblues“!

Der Winter steht wieder vor der Tür. Der Outdoor-Sommerspaß ist vorbei und die kalte Jahreszeit beginnt. Leider wird es nicht nur kälter, sondern die Tage werden auch kürzer und die Sonne versteckt sich meist hinter grauen Wolken. Vielleicht fällt einem auf, dass man weniger Energie hat und manchmal schlecht gelaunt ist. Viele Leute reden gerne von „Winterblues“ oder einer Winterdepression, aber was genau ist „Winterblues“? Wer wird davon betroffen und was kann man dagegen tun?

Die Winterdepression ist eine saisonal auftretende Störung des Gefühlslebens (Seasonal Affective Disorder – SAD). Zu den Symptomen gehören extreme Müdigkeit, gesteigerter Appetit (vor allem Heißhunger auf Kohlenhydrate) und allgemeine Lustlosigkeit. Klingt vertraut? Fast jeder merkt, dass man im Winter etwas schläfriger und antriebslos ist. Lust auf Süßes um die Weihnachtszeit

ist auch nicht außergewöhnlich. Aber nur deswegen leidet man noch lange nicht an einer Winterdepression. Erst wenn diese Symptome ausarten, kann man von einer Winterdepression reden. Studien zeigen, dass 3 Prozent der europäischen Bevölkerung (mit einem höheren Anteil in den nördlichen Ländern) an SAD leiden. Die gewöhnlichen Symptome Antriebslosigkeit, Müdigkeit, und Zuckersucht werden als „Winterblues“ bezeichnet, eine deutlich schwächere Form von SAD. Dennoch sollten diese Symptome nicht unterschätzt werden. Den Komfort des eigenen Heims zu verlassen ist nicht leicht, geschweige denn den Weg zum Sport oder ins Fitnessstudio auf sich zu nehmen, doch es lohnt sich.

Vielleicht haben einige von euch nach eurem Training eine gewisse Euphorie empfunden. Tatsächlich bestätigen viele Studien dieses Empfinden. Auch bei psychisch Kranken hat

das physische Training einen günstigen Effekt auf das Wohlbefinden. Sportliche Bewegung leitet hormonelle und metabolische Prozesse ein, die zu einer gesteigerten Endorphinbildung und erhöhter Körpertemperatur beitragen, was der depressiven Symptomatik entgegenwirkt. Zum Beispiel hat Ausdauertraining durch erhöhte Serotoninausschüttung einen fördernden Einfluss auf die mentale Gesundheit. Derweil wirkt sich Krafttraining günstig auf das subjektive Körperbild der Trainierenden aus. Außerdem wird beim Krafttraining der erhöhte Appetit auf Süßigkeiten bekämpft und bringt, beziehungsweise hält, den Körper in Form. Zusätzlich bleibt durch regelmäßige körperliche Anstrengung der Kreislauf in Schwung. Antriebslosigkeit und Müdigkeit gehören dann der Vergangenheit an. Also denkt daran, wenn es euch diesen Winter mal etwas schlechter geht: Bewegung macht glücklich!
Phillip Percoski



Licht im Dunkel

Herbstliche Läufe über Stock und Stein

Vitamin-D-Mangel! Seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 1951, so sagt die Statistik, war der Oktober 2016 mit Ausnahme der Dunkeljahre 1974 und 1998 der sonnenärmste. Wir Ärmsten! Das Winterhalbjahr hat doch gerade erst begonnen. Wie kommen wir da durch? Auf der Suche nach Lösungen schauen wir vielleicht erst mal auf die Ansätze unserer gelben Lauftruppe.

Ein Lauf der anderen Art fand am 7. Oktober neben dem Plötzensee statt, aber der See war weder sicht- noch erreichbar, weil der Knästelauf über 10 Kilometer innerhalb der Mauern der JVA Plötzensee ausgetragen wird – für Läuferinnen und Läufer im Gefängnis. Vereinskamerad Reinhard Röcher hat die Veranstaltung ins Leben gerufen und in den Berlin-Marathon-Pionieren Horst Milde und John Kunkeler die besten Unterstützer gefunden.

In diesem Jahr habe ich auch an der Ausrichtung mitgewirkt. Selten habe ich mich so gefreut am Rande einer Laufstrecke: Keine Ahnung, wofür sie einsitzen, von Schwarzfahren bis Mord wird alles dabei gewesen sein, aber durch den Wettbewerb wurden alle Beteiligten für den Moment Sportfreunde, und das ist auch hinter Mauern befreiend und gibt Stärke für die Zukunft. Der Sieger brauchte gut 41 Minuten, die Siegerin verbesserte ihre Vorjahrszeit auf etwa 45 Minuten. Sie sitzt für Drogendelikte (ziemlich lange, Einzelheiten möchte ich gar nicht wissen), ist seit Kurzem Freigängerin und in dieser speziellen Laufszene ein echtes Vorbild für die anderen Knastis. Ich habe ihr schon ein Angebot für unsere Laufgruppe unterbreitet, wenn sie dann wieder draußen ist.

Der Oktober stand außerdem im Zeichen der Herbstlichen Läufe über Stock und Stein, wie in der Schlussphase des Berliner Läufercups und der Berlin-Brandenburgischen Marathonmeisterschaft, die beim Grunewald-Marathon des SCB ausgetragen wurde. Der Berlin-Cup dreht zum Schluss in puncto Geländegängigkeit noch mal auf. Die Runde über die Rodelbahn in Zehlendorf wird für den 10-km-Lauf von Spezialisten präpariert, die auch unter dem Namen Wildschwein

bekannt sind. Bei hervorragendem Laufwetter in herbstlicher Kulisse auf wildschweintauglichem Gelände tauschten Alexander Oberthür (45:10 – 2. M40), Günter Lewanzik (45:30 – 2. M60) und Christian Auerbach (46:16 – 6. M50) unterwegs die Plätze und kamen fast in Sichtweite voneinander an. An ihren Fersen gewann Audrey Nioucel ihre AK W40 in 46:29.

Das große Finale des Berlin-Cups ist immer der Ludwig-Jahn-Crosslauf auf dem sporthistorisch bedeutsamen Gelände der Hasenheide. Mit nur 3,6 km Länge ein echter Trommelwirbel. Wieder hervorragendes Laufwetter. Christian und Günter holten sich noch mal die Punkte für Platz 3, während Antonia Mäcker, die in der W45 schon die Gesamtwertung des Berlin-Cups in der Tasche hatte, noch einmal mit über zwei Minuten Vorsprung auf Platz 1 lief. Ein Dank an den veranstaltenden Turn- und Sportverein Neukölln 1865, dem es seit Jahren gelingt, eine familiäre Veranstaltung mit Läufen auch für die Kleinsten zu organisieren.

Ab 2017 ist die Leichtathletik-Abteilung im PSB 24 mit dem Havellauf selbst wieder in der Wertung des Berlin-Cups vertreten und wünschen uns natürlich breite Beteiligung aus den eigenen Reihen. In der stark besetzten M50 liefen unterm Strich Steffen Goll auf Platz 9 und Christian Auerbach auf Platz 10. Christian ist nach über zweijähriger Verletzungsphase wieder im Blick der Buchmacher. Der Standardtipp an dieser Stelle: älter werden, aber möglichst nicht langsamer! Günter Lewanzik hat es schon vorgemacht. Er wurde zwar durch einen Fahrradunfall zurückgeworfen, der ihn viele Wochen gekostet hat, wird aber bei der Siegerehrung trotzdem als Dritter der M60 auf dem Treppchen stehen.

Unerreichbar in der M70 ist in Berlin Manfred Kretschmer. Er lief die Mindestzahl von acht Wertungsläufen und war nach acht Siegen nicht mehr einholbar, auch nicht von seinem Nord-Berliner Laufkameraden Günter Hallas auf

Audrey Nioucel hat Freude am Herbstlichen Crosslauf, den sie in der W40 gewinnt.



Platz zwei, der 1974 den ersten Berlin-Marathon gewonnen hatte (vor dem historisch sonnenarmen Oktober). Ebenfalls mit Höchstpunktzahl dank acht gewonnener Läufe räumte Antonia Mäcker die W45 ab und gewann danach zum Spaß noch einmal drei Wertungsläufe.

Zeitgleich mit dem Hasenheide-Showdown wurde etwa 20 Kilometer westlich zum Grunewald-Marathon geblasen, bei dem auch die Berlin-Brandenburgische Meisterschaft vergeben wurde. Manfred war am Start und schreibt:

„Bei etwas frischen Temperaturen (8 Grad), die im Gegensatz zum Berlin-Marathon aber noch angenehm waren, wurden zwei Startzeiten für die Strecken Halbmarathon und Marathon festgelegt. Die Frauen starteten um 9.00 Uhr, die Männer um 9.42 Uhr. Die Frauen sind sicherlich nicht so verweichlicht wie die Männer, deshalb konnten sie die ein Grad kältere Temperatur besser verkraften; eine andere Logik (angeblich vom BLV so vorgegeben) erschließt sich mir nicht.“

Den Halbmarathon liefen 11 Frauen und 22 Männer. Bei den Frauen siegte Ghislaine Resplandy, (F50) in 1:45, und das war für diese Strecke sehr beachtlich. Sieger der Männer wurde Nicolas Hack von den Vegan-Runners in 1:32 vor Marcus Appel (1:38).

Marathon: In diesen Lauf war die Berliner Meisterschaft integriert. Es meldeten sich insgesamt 32 Männer, davon 13 für die BM, und 8 Frauen, leider keine für

die BM! Bei den Frauen siegte Susanne Ladenthin in 3:59 mit deutlichem Vorsprung vor Anne-Claude Amtsfeld in 4:14.

Der Sieger der Männer, Gerrit Wegener von den Laufpartnern, benötigte für die sehr bergige Strecke 2:47 vor Gianfranco Marletta, der 2:52 brauchte. Die Berliner Meisterschaft über die Marathon-Distanz gewannen die beiden Vorgenannten auch.

Ich war der einzige Teilnehmer in der Altersklasse M70 und schaffte die Strecke 3 Minuten schneller als beim Berlin-Marathon (3:35). So war ich also zufrieden, wenn mir auch in der zweiten Runde die Berge erheblich höher vorkamen als in der ersten.“

Das muss kommentiert werden. Diese fabelhafte Laufleistung ist eine der besten M70-Zeiten in Deutschland, eine aktuelle Jahresliste0 liegt noch nicht vor. Manfred hat sich jetzt wirklich eine kurze Pause verdient, bei den Enkelinnen und Enkeln, die ihm allerdings wohl keine Ruhe geben werden.

Auch Reinhold Happersberger war vom Berlin-Marathon noch nicht müde und ging vier Wochen danach in Dresden an den Halbmarathon-Start. Wie ein Uhrwerk lief er auf 1:37:33. Die gegenüber früheren Jahren veränderte Strecke ist sehr schön zu laufen. Es gibt mit 10 km, Halbmarathon und Marathon eine große Angebotspalette vor attraktiver Kulisse in Elbflorenz. Vielleicht auch mal ein Tipp für einen Vereinsausflug?

Ralf Milke

Frauen ertrotzen im ersten Punktspiel einen ersten Punkt

Fußball



Nach dem Pokal-Aus in der Vorwoche führte uns unser erstes Meisterschaftsspiel zu **Wacker Lankwitz**. Der Gegner wirkte sehr vorbereitet auf die neue Saison und begann das Spiel entsprechend entschlossen. Gleich in den Anfangsminuten konnten wir uns der Offensivwucht kaum Abwehrversuch der Ball über den Scheitel nach hinten rutschte, nutzte der Gegner die Situation konsequent zur frühen Führung. Rasch wollten die Lankwitzerinnen den nächsten Treffer. Wir aber setzten mehr und mehr Nadelstiche dagegen. Zwar war Wacker

spielerisch überlegen, doch nach zweimaligem Aluminiumtreffer von Alex Kock war das eine oder andere Tor für unsere Farben überfällig.

In der zweiten Hälfte wurde das Spiel ausgeglichener. Doch mit zwei weiteren Aluminiumtreffern durch Alex blieben wir gefährlicher als der Gegner und belohnten uns in der 40. Minute endlich mit dem ersehnten Ausgleich. Nach einem Flankenlauf von Alex (dem wievielten eigentlich?) kam der Ball zur heranpreschenden Steffi Krog, die das Runde à la Wembley ins Eckige drosch. Trotz der Proteste des Gegners entschied

der Schiedsrichter sofort auf Tor. In der verbleibenden Zeit machte sich bemerkbar, dass wir ohne Ersatzspielerinnen angetreten waren. Die Kräfte schwanden. So war nur noch wichtig, wenigstens das Remis zu retten. Mit einem hochverdienten Punkt traten wir den Heimweg an.

Leider wurde uns nach dem ersten Erfolgserlebnis sofort wieder der Wind aus den Segeln genommen. Es folgte eine Spielpause. Im November ging es endlich weiter. Besser gesagt, es sollte weitergehen. Drei Stunden vor Spielbeginn sagte der Gegner 1. FC Marzahn ab. Wir werden das Spiel

mit 6:0 Toren und 3 Punkten für uns gewertet bekommen. Schön! Schöner aber ist es, den Sieg auf grünem Rasen zu erringen. Oder, wie in unserem Fall, auf grauem Sandplatz. Und gar nicht schön ist es, dass wir praktisch immer noch in den Startlöchern hocken. Denn das erste Spiel ist nicht mehr zu spüren. Das nächste wird wie ein erstes wirken, was nicht gerade zur Sicherheit beitragen wird. Und es wird wieder ein Auswärtsspiel sein. In dieser Saison durften wir bisher nicht „zu Hause“ spielen. Aber der Tag wird kommen und dann heißt es, Heimstärke zu beweisen! Ich freu' mich drauf!

Nico Lange

Signal von Wade an Gehirn

Leichtathletik



Horst Matznick berichtet von seinem 33. Berlin-Marathon

Es war ein Tag zum Mäuse-Melken. Die hätten nicht gebissen, weil der Sonnenschein perfektes Zuschauerwetter mit in den Zwanzigern angesiedelten Temperaturen verhieß, womit auch ihnen der Pelz gebräunt worden wäre. Die Mittelstadt-Einwohnerzahl von 40.000 stand nicht ganz vollzählig versammelt auf der Straße des 17. Juni, aufgereiht auf zwei breiten Fahrbahnen, vom Startstrich bis zum Rattenschwanz, gute 5- bis 600 Meter oder noch länger? Der letzte Läufer benötigte gut 40 Minuten, um endlich ins Rennen zu gehen. Dabei sollte er doch laufen, nur wie denn, wenn nicht ganz 40.000 vor ihm (oder ihr) die Strecke versperren?



Offenbar (noch) guter Laune

Ja, das ist Berlin, selbst dann, wenn der letzte Geher geradezu am Limit kratzt und trotzdem dabei ist. Der Besenwagen kann warten. Die einen haben Spaß, die anderen warten. Getränke für die Aktiven, natürlich umsonst, aber sonst? Laufen müssen alle. Und die Musik. Kann man das manchmal noch so nennen, wenn 140 Dezibel für Umsatz beim Ohrenarzt und Minus bei den Krankenkassen sorgen? Dennoch ist's toll, die Samba-Trommler beispielsweise unter der Autobahnbrücke Innsbrucker Platz/Rheinstraße, vor allem beim Wilden Eber bei

Kilometer 28 zu erleben, wenn sich die Stockschläger/innen bis zum Abwinken verausgaben. Die müssen schlimmer dran sein als die Läufer, die nur Krach für Momente haben, obwohl schon das reicht.

Irgendwann meldet sich bei etlichen Älteren (wie mir) die Beinmuskulatur, was früher niemals der Fall war. Warum nur gerade jetzt? Das Training war okay, die Form schien gut, keine Klagen auf der ersten Hälfte und nun plötzlich ein Desaster? Wer hat mir bei meiner

erstmaligen Teilnahme am Frühstückslauf etwas ins Essen getan? Auch hatte ich keine Abmahnung im Briefkasten, jegliche Zeitspielerei zu unterlassen. Die Strafe kommt sowieso, sagte ich mir. Und tatsächlich, obwohl Vorhersehung nicht meine Stärke ist, sie kam mit voller Härte.

Der wilde Muskelzwick, ein kleiner, unsichtbarer Kobold packt dich ganz unvermittelt und signalisiert: Wade an Gehirn – Gehen! Und das ab Kilometer 35 ein paar Mal. Da das Gehirn nun damit beschäftigt ist, die Signale zu verarbeiten, kommen auch keine Gegenreaktionen. Es passiert: Die Minuten purzeln endlos. Eigentlich wäre es besser, sich in die Büsche zu schmeißen, doch ab Kudamm bis zum Ziel gibt es nichts dergleichen.

Nun ist der Zeitpunkt gekommen, auf den viele Zuschauer gewartet haben. Aus der Tasche zaubern sie ihr mitgebrachtes Helfersyndrom und werden aktiv: „Horst, du schaffst es“, „eehh, Alter, reiß dir zusamm, nimm den neben dir gleich mit“, „nicht mehr weit, gleich ist Pause.“ Artig, wie ich bin, befolge ich in diesem Moment fast alle Ratschläge, bis mir ein Zauberfläschchen Cola gereicht wird. Sonst verächtlich verschmährt, bewirkt es hier Wunder. Auf den letzten vier Kilometern kommt die

Maschinerie wieder in Schwung, die Havarie scheint behoben. Um mich herum nur lustige, ja, strahlende Gesichter, dabei kannte ich niemanden. Bei so viel Freundlichkeit müsste eigentlich jeden Monat ein Berlin-Marathon stattfinden. Nicht schlecht, dann stünde in 16 Monaten mein 50. Berliner an. Bleibt es bei der bisherigen Regelung, dauert's ein bisschen länger. Nichts ist unmöglich.

Aber dafür ist ein anderer zuständig. Jedenfalls für alle, die beim Passieren des Brandenburger Tors 100 Meter vor oder hinter mir liefen, kann ich bestätigen, dass sie gut angekommen sind, was ich von mir auch behaupten kann, aber als Smiley kann ich mich nicht bewerben. So gerne hätte ich die tollen Zuschauer angelächelt, aber dieser hunds miserable Muskelzwick versaut einem die gute Laune.

Zehn Minuten nach Zieleinlauf griff ich zum Telefon. „Bravo, Platz 4 in deiner Altersklasse, ist doch gut, bin ganz stolz auf dich“, kam die Antwort. Mehr bedurfte es nicht. Ich strahlte, weil im Gespräch zudem das abendliche Wiedersehen angekündigt war. Und: der Muskelzwick (sauverdammt) war längst in die Tonne getreten. Marathon? Jeder ist anders, der nächste im Frühjahr bestimmt.



Boxen

Balthasar Hoffmann gewann beim Juliusturm-Turnier

Am ersten und zweiten Oktoberwochenende fand in Spandau das traditionsreiche Juliusturm-Pokalturnier statt. Und einer der begehrten Pokale ging dieses Jahr an einen Pro-Sport-24-Boxer. Nach zwei spannenden Kämpfen gegen sehr unterschiedliche Kontrahenten konnte Balthasar Hoffmann seinen Pokal verdient in die Höhe recken. Nachdem Balthasar, der in der Gewichtsklasse bis 81 Kilo kämpft, in der ersten Runde gegen einen 20 Zentimeter größeren Athleten antreten musste, ging es im Finale gegen einen sehr muskulösen Boxer. Beide Aufgaben bewältigte er mit Bravour und setzte damit seine bislang makellose Serie von sieben Siegen in sieben Kämpfen fort. Glückwunsch!

Gratulationen gehen auch an die beiden anderen Boxer, die für PSB 24 in Spandau in den Ring gestiegen sind. Besonders hervorzuheben



Balthasar mit Trainer und Betreuer

ist dabei der Vorrundenkampf von Marcelo Buchard, der in der Gewichtsklasse bis 69 Kilo nicht nur seinen ersten Sieg verbuchen konnte, sondern ihn auch gleich mit einem technischen KO in der ersten Runde beschloss. Zwar war

er im Finale leicht unterlegen, doch auch dort lieferte er einen guten Kampf über die gesamte Distanz. Nicht ganz in Topform war unser dritter Mann, Pascal Starosta, der seinen Vorrundenkampf nach Punkten verlor. Doch vielleicht

steckten ihm einfach noch die Sommerferien in den Knochen. Mit dem Juliusturm-Pokalturnier begann für uns die neue Saison, der wir gespannt und mit einigen motivierten Kämpfern entgegen schauen.

Martin Herold

Für alle Vergesslichen: Vom 24.12.2016 bis 1.1.2017 ist die Sporthalle in der Gormannstraße geschlossen.

Noch eine gute Nachricht: Jeremy Hartwig hat seine Prüfung zum C-Trainer bestanden. Herzlichen Glückwunsch!

Geburtstagsglückwünsche gehen an unser Ehrenmitglied Rolf Spunde, an Trainer Norbert Heyde und an Jürgen Koch.

Allen Mitgliedern unserer Abteilung fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Manfred Weger



Badminton

Spektakuläre Spiele der Jugend

Alexander schaffte den Sprung in die deutschen Rangliste

Großer Erfolg für Alexander Marinkovic: Nachdem er sich im letzten Jahr bereits im Doppel für die Deutsche Rangliste qualifiziert hatte, gelang ihm das nun auch im Einzel. Nach Siegen über Jarne Vater (Schleswig-Holstein) und Adrian Mross (Niedersachsen) stand Alexander im Halbfinale und unterlag dort dem späteren Turniersieger Marvin Schmidt (Niedersachsen). Das Spiel um Platz 3 ging knapp in drei Sätzen gegen den an Nr. 2 gesetzten Paul-Werner Dingethal (Sachsen-Anhalt) verloren. Die Halbfinalteilnahme genügte jedoch, um sich in der Addition der beiden norddeutschen Ranglistenturniere für die deutsche Ebene U 17 zu qualifizieren. Das gelang erneut auch im Doppel mit Yannick Stommel (SV Berliner Brauereien). Da genügte der dritte Platz, erspielt durch einen Zweisatzerfolg gegen die an Nr. 2 gesetzten Thies Huth/Marvin Schmidt (Niedersachsen). Dagegen verpasste Neele Zimmermann (U13) bei dem Turnier im schleswig-holsteinischen Elmshorn die erforderliche Halbfinalteilnahme denkbar knapp. Im Viertelfinale

gegen Lea Dietz (Niedersachsen) führte sie bereits 21:17 und 21:20, verlor aber den zweiten Satz 22:24 und den dritten 15:21. Am Ende stand der undankbare 5. Platz, der erste Platz, der nicht zur Teilnahme an der deutschen Rangliste berechtigt. Auch im Doppel gemeinsam mit Marleen Schwabe (EBT) fehlte in der Gesamtwertung beider Turniere ein Platz zur Qualifikation. Zwei Wochen zuvor gelang beiden Schülermannschaften der Sprung in die Zwischenrunde der besten acht Teams. Die 1. Mannschaft mit Julius Kamps, Alexander Fleddermann, Jakob Hinrichs, Evan Roe, Markus Franke, Lilo Marinkovic, Karina Fiebig und Neele Zimmermann gewann gegen Fürstenwalde, SVBB III und BC Potsdam jeweils 8:0 und im Spiel um den Gruppensieg gegen Tempelhof/Mariendorf mit 5:3. Evan und Alexander gelang im 2. Jungendoppel das spektakuläre Kunststück, das Spiel nach verlorenem ersten und 13:20-Rückstand im zweiten Satz unter Abwehr von 7 (!) Matchbällen zu drehen und in drei Sätzen zu gewinnen – eine großartige kämpferische Leistung!



Unser U12-Mini-Cup-Team: Oskar, Mattis, Lukas, Tim (v.l.n.r.)

Die 2. Mannschaft, bestehend aus Schülern unseres Partnervereins Z'88, wurde mit drei Siegen und einer 2:6-Niederlage gegen EBT Zweite ihrer Vorrundengruppe und qualifizierte sich ebenfalls für die Zwischenrunde am 14. Januar.

Einige unserer Jüngsten hatten am ersten Oktoberwochenende erstmalig einen Turniereinsatz: die Vorrunde zum Babolat-U-12-Mini-Cup, der inoffiziellen Meisterschaft

für Teams der Jahrgänge 2005 und jünger. Wir traten mit drei Mannschaften an. Während die Vertretung von Z'88 ihre Vorrundengruppe souverän gewann und zu den Favoriten auf den Gesamtsieg zählt, mussten die beiden anderen Mannschaften anerkennen, dass die Gegner (meistens) noch besser waren. Im direkten Duell setzte sich PSB 24/Z'88 gegen PSB 24 mit 4:2 durch. Alle anderen



Fortsetzung dringend erwünscht

Badminton



150 Aktive in 24 Mannschaften beim PSB-24-Turnier 2016

Das PSB-Turnier 2016 startete am 15. Oktober mit 24 Mannschaften aus 22 Vereinen. Sie stammten aus Nordrhein-Westfalen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Baden-Württemberg, Niedersachsen und Berlin. Erneut konnten wir auch die polnische Mannschaft von Falubaz Polen begrüßen. Eine Rückkehrerquote von knapp 90 Prozent zeigte, dass wir im letzten Jahr (fast) alles richtig gemacht hatten.

Trotzdem stellte uns der Zuwachs von 10 auf 24 Mannschaften, von 70 auf etwa 150 Teilnehmer vor

Spiele der Jugend

(Fortsetzung von S. 8)

Mannschaftsspiele gingen meist deutlich verloren. Einzelne Spiele konnten Alexandra Kirsch, Aurora Boiarchinov, Oskar Woithe und Mattis Zimmermann gewinnen, Tim Schulz und Lukas Burow gelang das (noch) nicht.

Am Ende stand die Erkenntnis, noch fleißig trainieren zu müssen, um bei der Endrunde um Platz 7-14 im Februar erfolgreich zu sein. Trotzdem großes Lob an alle (einschließlich der Betreuer) dafür, dass sie das anstrengende Programm (6 Mannschaftsspiele in 5 Stunden) bewältigt haben!

Noch ein Blick auf die Qualifikationsturniere für die Landeseinzelmeisterschaften am zweiten Oktoberwochenende: Einen Platz im Hauptfeld sicherten sich Lilo (sehr souverän in U 13 und U 15), Jakob (U 15) und Benjamin Bert (U 17). Neele (U13, U15) und Alexander (U 17) waren aufgrund der Ranglistenplatzierung direkt qualifiziert. Die Meisterschaften fanden am 19. und 20. November statt.

Ingo Zimmermann

einige Herausforderungen. Alle Felder wurden benötigt, die im Vorjahr gelobte „Chill-out-area“ entfiel. Auf der Tribüne waren nicht nur die Teilnehmer mit Sporttaschen, sondern auch das Buffet unterzubringen. Und die Räumlichkeiten für die Abendveranstaltung waren auf Grundlage der vorjährigen Teilnehmerzahl gewählt worden. Doch das Organisationsteam mit einer vergrößerten Anzahl von Helfern stellte sich der Herausforderung erfolgreich.

In der A-Klasse spielten sechs Mannschaften auf Landesliga-Niveau, wobei auch die Anwesenheit der Landesmeister Mecklenburg-Vorpommerns zu höherem sportlichen Niveau führte. Gewonnen wurde die Klasse vom Güstrower SC 09 knapp vor Z'88.

In der B-Klasse setzte sich die TSG Selbsthilfegruppe gegen die Ruhrpottler und sechs weitere Mannschaften durch. Und in der C-Klasse (10 Mannschaften) ging der erste Platz an die Betriebs-sportgruppe Wasser 75.

Die Veranstaltung, die ständig musikalisch untermalt wurde, mündete am Samstag in die

Playersnight, die gegen 4 Uhr nachts ausklang. Hervorzuheben sind die Mannschaft aus Polen, die die Tanzfläche eröffnete, wie auch die TG Holzwickede, die als letztes Team in voller Stärke bis zum frühen Morgen auf dem Dancefloor blieben.

Präsente für alle

Am Sonntag wurden die letzten Spiele ausgetragen. Mehr oder weniger ausgeruht standen sich dank Schweizer Leitersystem nahezu gleichstarke Mannschaften gegenüber. Die Siegerehrung fand gegen 15 Uhr statt. Auf „neuseeländische Art“ wurden alle Teilnehmer bedacht: Von den Präsenten durfte sich zuerst der Letzte, dann der Vorletzte usw. etwas auswählen. So erhielt der Sieger zwar „nur“ das übriggebliebene Geschenk, aber dafür auch eine Urkunde, Ruhm und Ehre.

Von verschiedenen Mannschaften erhielten wir Komplimente für den reibungslosen Ablauf, das Turnierbuffet, die Location der Playersnight oder sogar die „1000-prozentige“ Steigerung gegenüber dem Vorjahr – obwohl

das ja bereits recht erfolgreich war. Auch bekamen wir genug Interessensbekundungen für eine Fortsetzung. Um Deniz vom BC Dorsten zu zitieren: „Ich komme auf j-e-d-e-n Fall!“

Dank gilt dem Organisationsteam mit Kati, Claudia, Roland, Tai, Steffen und Linus. Und ich danke auch den Turnierhelfern, Buffetspendern und Spielern wie Mareike, Rüdiger, Milan, Alexander, Anke, Ramon, Simon, Robert, Markus, Anna, Corinna, Gudrun, Pauline, Stefanie & Arno, Stefanie H., Anja, Paul, Franz, Daven, Christian, Max, Simona & Sandra, Christina, Kevin, Aeneas, Daniel und vielen mehr.

Trotz aller Anstrengungen stellte sich das gute Gefühl ein, ein tolles Turnier auf die Beine gestellt und zugleich ein wenig Werbung für unsere Abteilung gemacht zu haben. Deshalb haben wir uns entschlossen, das Turnier im nächsten Jahr zu wiederholen. Es wird am ersten Wochenende der Herbstferien 2017, am 21./22. Oktober, stattfinden. Die ersten Gästemeldungen liegen bereits vor.

Thorsten Zell





Dabei sein ist alles!

Im Herbst wurden die Vereinsmeister 2016 ermittelt

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen, und doch gibt es noch viel zu berichten. Die Vereinsmeisterschaften müssten jetzt schon vorbei sein und die Gewinner stehen fest. Es gab wieder spannende Wettkämpfe, doch die Favoriten setzten sich doch durch. Es gab fünf verschiedene Wettkampfgruppen und die Wettkämpfe sollten an „alte Zeiten“ erinnern „das Goldene Posthorn“, das früher oft in dieser Halle ausgetragen wurde. Die älteren Judokämpfer werden sich sicherlich noch daran erinnern. Jetzt zu den Wettkämpfen.

Mädchen/Minis

Es begann mit den Mädchen Minis. Jede musste gegen jede kämpfen, da die Gruppe nicht so stark besetzt war. Yara Strecken setzte sich gegen alle Gegnerinnen mit großem Abstand durch und belegte den ersten Platz. Nur Paula Fuchs verlor ganz knapp gegen Yara und wurde damit Zweite. Auf den beiden dritten Plätzen landeten Joline Buchwald und Malak Aattar.

Damen/Mädchen A

Wie immer war diese Altersklasse gut besetzt, so dass im doppelten K.o.-Modus mit Trostrunde gekämpft wurde. Die Startplätze wurden ausgelost, was für die eine Kämpferin gut, für die andere leider schlecht war. Aber so ist das manchmal. Alle Kämpferinnen waren hoch motiviert, so dass wir viele Kämpfe mit hohem Krafteinsatz sahen, weshalb gute Techniken leider selten zu erkennen waren. Antonia Christmann und Charlotte Fuchs kämpften sich verdient ins Finale, in dem sich Antonia der kräftemäßig überlegenen Charlotte kurz vor Ende ergeben musste. Die beiden dritten Plätze erkämpften Toni Buchwald und Greta Luca Herzig gegen Emma Sachtleber und Lilly Fillies, die auf den 5. Plätzen landeten. Platz 6 belegten Miriam Fuchs und Mine Fillies.

Herren/Jungen A

Bei den Herren wurde nach dem Modus „best of three“ gekämpft. Da leider nur zwei Teilnehmer da waren, sollten sie 3-mal gegeneinander kämpfen. Wer 2-mal gewann, wurde Vereinsmeister. Der im letzten Jahr noch durch eine Verletzung im dritten Kampf



unterlegene Josef Wittstock konnte seinen starken Gegner Maurilio Fleck diesmal in zwei Kämpfen deutlich besiegen und wurde neuer Vereinsmeister.

Allen Kämpferinnen und Kämpfer Dank für die teilweise schönen Kämpfe. Über die Wettkämpfe der Jungen/Minis und der Herren/Jungen B berichten wir in der nächsten Ausgabe, da die Ergebnisse noch nicht vorlagen. Auch der Gewinner des Sonderpreises für den besten Techniker stand noch nicht fest.

JUDOPASS. Der Judopass ist Pflicht. Er muss eigentlich drei Monate nach dem Beitritt zum Verein bestellt werden, kostet ca. 18 Euro und wird für die Gürtelprüfung, die Jahresmarke,

Wettkämpfe und auch für den Eintrag der Sporttauglichkeit benötigt. Der Pass ist Eigentum des Sportlers, verbleibt aber bei der Abteilung.

GÜRTELPRÜFUNG. Zum Ende des Jahres wird noch eine Gürtelprüfung stattfinden. Die Judoka, die teilnehmen können oder dürfen, werden angesprochen.

Als Sportler des Jahres 2017 werden die ersten drei – männlich und weiblich – mit einer Urkunde geehrt. Die beiden Ersten erhalten zudem einen Pokal. Kriterien sind: Trainingsteilnahme, Mattenauf- und -abbau, Gürtelprüfung, Wettkämpfe, Ordnung, Sauberkeit ... Der Vorstand wünscht allen viel Glück!

Weihnachtsfeier

Die Weihnachtsfeier für Kinder findet wie immer in der Halle statt, die jährliche große Weihnachts-tüte gibt es an den beiden letzten Trainingstagen, am 16. und 20. Dezember.

Die Erwachsenen-Weihnachtsfeier werden wir in der ersten Dezemberwoche veranstalten. Informationen bei Thomas auf der Matte. Bei beiden Feiern wird um rege Teilnahme gebeten. Die Trainer Ilona, Sven, Detlef und Thomas wünschen allen Judoka, Kids und Erwachsenen, ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Trainingsbeginn 2017 ist am 3. Januar.

Thomas Weichert

Mit Alpen- und Chiemsee-Blick

Taekwondo



Siegreich im Duell „starker Geist gegen müden Körper“

Vom 18. bis 21. August fand der dritte Zen- und Taekwon-Do-Lehrgang am Chiemsee in Bayern statt. Teilnehmer aus unserer Abteilung waren die Erwachsenen Konstantin, Johannes, Steffen und die Kinder Viktor V., Emilian, Elisha und Luca P.

Wie schon 2014 begannen wir die Tage stets um 6 Uhr mit einer Stunde Meditation unter Leitung unseres Salzburger Kollegen Meister René Koopmans. Dazu zählten nach Minuten der Einkehr und Stille eine Teezeremonie und die Meditation im Gehen, also die Betrachtung der Umgebung außerhalb des Meditationsraumes. In der Morgenfrische erschien der Chiemsee friedlich und bot einen herrlichen Anblick. Von 7 bis 8 Uhr waren alle Teilnehmer bereit für die Konditionseinheit – ein Lauf am Seeufer. Auch hier trugen die Frische des Morgens und der Blick über See und Berge zu Glücksgefühlen bei – ein wenig geschmälert durch das Erfordernis, die 7 Kilometer in etwa 30 Minuten zu absolvieren. Doch bei Klimmzügen auf dem Steg kehrte die Heiterkeit zurück, ebenso wie ein ausgeprägtes Hungergefühl.

Nach der Frühstückszeit von 8 bis 10 bestand die Einheit von 10 bis 12 Uhr aus vielen Elementen der Kampfkunst, zum Beispiel Hand- und Fuß-Kombinationen, die in



Steffen landet drei Treffer

hoher Geschwindigkeit ausgeführt werden mussten. Die dreistündige Mittagspause diente der Stärkung, doch meist wurde geruht, statt gegessen, oder gebadet.

Am Nachmittag zwischen 15 und 18 Uhr „erholten“ sich die Teilnehmer beim Fußball, einem kleinen Turnier und anderen intensiven Einheiten. Das Abendessen von 18 bis 20 Uhr war immer noch kein Abschluss des Tages,

sondern eine Unterbrechung des Trainings. Schließlich konnten die Teilnehmer die letzte Einheit von 20 bis 21.30 Uhr nutzen, um weitere Gründe zur Nachtruhe zu finden. Mancher verwehrt daher die Teilnahme an der freiwilligen Diskussions- und Gesprächsrunde bis Mitternacht.

Insgesamt trainierten wir an vier Tagen 15 Einheiten und 21 Stunden lang. Jeder Teilnehmer erreichte

die Grenze seiner individuellen Leistungsfähigkeit – wie in den beiden Jahren zuvor. Sowohl Kinder als auch Erwachsene gingen jedoch siegreich aus dem Duell „starker Geist gegen müden Körper“ hervor.

Ein besonderes Lob gilt Konstantin und Johannes, die den Lehrgang zum dritten Mal besuchten. Äußerst tapfer und zäh zeigten sich Viktor und Emilian, die das hohe Lauftempo in den frühen Morgenstunden eisern durchhielten und an der Spitze blieben.

Nach all diesen Einheiten musste der persönliche Einsatz gewertet werden, und so gab es Punkte für die Intensität des Einsatzes – bei einzelnen Übungen, Bewegungen, Turniereinsätzen. Chiemsee-Sieger und Pokalgewinner 2016 wurde Steffen!

Da das Wetter mit durchschnittlich 25 Grad bei strahlender Sonne mitspielte, durfte sowohl am als auch im Chiemsee trainiert werden, was wir alle genossen. Nach den ereignisreichen Tagen führen wir mit durchweg guten Eindrücken heimwärts – mit Blick auf die Alpen und dem Ausblick, im August 2017 wieder anreisen zu können, wenn es heißt: Taekwon-Do und Meditation am Chiemsee 2017!

*Text und Foto:
Marcel Meinecke*

Auf der Gurk und dem Langen Trödel

Rudern



Neuwasserfahrten in der vergangenen Rudersaison

Die Sommersaison 2016 ist mit dem Abrudern am 29. Oktober zu Ende gegangen, zwei Tage später endete der Wertungszeitraum des Berliner Sommerwettbewerbs. 32 Ruderer aus Gatow (10) und Wendenschloß (22) haben dessen Bedingungen erfüllt – einer weniger als im Jahr zuvor.

In den fünf Altersgruppen, in denen wir vertreten sind – in den Jugendklassen leider nicht – haben unsere Spitzenreiter wieder gute Chancen den Kilometermeistertitel, zumindest aber auf vordere Plätze. Indes wird bei PSB 24 nicht nur wandergerudert. Thomas Schreiber beispielsweise ließ in diesem Jahr keine der bekanntesten Breitensportregatten aus: Nachdem er schon

beim Müggelseeachter und beim Berlin-Hamburger Staffeldrudern in Renngemeinschaften gestartet war, saß er auch beim Frankfurter Oder-Marathon und bei „Quer durch Berlin“ im Boot. Und der Autor ruderte Anfang Oktober zum fünften Mal bei der Skiffregatta um die „Rose vom Wörthersee“ in Kärnten. Nebenbei wurde auch Neuwasser „berudert“ – nämlich auf dem Flüsschen Gurk, einem Nebenfluss der Drau.

Neuwasser gab es aber auch ganz in der Nähe: Im Juni wurde nämlich der Lange Trödel wieder für den Bootsverkehr freigegeben. Das 10 Kilometer lange westliche Teilstück des Finowkanals zwischen Liebenwalde und Zer-

penschleuse war durch den Bau des Oder-Havel-Kanals im Jahre 1924 durch einen Damm abgetrennt worden. Der Ort Zerpenschleuse hätte daher eigentlich einen neuen Namen bekommen müssen, denn eine Schleuse gab es dort nicht mehr. Der Lange Trödel (von treideln und trödeln) wurde zu einer Sackgasse, die im Laufe der Jahrzehnte verschlammte und verlandete. Befahrungsversuche in den letzten Jahren endeten nach wenigen Hundert Metern an umgestürzten Bäumen und dem Vernehmen nach manchmal sogar mit Bootsschäden.

Die „Wassertourismus Initiative Nordbrandenburg“ (WIN) bemühte sich seit Langem um die Wieder-

schiffbarmachung des Abschnitts für Sportboote. Ursprünglich sollte es bereits 2013 so weit sein. Aber immerhin mussten drei Straßenübergänge zu Klapp- oder Hubbrücken umgebaut und eine neue Schleuse errichtet werden.

Das erste Boot, das am 16. Juni in die Schleuse einfuhr, war ein Frauenvierer des RV Birkenwerder. Und Kerstin Ahrlich-Berkholz aus Birkenwerder war es auch, die uns im Oktober bei unserer ersten Fahrt durch den Langen Trödel und die Schleuse begleitete. In jedem Fall ist die Strecke interessanter als die Ruderei auf dem parallel verlaufenden, endlos lang erscheinenden Oder-Havel-Kanal. Nachahmung ist also empfohlen. *ddpries*



Wie wir Tauchlehrer wurden

Teamgeist bewährte sich bei Prüfungen in Theorie und Praxis

Bettina Schulz, Steffen Leuschel und ich, Denis Marquardt, bringen uns bereits seit einigen Jahren in die Ausbildung von Tauchanfängern ein, um unseren Ausbildungsleiter Ingo Rüniger zu unterstützen. 2016 stellten wir uns nun der Herausforderung und gingen die Ausbildung zum CMAS-Tauchlehrer* an.

Doch vor der Ausbildung bedarf es bestimmter Voraussetzungen, die vom Verband Deutscher Sporttaucher (VDST) festgelegt sind. Dazu zählen eine gültige Trainer-C-Lizenz, mindestens 50 Tauchgänge nach Gold und diverse Vorbereitungstauchgänge, während derer man bei einer Bronze- oder Silberabnahme assistieren muss. Die Ausbildung begann also schon, bevor sie begonnen hatte, denn Bettina nahm 2016 parallel die Trainer-C-Ausbildung in Angriff, während Steffen und ich Tauchgänge sammeln mussten. Glücklicherweise bekamen wir im Juni 2016 am Helenesee alle nötigen Assistenztauchgänge zusammen.

Wichtig war, dass wir drei die Ausschreibung des Landestauchverbands Sachsen und Sachsen-Anhalt gemeinsam wahrnahmen, so konnten wir bei der Ausbildung als Team auftreten und uns gegenseitig sowohl in der Theorie als auch in der Praxis unterstützen. Außerdem macht es einfach viel mehr Spaß, wenn man Erlebnisse teilen kann. Die Ausbildung begann mit dem Theorievorbereitungskurs am 17. Juni am Hufeisensee bei Halle/Saale. Dort lernten wir weitere Anwärter kennen. Der Theoriekurs



Steffen Leuschel, Bettina Schulz und Denis Marquardt (v.l.n.r)

Foto: Rainer Kühnholz

umfasste Themen wie Medizin, Tauchtechnik (Atemregler, Kompressor usw.), Versicherung und Recht, Seminarorganisation und VDST-Kindertauchen. An dem sehr lehrreichen Wochenende zeigte sich wieder, dass selbst der erfahrenste Taucher nie auslernt. Drei Wochen später fand am gleichen Ort die Theorieprüfung statt. Steffen und ich nahmen daran teil. Bettina schrieb die Prüfung zu einem anderen Termin, denn parallel lief ja noch ihre Trainer-C-Ausbildung. Die Prüfung gliederte sich in vier Teile. Zuerst mussten 30 Fragen in 30 Minuten beantwortet werden: von Tauchpraxis, -physik und -technik bis zur Meeresbiologie. Der Test

war darauf ausgelegt, die Prüflinge unter Zeitdruck zu setzen. Danach kamen zehn Langfragen, für deren Beantwortung man 90 Minuten Zeit hatte. Verlangt waren sehr ausführliche Antworten.

Nach einer Atempause musste jeder ein Referat halten, das in den vorangegangenen drei Wochen vorbereitet worden war. Steffen hatte sich für das Thema „Wie gründe ich eine Tauchbasis?“ entschieden, während ich über die Phänomene der Lichtabsorption im Wasser sprach.

Der Prüfungstag endete mit einem medizinischen Teil, der die Herz-Lungen-Wiederbelebung an der Puppe vorsah. Überdies wurde man dabei noch einmal mündlich geprüft, indem man beispielsweise einen zentralen Lungenriss und eine bestimmte Schockart beschreiben sollte. Danach war der erste Meilenstein geschafft.

Am 23. September trafen wir im kroatischen Sveta Marina ein, um die Ausbildung mit der Praxisprüfung abzuschließen. Innerhalb sieben Tagen waren vier Ausbildungs- und sieben Prüfungstauchgänge sowie diverse Apnoeübungen zu bewältigen. Von den Teilnehmern wurde höchste Konzentration gefordert, was an einem so schönen Ort bei herrlichem Sommerwetter nicht immer einfach war. In Sveta Marina konnte man gut auch seinen Jahresurlaub verbringen.

Dazu kommen super Sichtweiten und schöne Tauchplätze wie das Felsentor, das Bambino Riff oder das Wrack der Lina. Am liebsten möchte man dort die Atmosphäre auf sich wirken lassen und entspannte Tauchgänge genießen.

Bettina hatte die Möglichkeit bekommen, die Theorieprüfung an Ort und Stelle nachzuholen, und sie löste diese Aufgabe.

Flossenschwimmen

Zur ersten Praxisübung ging es nur mit der ABC-Ausrüstung: 1000 Meter Flossenschwimmen durch die Bucht von Sveta Marina. Auch wenn es mehr auf den sauberen Flossenschlag ankam, der demonstriert werden sollte, sahen wir drei die Aufgabe sportlich und legten ein respektables Tempo vor. Die ersten drei Plätze gehörten am Ende uns.

Erster Tauchgang

Ein Gewöhnungstauchgang diente dazu, unsere Ausrüstung unter Wasser zu überprüfen. Wir nutzten die Möglichkeit, entsprechend dem Salzgehalt und der gewählten Ausrüstungskonfiguration die richtige Bleimenge zu bestimmen. Aber auch erste Übungen wurden ausgeführt. Zu Beginn wurden der Wasser-Nase-Reflex überprüft und die Ausrüstung an der Wasseroberfläche ohne Hilfe des Tauchpartners aus- und wieder



Bettina mit Gerödel

Abtauchen im Straussee

Treffpunkte für hart und noch härter Gesottene



Am 15. Oktober, einem Herbsttag, wie er trüber nicht sein konnte, fand unser Abtauchen mit den ganz hart gesottenen Tauchern nordöstlich von Berlin im Straussee statt. Treffpunkt war die Tauchbasis 1A am See. Einige von uns kannten den See schon von früheren Treffen. Die Basis ist gut ausgestattet, freundlich besetzt und bequem erreichbar. Unter Wasser hat der See auch einiges zu bieten. Norbert hatte vorher alles mit der Basis abgestimmt, sogar den basis-eigenen Grill durften wir nutzen. Sechs aktive Pro-Sport-Taucher, unterstützt von Micha, den wir in Kroatien bei der TL-Prüfung kennengelernt hatten, waren bereit, in das 12°C kalte Wasser zu steigen. Auch wenn der Trockentauchzug mit im Gepäck war, tauchten wir alle nass bzw. halbtrocken. Drei Teams machten sich auf zum Ufer. Alenka, Gaby, Ilka und Steffen sorgten an Land für moralische Unterstützung. Die Tauchgänge waren aus meiner Sicht durchwachsen: Wir hatten auf bessere Sicht gehofft, mehr als 2 bis 3 Meter waren aber nicht drin. Dafür gab es zwei Plattformen, vier bis fünf versenkte Boote, eine Wäschemangel und noch so einiges Gerümpel zu sehen. Nicht zu vergessen natürlich mehrere große Schwärme mit kleinen Fischen; ein Hecht zeigte sich, Ingo entdeckte sogar einen Aal. Auch Krebse waren noch unterwegs.

Es war aber auch ganz schön frisch unter Wasser, kaum einer hielt es länger als eine Dreiviertelstunde



aus. Wieder ganz trocken, konnten wir uns über das von Steffen Gegrillte hermachen (vielen Dank dafür!). Zum Abschluss gab es Kuchen von Gaby. Den Glühwein zwischendurch erwähnen wir lieber nicht, der passt nicht unbedingt zum Tauchen. Leider fing es dann an zu regnen, so dass wir bald unsere Sachen packten und von dannen zogen. Alles in allem war es ein gelungener Abschluss der Tauchsaison. Vielen Dank an alle Beteiligten!

Vierter Advent: Glienicker See

... und doch nicht ganz der Abschluss. Den harten unter uns steht noch das mittlerweile obligatorische Adventstauchen bevor: 4. Advent, 18. Dezember, 11 Uhr, Glienicker See, auf der Wiese bei der Tauchbasis. Bitte kurz vorher noch mal auf unsere Homepage schauen wegen der Uhrzeit. <http://www.ab-tauchen.berlin/Termine/>

Rainer Kühnholz

Versammlung am 18. Januar

Zur Abteilungsversammlung laden wir am 18. Januar 2017 um 19.00 im „Poseidon“ ein. Die Tagesordnung folgt per E-Mail. Wenn ihr Fragen habt, schickt sie mir gern an: betty@ab-tauchen.berlin. Ich hoffe euch spätestens dort wiederzusehen!

Bettina Schulz

Wie wir Tauchlehrer ...

angezogen. Geübt wurde auch das Übergeben des Hauptatemreglers an den Tauchpartner, denn auch bei folgenden Tauchgängen musste mehrfach Luftmanagement betrieben werden, um die Reserve in der Flasche nicht zu unterschreiten. So waren wir gefordert, Probleme unter Wasser selbstständig zu lösen oder sie schon im Briefing vorher zu besprechen.

Die Übungen

Einige Übungen waren uns schon aus der Gold-Ausbildung bekannt. Aber es gab eine ganze Reihe neuer Herausforderungen. Dazu

zählte die Übung, in 35 bis 40 Meter Tiefe einem Tauchpartner hinterherzutauchen und ihm ohne Atemregler im Mund mit Zeichen zu signalisieren, dass man keine Luft bekommt, so dass er seinen Hauptatemregler abgibt. Die Übung soll eine Situation simulieren, auf die man nicht vorbereitet ist.

Die meisten Tauchgänge fanden in etwa 40 Meter Tiefe statt. Geübt wurden der Aufstieg ohne Flossennutzung, der Aufstieg unter Wechselatmung, das Luftmanagement und das Wracktauchen. Vor einem Wiederholungstauchgang

mit Deko- und Luftmanagement wurde im Briefing berechnet, wie viele Liter Luft beim bevorstehenden Tauchgang benötigt werden. Andere Übungen verlangten die Orientierung unter Wasser ohne technische Hilfsmittel, das Befreien aus einer Leine in 15 Meter Tiefe, das Abdrehen der eigenen Flasche bei Abblasen des Atemreglers und das Aus- und Anziehen einer Flosse. Bei Apnoeübungen tauchten wir 10 Meter tief zu einem Gerätetaucher und schrieben unseren Namen auf eine Tafel.

Im Hafenbecken folgte schließlich das Streckentauchen: An einer Boje wurde 5 Meter tief abgetaucht und eine Strecke von 25 Metern zurückgelegt. Auftauchen durften

erst, nachdem wir unter Wasser einen Palstek geknotet hatten.

Nach zehn Prüfungstauchgängen, am letzten Tag unserer Ausbildungsreise, wurde das Ergebnis offiziell bekannt gegeben: Bettina, Steffen und ich dürfen ab sofort als Tauchlehrer Anfänger ausbilden. Unser Teamgeist, der im Tauchsport absolut erforderlich ist, hatte sich bewährt. Jeder lernte von jedem.

Nun freuen wir uns schon auf den nächsten Grundtauchscheinkurs, der in unserer Abteilung für 2017 geplant ist. Es ist schön, interessierten Menschen den Tauchsport und die Unterwasserwelt näher bringen zu können.

Denis Marquardt



Segeln
Stößensee

Kühne Eltern in wackligen Kisten

Sieben Läufe für Jung und Alt bei der Opti-Jux-Regatta

In diesem Jahr hat es endlich mal wieder geklappt. Die Jux-Regatta in Optis für Jung und Alt fand mit 32 Teilnehmern am 16. September direkt vor unserem Hafen am Stößensee statt. Vom Steg des Mastkrans aus bot sich den Zuschauern ein lustiges und gern – von spöttisch bis anfeuernd – kommentiertes Spektakel.

In fünf Jüngstenbooten vom Typ Optimist traten die verschiedenen Altersgruppen bei leichtem Wind in sieben Läufen gegeneinander an. Der Höhepunkt ist stets, wenn sich Erwachsene in die kleinen Kisten zwängen und mit mehr oder weniger Geschick bei dem im Stößensee sehr böigen unberechenbaren Winden den kleinen Dreieckskurs zu steuern versuchen. Zunächst fuhren in der ersten Gruppe die Kinder vorweg, die den Opti bereits gut beherrschen. Sie zeigten damit allen anderen, wie

es gemacht wird. Danach kamen die Jugendlichen, die inzwischen Pirat segeln, aber teilweise auch Trainer und Betreuer der Opti-Kinder sind. Hier gab es die einzige Fast-Kenterung des Tages – bei dem wenigen Wind eher eine Folge übermütig falscher Sitzposition als einer Bö.

Es folgte eine Anfängergruppe, darunter zwei junge Mädchen, die zuvor überhaupt erst einmal im Opti gesessen hatten. Sie hielten dank hilfreicher Tipps vom Begleitmotorboot ebenso wacker durch wie diejenigen, die von vornherein sich lieber zu zweit in den Opti gezwängt hatten.

In den vier folgenden Läufen traten verschiedene Eltern gegeneinander an, die sich zum Spaß ihrer Kinder mit den kleinen Kisten schwer taten und bis zum Ende eigentlich nicht recht wussten, wie sie sich im wackligen Boot platzieren soll-



ten. Wer zu weit hinten saß, ließ das Heck festsaugen. Bei zu viel Gewicht vorn drohte der Opti zum U-Boot zu werden. Verzweifelt wurden Plätze für die lange Beine und das schwere Gesäß gesucht. Beim Wenden und Halsen war der Clou, einfach den Großbaum

über sich hinwegzuheben. Das war aber nur möglich, wenn vorher der Baumniederholer gelöst wurde.

Den Kindern machte es großen Spaß, ihren Eltern endlich einmal die vielen altklugen Segeltipps zurückgeben zu können. Die waren froh, den Rollentausch halbwegs gut überstanden zu haben, und nahmen dankbar die zum Opti-segeln passenden Gummibärchen als Preise in Empfang.

Sven Hansen

Jochen Pfeiffer zum 90. Geburtstag

Jochen Pfeiffer trat mit seiner Frau Mädi am 1. Januar 1958 in den damaligen Postsportverein ein. Er hatte immer Boote, zuletzt seinen wunderschönen Holzdrachen „Old Jo“, auf dem er begeistert segelte, oft mit seinem Sohn Karsten und mit Tanja.

Jochen hat sich stets für unsere Abteilung, den Vorstand, den Verein und den Verband engagiert. Von 1959 bis 1973 war er Kassenwart der Segelabteilung, von 1973 bis 1993 war er unser Vorsitzender, seit 1993 ist er Ehrenvorsitzender der Abteilung. Darüber hinaus war Jochen von 1966 bis 1980 stellvertretender Vorsitzender des Postsportvereins, seit 1993 ist er Beisitzer im Ehrenrat des PSB.

Seine Stimme hat immer sehr großes Gewicht in der Abteilung, er kann Meinungsverschiedenheiten



in seiner besonnenen Art schlichten und zu einem guten Ergebnis führen. Seine Weitsicht war und bleibt wichtig für die Abteilung. Er ist vielen ein Vorbild.

Wir gratulieren Jochen Pfeiffer sehr herzlich zu seinem 90. Geburtstag,

wünschen ihm gute Gesundheit und sagen Danke für alles, was er unserem Verein bisher Gutes getan hat. Wir hoffen ihn noch oft bei uns am Stößensee begrüßen zu dürfen.

Beate Naber

Jüngstenzirkus

An vier Terminen während der Saison segelten 58 Kinder aus acht Unterhavelvereinen, 24 im Optimist und 17 Mannschaften auf ihren Teenys, beim 7. Jüngstenzirkus um die Wette. Aus unserer Abteilung nahmen 12 Kinder teil. Helena und Penelope Wiegleb, Michael Reich, Martha Gumz, Florentina Gerlach, Jasmin Lang, Lara und Maja Seggelke, Helena, Theresa und Antonia Köther und Kira Führ ersegelten wieder den Wanderpokal in der Anfängerwertung. Penelope wurde Einzelsiegerin und wird auf der Bootmesse zusammen mit den anderen Einzelsiegern nochmals geehrt.

Claudia Schurr

Erst Top, dann Flop

Berliner Meisterschaft der H-Boote

Ende Oktober findet auf dem Wannsee mit der „Rolling Home“ stets die größte Regatta des Jahres der H-Boote in Berlin statt. In diesem Jahr war es zugleich die Berliner Meisterschaft. Mit 28 Booten und hochkarätigen Mannschaften, darunter dem amtierenden Deutschen Meister und dem letztjährigen Vizeweltmeister, gingen sogar neun Schiffe mehr an den Start als im Vorjahr. Die Wettfahrt des Segelclubs „Ahoi“ auf dem zum Saisonende leeren Wannsee hat Kultstatus. Für Auswärtige, die sogar aus Bayern kamen, bot sich zudem eine gute Gelegenheit, das Revier kennenzulernen. Hier findet 2017 die Deutsche Meisterschaft statt.

Im Vorjahr hatte es schönsten Herbstsonnenschein bei milden Temperaturen gegeben, im Jahr davor gespenstischen Nebel. Jetzt waren Flaute und Kälte angesagt. An beiden Tagen ließ der Wind auf sich warten, traf dann aber doch noch ein – wenn auch nur schwach.

Wir selbst begannen fulminant. Es war fast schon irritierend, beim ersten Start mit nur drei Booten ziemlich allein am bevorteilten Pin-End loszusegeln, während alle anderen sich am Startschiff drängelten. So waren wir gleich Zweite an der Luvtonne. Auf dem Vorwindkurs rutschen wir leider auf Platz fünf ab, als die Boote rechts wie links mehr Wind hatten als wir in der Mitte.

Im zweiten Rennen war beim Start wieder das Bojenende bevorteilt. Jetzt drängte sich dort das Gros der Boote, direkt vor dem Strandbad Wannsee. Wir hielten uns aus dem Gewühl raus und hatten richtig erkannt, dass unter Land weniger Wind sein würde. So zogen wir nach der Wende mit mehr Wind unter dem Feld heraus und waren Erste an der ersten Tonne. Wir konnten diese Position auch bis zur Zielkreuz halten. Wir deckten den Zweiten und Dritten, doch leider rutsche uns kurz vor dem Ziel der vormals Vierte von der anderen Seite durch. Mit den Plätzen 5 und

2 am ersten Tag waren trotzdem sehr zufrieden.

Leider sahen die Wettfahrten 3 und 4 am nächsten Tag für uns ganz anders aus. Nach der Warterei auf den Wind begannen wir zunächst im vorderen Drittel. Auf einem Spikurs blieben wir aber in einem Windloch hängen, während in Luv ein ganzer Pulk vorbeizog. Im Ziel war es für uns der 15. Platz.

In der letzten Wettfahrt setzten wir auf der Startkreuz auf die rechte Seite, die sich aber nach einem Linksdreher als verheerend erwies. Zwar schob sich das Feld auf den Vorwindkursen wieder zusammen, so dass wir noch Chancen auf einen Platz im Mittelfeld hatten. Aber die gewonnenen Meter gingen leider auf der Zielkreuz wieder verloren, bei der uns jede Wende nach hinten brachte. Heraus kam ein 20. Platz. Der Trost war, dass auch der Gesamtsieger in dieser Wettfahrt nur 16. wurde. Insgesamt belegten wir Platz 7, womit wir ganz zufrieden waren.

Sven Hansen



Das Feld der H-Boote auf dem Wannsee

Foto: Angela Kausche

Terminvorschau

Sa./So. 10./11. 12.
Gänseessen (mit Anmeldung)
So. 18.12. ab 13 Uhr
Wintergrillen mit Glühwein
Jahresausklang
Mo. 26.12.
Weihnachtsmenü (Anmeldung)
So. 1.1.2017 ab 13 Uhr
Neujahrsbrunch
Fr. 17.3. 19 Uhr
Jahresversammlung

Sa. 25.3. Slippen Tiefwerder
Sa. 1.4. Slippen Stößensee und Gatow
Sa. 8.4. Slippen Trailerb. Gatow
10./11.6. Goldenes Posthorn
Sa. 2.9. Sommerfest, Pyronale
Sa.14.10. Slippen Tiefwerder
Sa. 21.10. Slippen Trailerb. Gatow
Sa. 28.10. Slippen Gatow Wiese
Sa. 11.11. Slippen Stößensee
So. 10.12. Weihnachtsfeier

GASTRONOMIE: Die Gastronomie ist seit November nur an den Wochenenden jeweils von 11 bis 18 Uhr und zu besonderen Veranstaltungen geöffnet.

Wer eine Veranstaltung oder ein privates Essen plant, wende sich bitte an Roland Wadowska (0177-6271980 oder wadowska@web.de) und bezüglich Raumvergabe an Beate Naber-Wiesener (0172-7219409 oder Beate@naber.li.)

Segeln
Stößensee



Regattaergebnisse

[5. September – 30. Oktober 2016]

H-Boot

- 1.-2.10. *Senatspreis*
Wannsee: 11 Boote
2. Sven Hansen/Thorpen Schult (YCSt)
22.-23.10. *Rolling Home*
Wannsee: 28 Boote
7. Sven Hansen/Dirk Hammer (SCE)/
Thorpen Schult (YCSt)

Jahresrangliste Steuerleute 2016
90 Boote: 31. Sven Hansen

O-Jolle

- 17.-18.9. *Kehraus Barleben*
Barleber See: 25 Boote
6. Dieter Fritsche

- 1.-2.10. *Nebelpokal*
Müggelsee: 18 Boote
9. Dieter Fritsche

Vorläufige Jahresrangliste 2016
108 Boote: 22. Dieter Fritsche

Teeny

- 10.-11.9. *Jüngstenmeisterschaft SH*,
Ostsee, Travemünde: 23 Boote
7. Jasmin Lang/Florentina Gerlach
16. Till Ladwig/Tobias Taschenberger
(YCSt)

24.-25.9. *Waffelregatta und Berliner Jüngstenmeisterschaft*
Zeuthener See: 10 Boote

10. Felina Kleiss (YCSt)/Allegra Pflüger

1.-2.10. Teeny-Ausklang

- Tegeler See: 17 Boote
3. Jasmin Lang/Florentina Gerlach
10. Till Ladwig/Tobias Taschenberger
(YCSt)

16. Emilia Rohner (VSJ)/Allegra Pflüger
17. Johan Rohner (VSJ)/Antonia Köther

Jahresrangliste 2016: 59 Boote

18. Jasmin Lang/Florentina Gerlach
32. Till Ladwig/Tobias Taschenberger
58. Emilia Rohner/Allegra Pflüger

Wally Class

4.-10. *September Maxi Yacht Rolex Cup*
Wally Class World Championship

- Costa Smeralda, Mittelmeer,
Sardinien: 13 Boote
1. Team der britischen Open Season
mit Marco Schürmann

24.9.-2.10. *Les Voiles de St. Tropez*

- Cote d'Azur, Mittelmeer,
Frankreich: 16 Boote

1. Open Season Team mit
Marco Schürmann

Jahresrangliste 2016: 13 Boote

1. Open Season Team mit
Marco Schürmann

Yardstick

3.10. *Ringelnatz Cup*

- Wannsee, Gr. Fenster: 95 Boote

6. Sven Hansen/Th. Schult (YCSt)/
Finja Schult (YCSt) im H-Boot

Berliner Yardstick Cup

(Rangliste Unterhavel aller 236
mindestens einmal gestarteten Boote)

5. Sven Hansen mit verschiedenen
Vorschotern im H-Boot

GLÜCKWÜNSCHE: Wir gratulieren allen Abteilungsmitgliedern, die im November und Dezember Geburtstag hatten oder haben. Ganz besonders gratulieren wir Joachim Pfeiffer, Heinz Scholz und Heidemarie Schrader zu ihren Jubiläen.



Wellen, Wind und Magengrummeln

Mit dem Dreimastschoner
„Pippilotta“ in die
dänische Südsee



Wieder hatten knapp 20 Seglerinnen und Segler aus unserer Abteilung und aus benachbarten Vereinen den Dreimastgaffelschoner „Pippilotta“ gechartert, um an einem verlängerten Oktoberwochenende von der Schlei aus die sogenannte dänische Südsee zu erkunden. Doch von Südsee, zumindest von dem mit Sonne und Wärme verbundenen Klischee, war zunächst nichts zu spüren. Am Tag des geplanten Aufbruchs war es nicht nur nasskalt, sondern herrschte Ostwind der Stärke sieben bis acht bei Wellen von bis zu zwei Metern Höhe. So blieben wir erst einmal im Hafen. Für uns gestresste Berliner ein unerwartet geruhsamer Tag mit Spaziergän-

gen durch Kappeln oder entlang des windigen Ostseestrandes bei Olpenitz. Zwei Unverzagte gingen bei Wassertemperaturen von 8 Grad sogar noch baden.

Samstagmittag, der Wind hatte inzwischen auf fünf Windstärken abgeflaut, ging es dann los. Doch kaum wollten auf der Ostsee nacheinander die vielen Segel setzen, riss bei einer Bö das Schothorn aus dem Großsegel. Unter kundiger Anleitung von Kapitänin Liv klarierten wir das Chaos und refften dann das Segel.

Kapitän Hartwig hatte schon vor einem Jahr neue Segel bestellt und längst bezahlt. Doch seitdem hatte ihn die Segelmacherei hingehalten. Inzwischen war das Großsegel

alterschwach geworden. Damit nicht auch noch andere Segel zerrissen, setzten wir nur noch die recht neue Fock und ließen ansonsten die Maschine mitlaufen.

Die Wellen waren immer noch recht hoch. Die 43 Meter lange und 360 Tonnen schwere „Pippilotta“ tanzte, schaukelte, rollte und stampfte auf dem Halbwindkurs wie ein Opti in den Motorbootwellen des Wannensees. So mancher gestandenen Seglerin oder auch manchem routinierten Segler aus der hervorragend funktionierenden Gemeinschaft mehrerer Generationen drehte sich der Magen um. Andere waren kurz davor oder verstanden es, sich mit Tätigkeiten abzulenken.

Am späten Nachmittag gingen die Wellen in der Abdeckung der Insel Aero endlich zurück und bald erreichten wir den Hafen Söby am westlichen Ende der Insel. Nach einem kurzen Spaziergang zum Köbmand des Dorfes gab es Essen aus der eigenen Kombüse.

Am nächsten Morgen ging es um sechs Uhr früh wieder los. Die Wellen hatten sich beruhigt, der Wind hatte weiter nachgelassen, so dass wir riskieren konnten, sämtliche „morschen“ Gaffel- und Vorsegel zu setzen. Es wurde eine entspannte, schöne und zugleich zügige Rückfahrt, bei der kein Magen streikte. Kurzzeitig kam sogar mal die Sonne durch.

Sven Hansen

Jahresresümee zur Absegelfeier

Die Saison 2016 wurde mit der Absegelfeier festlich verabschiedet. Viele waren gekommen, um dem Niederholen der Flaggen beizuwohnen. Die Absegelfeier leitete diesmal Uli Thies, da unser Vorsitzender Uwe Herzog am Matterhorn weilte. Uli resümierte die wichtigsten Ereignisse und hatte die Lacher mehrfach auf seiner Seite.

Zuerst jedoch gedachten wir Silvia Thies', die kurz vor Saisonende verstarb und 45 Jahre Mitglied in unserer Abteilung war.

Wir haben 15 neue Vereinsmitglieder (darunter vier Kinder) gewonnen und damit jetzt insgesamt 181 Mitglieder, was ein neuer Rekord ist. Fast 40 Kinder und Jugendliche werden von Claudia, Paul, Simon und Jonathan in den Bootsklassen Pirat, Teeny und Opti trainiert.

Über die sportlichen Erfolge unserer Piraten- und Teeny-Segler wurde in dieser Zeitung bereits ausführlich berichtet.

Unsere sechs FunCup-Regatten mit insgesamt 28 teilnehmenden Booten haben allen viel Freude gemacht und zogen auch manchen aufs Wasser, der sonst keine Regatten segelt. Besonders spaßig war die letzte, bei der unser Sportwart Michael uns am Tresen starten und enden ließ.

Bei der traditionellen Freundschaftsregatta, ausgerichtet vom SCOH, stellten wir über 10 von insgesamt gut 40 Teilnehmern. Sven Hansen gewann die H-Bootwertung, Paul Naber mit Finja Schult die Piratenwertung. Claudia Schurr mit Simon Karschner belegten bei den Piraten den 2. Platz, in der Yardstick Wertung belegten Elke Kersten und Robert Lorra Platz 3, Lars Ladwig und Konstanze Ebermann Platz 4, Jan van Schaik Platz 5. Ein Ergebnis, das sich sehen lassen kann.

Unsere Regatta ums Goldene Posthorn war wieder ein fantastischer Wettbewerb. 36 Boote

in vier Klassen waren am Start, genossen die abendliche Party und besonders den Höhepunkt mit Jan und seinen Soul Diplomats.

Zur Offshore-Regatta „Rund Bornholm 2016“ starteten in diesem Jahr – wie schon berichtet – zwei Boote mit insgesamt 16 Besatzungsmitgliedern.

Einige von uns waren zudem als Fahrtensegler unterwegs. Auf der Ostsee waren es Uli und Jyrina Thies, Ulla und Jochen Herzig, Markus Wiegleb, Kim Patrick Sabla, Jan van Schaik, Beate und Michael mit ihren Söhnen, Enrico mit Wolfgang und Uwe, Heinz Bartels, Monika und Horst Woblack, Dorothee Weinert, Nicolas und Tatjana Sarassa mit Antony, Irene Flintrop und Herve Larroque, um nur einige zu nennen.

Im Mittelmeer schipperten Birge und Michael Casper, Klaus-Peter und Ingeborg Engelhardt und Jochen Rosenkranz mit Oliver Hedderich.

Wir haben Feste gefeiert und ordentlich getanzt, wie zum Saisonabschluss bei einem tollen Oktoberfest.

Kulinarisch wurden wir von Roland Wadowska und seinem Team sehr gut versorgt, auch für den Winter hat er einige Themenwochenenden geplant.

Wir blicken also auf ein tolles Jahr zurück: auf freundschaftliches Miteinander, viele glückliche Kinder, tolle Segelerlebnisse, neue Mitglieder, viele Segelerfolge, aber auch viel gelebte Freizeit an und auf dem Wasser. Und unsere Anlage ist in tollem Zustand! Der Vorstand dankt allen herzlich, die daran mitgewirkt haben!

Leider ging es einigen Mitgliedern gesundheitlich nicht gut, wir wünschen allen baldige Genesung und dass sie nächstes Jahr wieder unter uns weilen.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr, auf dass der Winter bis zum Abblippen schnell vergehen möge!

Beate Naber

Aufsteiger des Jahres

Tennis
Gatow



Jugendmannschaften absolvierten Sommersaison mit Erfolg

Wir können uns über eine erfolgreiche Sommersaison freuen:

Da wir eine „neue U12-Mannschaft“ für die Verbandsspiele gemeldet hatten (Foto rechts), waren wir sehr gespannt darauf, wie sich unsere Jungen in der Bezirksoberliga behaupten würden. Es war unglaublich: Sie gewannen Spiel für Spiel – und nun steht dem Aufstieg der Mannschaft nichts mehr im Wege. Gut gemacht Jungs – Gratulation!

Unsere U18-Junioren (Foto unten) waren ebenfalls nicht aufzuhalten: Alle Spiele wurden souverän gewonnen (Die Gesamtbilanz: 253:139), und diese Mannschaft

wird ebenfalls in die nächsthöhere Spielklasse aufsteigen. Congratulation!

Den größten Schritt aber haben die Juniorinnen U18 gewagt (Foto rechts unten). Wir konnten zwei Spielerinnen, die in unserem Verein groß geworden sind, wieder zurückgewinnen: Laura Obst und Neele Hecht. Und so war der Weg frei für uns, um nach langer Zeit endlich wieder eine Damen-Mannschaft aufstellen zu können. Indessen sind die Winterverbandsspiele angelaufen und wir sind sehr neugierig auf die tollen Spiele, die wir zu sehen bekommen werden.

Ilona Messmer-Zepf



Im Meisterschaftsfinale



Lily Knappe (2. v. rechts) belegte den 2. Platz bei der Internationalen Spandauer Meisterschaft. Nikolas Voll wurde in der Nebenrunde Zweiter. Herzlichen Glückwunsch für euch!

Schon wieder ist ein Jahr vorbei

Wenn ich hier so sitze und diese Zeilen schreibe, wird mir klar: Es ist der letzte Zeitungsartikel 2016. Wieder ein Jahr vorbei. Aber kein Grund, melancholisch zu werden. Es war ein erfolgreiches Jahr in der Sportgruppe. 30 Neueintritten stehen nur wenige Austritte gegenüber, so dass wir erstmalig wieder gewachsen sind. Ein Drittel unserer Mitglieder sind unter 18 Jahren.

Sportlich haben wir uns auch weiterentwickelt. Wir haben erstmalig an den Mixed-Verbandsspielen teilgenommen und sind Gruppensieger geworden. Neben der Verbandsspiel-Sommersaison (11 Mannschaften) nehmen wir auch wieder mit drei Mannschaften an den Winterverbandsspielen teil und

tragen die Heimspiele in unserer eigenen Halle aus.

Und neben den 1. Herren wieder eine 1. Damen-Mannschaft zu melden hebt unser Image in der Außenwirkung und macht uns für junge Mannschaftsspieler attraktiver. Also weiter so!

Genießt die Vorweihnachtszeit mit all ihren Tücken für die Geldbörse, beispielsweise Weihnachtsgeschenke mit Umtauschgarantie, oder für die Figur mit Dominosteinen und diversen Gänsebratenessen. Bei letzterem können euch auch unsere Gastronomen Nadine und Andre unterstützen.

Wir wünschen euch allen eine schöne Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest.

Euer Vorstand



Neuer Vorstand gewählt

Erik Thomann übernahm den Abteilungsvorsitz

Am 23. September fand die zweite Abteilungsversammlung dieses Jahres statt. Der Abteilungsvorsitzende und sein Vertreter mussten neu gewählt werden. Michael Grahl und Peter Johannsen hatten bereits auf unserer ersten Abteilungsversammlung erklärt, dass sie nach acht Jahren Tätigkeit nicht mehr für die nächste Wahlperiode kandidieren wollten.

Was ist in den acht Jahren auf unserer Anlage geschehen? Einige wesentliche Punkte sind: Es wurde eine Solarthermie-Anlage auf unserem Clubhaus installiert, eine Grundwasserpumpe zur Platzbewässerung installiert, der Küchenausbau mit der Erneuerung der Ausstattung erfolgte und das Clubhaus erhielt einen neuen Anstrich. Als Dank für ihre erfolgreiche Tätigkeit für die Abteilung wurden Michael Grahl und Peter Johannsen ein Blumenstrauß und ein Präsent überreicht.

Im Anschluss daran wählten 31 wahlberechtigte Mitglieder den neuen Abteilungsvorstand. Gewählt wurden:

- Erik Thomann zum Vorsitzenden,
- Gabriele Läbe zur Vertreterin des Vorsitzenden,
- Angelika Hartlieb zur Kassenswartin
- Dana Augustat zur Sportwartin der Abteilung.

Die Beisitzer wurden in ihren bisherigen Funktionen bestätigt.



Familientag

Auf der Versammlung wurde kurzfristig beschlossen, am folgenden Sonntag einen „Familientag“ durchzuführen. Dana Augustat und Gabi Läbe organisierten ihn. Ihr kurzer Bericht:

Ein wundervoller Familientag geht zu Ende. Kleine Tennisturniere, Spiele für die Kleinen und leckeres Essen haben heute fast 40 Sportfreunde begeistert. Lieben Dank an Joachim Stahlkopf, der sich so liebevoll um unsere Tennisfreunde gekümmert hat!
Gabi und Dana



chim Stahlkopf. Peter Johannsen erreichte mit Peggy Lehmann den 3. Platz in der Mixed-Goldgruppe. Erfolgreich waren auch Detlef Bahn und Ilse Bläske, sie wurden Dritte in der Mixed-Silbergruppe.

Preisskat

Am 30. September fand im Clubhaus unser diesjähriger Herbst-Preisskat mit 16 Teilnehmern statt. Nach zwei Runden stand der Sieger fest: Rudolf Redel.

Mixed-Meister wurden geehrt

Am 18. September erfolgte die Ehrung der Mixed-Meister. Sieger waren Angelika Hartlieb und Peter Johannsen, die Zweitplatzierten waren Ilse und Erwin Bläske. Über 30 Mitglieder nahmen an dem anschließenden Grill- und Salat-Büfett teil.

Damen 40 blieben ungeschlagen

Ein sportliches Jahr geht zu Ende. Alle Mannschaften haben ihr Bestes gegeben, doch leider waren sie in diesem Jahr nicht so erfolgreich. Eine Ausnahme sind im FVT die Damen 40. Sie spielten in der 3. Liga und haben ungeschlagen den Aufstieg in die 2. Liga erreicht. Im Rahmen der Meisterschaft im SHW stellte unsere Abteilung die Sieger im Herren-Doppel 55+. Es waren Peter Johannsen und Joa-

Abspieltturnier fiel Regen zum Opfer

Am 9. Oktober fand auf unserer Anlage das Abspieltturnier statt. Trotz schlechter Wettervorhersage fanden sich 28 Teilnehmer ein. Alle drei Plätze waren mit 12 Kindern und Erwachsenen belegt, als plötzlich Regen einsetzte. Der Regen setzte die Plätze so unter Wasser, dass das Turnier abgebrochen werden musste. Doch das verdarb die gute Laune aller nicht. Wir saßen gemütlich zusammen und wurden bestens von Jeanette und Sdzena versorgt.

Beim Erscheinen der Zeitung nähert sich wieder ein Jahr dem Ende. Der alte und der neue Vorstand der Tennisabteilung Lankwitz wünschen allen Mitgliedern und ihren Angehörigen für das Jahr 2017 alles Gute in gesundheitlicher wie auch in sportlicher Hinsicht und zuvor frohe Feiertage.

Peter Eberlein



20 Jahre Mitglied in der Abteilung

Im Dezember 1996 wollte Familie Einhorn-Stoll mal etwas Neues ausprobieren. So entschlossen sie sich, es mit dem Tanzen zu versuchen.

Beim Probettraining muss es euch und unserer Trainingsgruppe gefallen haben, denn ihr seid geblieben. 20 Jahre sind inzwischen vergangen und ihr tanzt noch immer gerne jeden Dienstag im Verein.

Die TSA wünscht vor allen Dingen Gesundheit, damit ihr noch viele Jahre das Tanzbein schwingen könnt.
Der Vorstand



Foto: Archiv der TSA

Unsere Sportpalette



AMERICAN FOOTBALL

Babette Schrankenmüller 0152-542 108 82

BADMINTON

Claudia Skowronek info@badminton-berlin.de

BOXEN

Jörg Schmidt 01578-428 79 89

BOGENSCHIESSEN

Horst Augner 76 80 62 72

CHEERLEADING

Robert Golz 0151-544 063 49

FAUST-/PRELLBALL

Geschäftsstelle 82 30 98 44

FREIZEIT- UND GESUNDHEITSPORT

Annette Twachtmann 82 30 98 44

FRAUENFUSSBALL

Ingrid Lange 366 71 72

FREIZEITFUSSBALL

Ewald Prinz 03075706673

GYMNASTIK

Geschäftsstelle 82 30 98 44

HANDBALL

Reinhard Hermenau 282 63 29

JIU-JITSU

Marcel Davidsohn 0176-63 11 58 01

JUDO

Thomas Weichert 854 65 74

KARATE

Oliver Matthes 77 32 71 32

KANU

Robert Winkler 0176-84 05 44 84

LEICHTATHLETIK/MARATHON

Manfred Kretschmer 414 42 43

RUDERN

Gatow

Wolfgang Boehm 813 83 03

Wendenschloß

Detlef D. Pries 96 20 80 56

SEGELN

Stößensee

Uwe Herzog 033232-388 65

Gatow

Jürgen Karnatz 363 99 44

Köpenick

Dr. Bernd Drescher 0172-951 24 27

SCHWIMMEN

Stefan Neumann 55 66 92 59

SHOTOKAN

René Schinck 478 35 87

TAEKWONDO

Marcel Meinecke 0163-483 07 66

TANZSPORT

Arno Georges 0171-785 43 39

TAUCHEN

Wendenschloß 67 77 71 94

Jan Steppe 0172-328 34 00

Wilmersdorf

Denis Marquardt 281 45 61

TENNIS

Gatow

Klaus Grätz 0176 707 35 082

Lankwitz

Erik Thomann 0151-26 90 90 98

TISCHTENNIS

Ulrich Wobbermin 821 51 71

ULTIMATE FRISBEE

Jens Buchmann 0157-529 314 13

VOLLEYBALL

Geschäftsstelle 82 30 98 44

BEACHVOLLEYBALL

Wolfgang Behrens 335 95 17

WASSERBALL

Oliver Ostermann 0176-84 41 63 81

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

Präsident:

Klaus Eichstädt

Neuruppiner Str. 165, 14165 Berlin ☎ p: 811 49 16

Vizepräsident:

Uwe Herzog

Freytagstr. 24, 14656 Brieselang ☎ p: 033232-388 65

Vizepräsident:

Joachim Rudolf

☎ p: 791 64 08

Vizepräsidentin:

Ingrid Lange

☎ p: 366 71 72

Schatzmeister:

Wolfgang Corsepilus

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

PSB 24 aktuell

vormals »Berliner Postsport«

Mitgliedermagazin des Vereins

Pro Sport Berlin 24 e.V.

64. Jahrgang – Heft 6 / 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 Heidelmeyer
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 der nächsten Druckausgabe
5. Januar 2017

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.



Tauchernachwuchs im Museum

Jugend aus Wilmersdorf zu Gast in Wendenschloß

Wir hatten schon lange vor, das erste und bislang einzige Sporttauchermuseum zu besuchen. Als am 5. November unsere Schwimmhalle geschlossen war, haben wir die Zeit für diesen Ausflug genutzt. Das Sporttauchermuseum wurde vom Tauchsportklub Adlershof in der Sportgruppe Wendenschloß unseres Vereins ins Leben gerufen. Unsere acht Kinder und Jugendlichen wurden von Uwe Scholz und Otmar Richter empfangen. Mit einem Film über das Tauchen und die Notwendigkeit einer Tauchausbildung wurden wir nicht ohne Augenzwinkern begrüßt. Die vielen Exponate zeigen die Entwicklung der Ausrüstung für Sporttaucher von Beginn an. In einer Zeit, in der Tauchequipment nicht käuflich zu erwerben war, wurde alles selbst gebaut: Flossen, Masken, Tiefenmesser und vieles mehr. Das war doch sehr erstaunlich!

Eine Tauchweste, die die Funktion eines Jackets hat, durfte auch



selbst ausprobiert werden. Wir sind sehr froh, dass die Ausrüstung inzwischen immer weiter verbessert wurde und dass es sie zu kaufen gibt! Es hat uns auch gezeigt, dass die Funktionen eines Tauchcomputers auf physikalischen Prinzipien beruhen, die grundsätzlich mit einfacheren, selbst gebauten Geräten erfüllt werden können.

Sehr beeindruckend waren die Exponate von Unterwasserkameras und die dazu passenden Gehäuse – die meisten ebenfalls Marke Eigenbau.

Ein schönes kleines, gut sortiertes Museum! Martin brachte drei Broschüren aus den 70ern mit, die dort auch bald bestaunt werden können.

Wir bedanken uns bei Uwe und Otmar! Und wir wünschen dem Sporttauchermuseum viele Besucher!

Karin Maaß

„Lernziel“ im Kabinett erreicht

Schon länger hatten wir uns gewünscht, auch sehr junge zukünftige Taucherinnen und Taucher in unserem Museum begrüßen zu können, das nun schon rund zweieinhalb Jahre besteht. Damit verbunden ist natürlich die Hoffnung, dass sich herumspricht, was wir zu bieten haben.

Über das Museum wurde in der PSB-24-Zeitung mehrfach berichtet. Weniger stand bisher im Fokus, dass wir uns auch als Lehrkabinett für künftige Tauchergenerationen verstehen. Daher kam uns die Anfrage der Wilmersdorfer Taucher, mit denen wir auch anderweitig schon gemeinsam aktiv waren, gelegen.

Es schien nicht leicht, aus der Menge unserer Möglichkeiten auszuwählen. Nach kurzer Abstimmung mit Karin war aber schnell klar, was wir tun könnten – gedacht, geplant und umgesetzt: Nach lockerer Einführung inklusive kleiner Befragung der Gäste wurde unser vor zehn Jahren entstandener Film in der improvisierten Kinoecke gezeigt. Bei der anschließenden Besichtigung im Museum hatten Otmar und ich ausreichend zu tun, die vielen guten Fragen zu beantworten. Nach dem Pausensnack folgten Gespräche zu Foto- und Filmtechnik, natürlich mit Ausstellungsobjekten in der Hand und technischen Erklärungen. Erstaunlich war das Vorwissen, noch mehr erfreute uns aber die Wissbegierde der Jugendlichen. Nach etwa zwei Stunden verabschiedeten wir uns mit dem gegenseitigen Versprechen, demnächst eine derartige Veranstaltung zu einem bestimmten Thema zu wiederholen.

Schon am Abend traf ich einige Besucher bei der Langen Nacht des Tauchens wieder, der Nachmittag war noch gut in Erinnerung – da sage ich: „Lernziel“ im Kabinett erreicht.

Uwe Scholz



Vorweihnachtliches Konzert des Postchors Berlin e.V.

Musikalische Leitung: Elisabeth Schubert

**Samstag, 10. Dezember 2016
17.00 Uhr**

**Kirche am Immanuel-Krankenhaus
Königstr. 66, 14109 Berlin**

Eintritt frei

Verkehrsverbindung: S-Bhf. Wannsee (mit kurzem Fußweg),
Busse 114, 118, 218, 316, 318 (Haltestelle Am Kleinen Wannsee)

Das Konzert wird von der PSD Bank Berlin-Brandenburg eG
finanziell gefördert

