

PSB 24 aktuell

Newsletter III-17



Das Klubhaus der Sportgruppe Gatow – Heimstatt für Tennisspieler, Segler und Ruderer des PSB 24 – war am 9. Mai Sitzungsort der diesjährigen

Hauptversammlung des Vereins. Die Anlage an Berlins westlichem Stadtrand bietet Mitgliedern und Gästen einen exklusiven Blick über die Unterhavel.



INHALT

- Seite 2
Wiederwahl des Vereinspräsidiums
- Seite 3
Kurznachrichten aus Abteilungen und Gruppen
- Seite 4
BADMINTON:
Bilanz der Mannschaftsspiele
- Seite 5
SCHWIMMEN:
Auf der Jagd nach Bestzeiten
- Seite 6
LEICHTATHLETIK:
Zwischen Störitzsee und Alabama
TAUCHEN:
Apnoe-Training
- Seite 7
TISCHTENNIS:
Höhepunkt zum Saisonabschluss
- Seite 8
Ashtanga-Yoga in Wilmersdorf
Tennisturnier in Charlottenburg

Pro Sport Berlin 24 e.V.
gegründet 1924 als

Postsportverein Berlin

Geschäftsstelle

Forckenbeckstr. 18

Tel. 82 30 98 44

Fax 82 30 98 45

info@pro-sport-berlin24.de

www.pro-sport-berlin24.de

Der Newsletter erscheint

im Wechsel mit dem

Mitgliedermagazin

„PSB 24 aktuell“

Redaktion und Gestaltung:

Detlef D. Pries

zeitung@pro-sport-berlin24.de

Redaktionsschluss der nächsten

Druckausgabe: 24. Mai 2017

Gute Bilanz – sowohl sportlich als auch wirtschaftlich

Präsidium des PSB 24 wurde einstimmig wiedergewählt

Diesmal war die Sportgruppe Gatow Gastgeberin der jährlichen Hauptversammlung des Vereins Pro Sport Berlin 24. Präsident Klaus Eichstädt stellte kurz nach 18.00 Uhr am 9. Mai fest, dass die Versammlung dank rechtzeitiger Einladung unabhängig von der Zahl der erschienenen Stimmberechtigten beschlussfähig sei. Anwesend waren Vertreter von Abteilungen und Gruppen mit insgesamt 56 Stimmen. Dazu kamen die fünf Stimmen der Präsidiumsmitglieder, so dass 61 von 80 möglichen Stimmen abgegeben werden konnten.

Mit einer Schweigeminute gedachte die Versammlung der im abgelaufenen Jahr verstorbenen Vereinsmitglieder.

Klaus Eichstädt und die Vizepräsidenten Nico Lange und Uwe Herzog ehrten im Anschluss verdiente und im vergangenen Jahr sportlich erfolgreiche Mitglieder (Ehrentafel in der nächsten Ausgabe von „PSB 24 aktuell“).

Der Präsident ergänzte den in der Vereinszeitung Nr. 1/2017 veröffentlichten Geschäftsbericht durch einige zusätzliche Informationen. Viele Ehrenamtliche und die Beschäftigten der Geschäftsstelle hätten im vergangenen Jahr mehrere „Baustellen“ bearbeitet und zusammen dazu beigetragen, dass der Verein sowohl in der Mitgliederentwicklung als auch wirtschaftlich gut dastehe. Als großen Erfolg bezeichnete Klaus Eichstädt die Entwicklung der Sportanlage an der Glockenturmstraße, wo man inzwischen über 600 Mitglieder – davon 220 Kinder – zähle. Auch die Tennisanlagen werden durch 75 Sportler, die aus einem anderen Verein zum PSB 24 übergetreten sind, belebt. Den Vorwurf der Abwertung wies Klaus Eichstädt entschieden zurück.

Auf ein kooperatives Miteinander hofft die Vereinsführung auch mit dem neu formierten Vorstand der Sportgruppe Köpenick.

Im Rahmen des im September 2016 gegründeten Sportverbands Berlin, einer Interessengemeinschaft von Großvereinen, bemühe sich PSB 24 um Mitsprache in der Berliner Sportpolitik.

Abschließend dankte Klaus Eichstädt allen ehren- und haupt-



Präsident Klaus Eichstädt (2.v.l.) dankt für seine Wiederwahl. Neben ihm Vizepräsident Uwe Herzog (l.), Geschäftsführer Michael Schenk und Schatzmeister Wolfgang Corsepius (v.l.n.r.)



Vizepräsident Joachim Rudolph (1. Reihe 2.v.l.) unter den Vertretern von Abteilungen und Gruppen

amtlichen Mitarbeitern für ihr Engagement zum Wohle des Vereins.

Den Versammelten lag der Jahresabschluss 2016 mit Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung vor. Schatzmeister Wolfgang Corsepius erläuterte dazu: Anders als im Vorjahr, als ein Verlust von etwa 30.000 Euro angefallen war, wies die Bilanz einen Überschuss von gut 61.000 Euro auf, der – wie Corsepius anmerkte – „dringend gebraucht“ werde. Der Haushaltsplan hatte noch ein Minus von knapp 20.000 Euro vorgesehen. Insbesondere dank den Sportstudios seien die Einnahmen durch Mitgliedsbeiträge gestiegen. Die Liquidität des Vereins sei gesichert. Das bestätigte im Namen der Kassenprüfer Wolfgang Boehm. Er beantragte die Entlastung des

Präsidiums und des Schatzmeisters für das Haushaltsjahr 2016. Die Versammlung folgte diesem Antrag einstimmig.

Turnusgemäß stand die Neuwahl des Präsidiums auf der Tagesordnung. Alle amtierenden Mitglieder des Gremiums hatten ihre Bereitschaft bekundet, ihre Ämter weitere vier Jahre auszuüben. Da es keine weiteren Kandidaten gab, wurde die folgende Wahl, geleitet von Geschäftsführer Michael Schenk und auf Beschluss der Versammlung in offener Abstimmung vollzogen, zur Formsache: Einstimmig wurde Klaus Eichstädt – seit 2001 im Amt – zum Präsidenten gewählt. Ebenso einstimmig fiel das Votum für die Vizepräsidenten Nico Lange, Joachim Rudolph, Uwe Herzog und für Schatzmeister Wolfgang Corsepius aus.

Auch bei der Wahl der Kassenprüfer Wolfgang Boehm, Norbert Eberle und Marianne Krappatsch sowie des Ehrenrats, dem wie zuvor Wolfgang Bobeth vorsitzt, gab es keine Gegenstimmen. Als Beisitzer des Ehrenrats wurden Hans-Jürgen Kohl, Jan Steppe, Ulrich Thies und Heribert Zell einhellig bestätigt.

Nach knapp anderthalb Stunden war die Hauptversammlung 2017 bereits Geschichte.

Detlef D. Pries



Vizepräsidentin Nico Lange ehrt die Badminton-Geschwister Alexander und Lilo Marinkovic für ihre sportlichen Erfolge.



Frauenfußball

Mit nur sechs Spielerinnen mussten wir unser Pflichtfreundschaftsspiel gegen SV Deportivo Latino II bestreiten. Aber trotz der Unterzahl schlugen wir uns prächtig. Bis zur 52. Minute konnten wir das 0:0 halten und mussten uns doch am Ende mit 0:2 geschlagen geben. Mit einem Doppelschlag kurz vor Schluss des Spiels entschied Deportivo das Match für sich.

Wenigstens vollzählig konnten wir gegen den Tabellenführer BFC Preußen II antreten. Viel zu schnell fiel das erste Tor für den Gegner, der danach befreit aufspielte. Warum wir an diesem Tag so wenig Gegenwehr zeigten, ist nicht zu erklären. Auch wenn wir ohne

Endlich der erste Punkt!

Frauen kamen zum ersten Remis der Rückrunde

Wechselspielerinnen auskommen mussten, schenkten wir das Spiel viel zu kampflos her, so dass das Ergebnis von 0:5 (0:3) bereits nach 36 Minuten feststand. Erst spät besannen wir uns unserer Zweikampfstärke und verhinderten wenigstens ein Debakel.

Das erste Spiel mit zwei Einwechselspielerinnen brachte uns endlich den ersehnten ersten Punkt der Rückrunde. Der 1. FC Marzahn II schlüpfte in die bisher uns angestammte Rolle und erschien nur zu siebt. Vor allem in der ersten Hälfte merkte man, dass wir aufgrund mangelnden gemeinsamen Trainings kein Zusammenspiel fertig brachten. Die Marzahnerinnen, die einen Punkt hinter uns lagen, jagten uns zwar keine Angst ein, doch schafften wir es nicht, selbst vernünftige Angriffe herauszuspielen.

Das besserte sich in der zweiten Hälfte zusehends. Vermehrt gelangen uns vielversprechende Angriffe, doch konnten wir auch beste Chancen nicht in Zählbares ummünzen. Hinzu kam bei Petra Dittberners Knaller an den Pfosten noch Pech. So blieb es beim 0:0 und bei der Erkenntnis, dass mangelndes gemeinsames Training mögliche Erfolge verhindert.

Leider wurde die Mannschaft der SG Empor Hohenschönhausen zurückgezogen. Hier hätten wir uns einen Erfolg ausrechnen können, müssen nun aber eine Pause einlegen. Die Chancen, uns um einen Platz zu verbessern, sind damit weiter geschrumpft. Im Gegenteil, wir müssen aufpassen, nicht noch vom 1. FC Marzahn überholt zu werden.

Nico Lange



American Football

Kobra Ladies starteten mit Sieg in die Saison

Im ersten Spiel der Bundesligasaison 2017 besiegten die Kobra Ladies am 13. Mai unter ihrem neuen Headcoach Lukasz Kroll zu Hause die Hamburg Amazons mit 38:12. Zum Rückspiel reisen die Ladies am 11. Juni in die Hansestadt, bevor sie eine Woche später, am 17. Juni, im Stadion Wilmersdorf auf die Kiel Baltic Hurrican Ladies treffen. Anpfiff ist um 15 Uhr.



Boxen

Für Jan fand sich leider kein Gegner

Zu den Berliner Meisterschaften der Jugend und Junioren hatte unser Verein Jan Mertins gemeldet. Leider fand sich für unseren Athleten kein Gegner.

Am 25. Mai findet das diesjährige Stadionfest des SV Lichtenberg 47 statt. Wir haben dafür vier Starter gemeldet. Ergebnisse lest bitte in einer der nächsten Ausgaben unserer Vereinszeitung.

Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag gehen diesmal an Wolfgang Motschke, Ernst Heydemann, Klaus Fahl und Sonja Heyde.

Manfred Weger



Sportgruppe Köpenick

Vorstand neu formiert

Der Vorstand der Sportgruppe Köpenick wurde neu formiert. Das Präsidium des PSB 24 berief satzungsgemäß Dr. Bertram Wieczorek zum Vorsitzenden und Christian Duhr zum stellvertretenden Vorsitzenden der Sportgruppe. Die Berufung ist bis zur Neuwahl des Vorstands durch die Mitgliederversammlung im Herbst 2017 befristet. Der bisherige Vorsitzende Dr. Bernd Drescher war im April von seinem Amt zurückgetreten und aus dem Verein ausgeschieden.



Sportgruppe Gatow

Neuwahl des Vorstands

Der Vorstand der Sportgruppe Gatow wurde durch die Mitgliederversammlung am 12. Mai neu gewählt. Der Großteil der bisherigen Vorstandsmitglieder hatte sich diesmal nicht zur Wiederwahl gestellt, wurde jedoch mit Dank und Anerkennung für das Geleistete verabschiedet. Zum neuen Vorsitzenden wählten die Anwesenden Jörg-Olaf Lemm. Ausführlicher wird sich das Vorstandsteam in der nächsten Druckausgabe unserer Vereinszeitung vorstellen.

PSB 24 aktuell



Tanzen

15 Jahre Mitglied in der Tanzsportabteilung

Ja, es hilft nichts, die Zeit vergeht. 15 Jahre ist es nun schon wieder her, dass Roger Gottardt und Bianca Rosengarten zu uns in die Tanzsportabteilung kamen, und sie sind eines der eifrigsten Tanzpaare in unserer Abteilung. Trotz hoher beruflicher Anstrengungen nutzen sie jede sich bietende Möglichkeit, neue Schrittkombinationen zu erlernen und ihre Tanzhaltung zu verbessern. Auch bei Workshops sind sie fast immer dabei. Egal, ob es um Salsa, Mambo oder Tango Argentino geht. Die Tanzsportabteilung wüsch euch weiterhin viel Freude.

Der Vorstand



Foto: Archiv der TSA



Von Erfolgen, Katastrophen und Überraschungen

Rückblick auf die Mannschaftssaison 2016/17

Ausgestattet mit einem neuen Mannschaftstrikot starteten wir als Spielgemeinschaft mit Zehlendorf 88 im September 2016 mit einer Mannschaft weniger als im Jahr 2015 in die Saison. Mit insgesamt acht gemeldeten Mannschaften waren wir dennoch weiterhin breit aufgestellt. Unsere achte Mannschaft trat in der G-Klasse an, unsere siebte Mannschaft, die in dieser Besetzung komplett neu in den Mannschaftsspielbetrieb einstieg, startete in der F-Klasse. Mannschaft fünf und sechs vertraten unsere Spielgemeinschaft jeweils in der C-Klasse. Die vierte und die dritte Mannschaft kämpften in der Bezirksklasse, unsere zweite Mannschaft spielte in der Landesliga und unsere erste Mannschaft konnte ein weiteres Jahr in der Berlin-Brandenburg-Liga antreten.

Für die Saison 2016/17 war auf dem Verbandstag im April 2016 die Einführung der Einzelranglisten beschlossen worden. Das bedeutete, dass dem Badmintonverband Berlin-Brandenburg nicht mehr die einzelnen Mannschaften gemeldet werden mussten, innerhalb derer die Herren zu setzen waren. Stattdessen musste jeweils für die Herren und die Damen unserer Spielgemeinschaft eine Einzelrangliste abgegeben werden. Bestehen blieb die Regel, dass sich jeder Spieler aussuchen kann, in welcher Mannschaft er spielen möchte. Innerhalb der Mannschaften regelt sich die Spielreihenfolge der Herren nun anhand der an den BVBB gemeldeten Rangliste. Die Aufstellung der Herrendoppel erfolgte weiterhin nach der Additionsregel, zur Addition wurden nun allerdings die Ranglistenplätze der Herren herangezogen. Alle Ersatzspieler wurden ebenfalls in der an den BVBB gemeldeten Einzelrangliste erfasst. Wenn ein Ersatzspieler in einer Mannschaft eingesetzt wird, muss er entsprechend seinem Ranglistenplatz in die Aufstellung integriert werden.

Bei der Planung der Mannschaftsmeldung stellte sich für die Sportwarte unserer Spielgemeinschaft heraus, dass die Erstellung dieser Einzelranglisten ganz schön knifflig ist. Prompt wurde die von uns gemeldete Einzelrangliste der Herren von der BVBB-Prüfungskommission moniert. Die Reihenfolge der ersten zehn Herren wurde komplett überarbeitet. Den in der Spielausschusssitzung beiläufig geäußerten Vorwurf, unsere Spielgemeinschaft hätte mit der von uns gemeldeten Rangliste versucht zu betrügen, kann ich heute mit einem herzlichen Lachen quittieren. Denn aus jetziger Sicht kann ich resümieren, dass die gemeldete Rangliste auf der Grundlage einer Mischung aus: „Etwas zum ersten Mal machen“, subjektiven Einschätzungen und einem nicht 100-prozentigen Verständnis dafür, wie die Rangliste zu erstellen ist, entstand. Aber wie heißt es zum Glück so schön: Übung macht den Meister! In die Planung für

die kommende Saison 2017/18 gehen wir mit etwas mehr Expertise.

Auch für den Spielbetrieb bedeutete die neue Regelung eine Umstellung. Im Laufe der Saison beobachtete ich immer mal wieder unsere Mannschaften beim Gegenrechnen, beim wiederholten Kontrollieren, beim sich Absichern bei Teamkollegen im Sinne „Kannst du nochmal drüberschauen?“, damit auch ja kein Aufstellungsfehler passiert, der wertvolle Punkte kosten würde.

Wir können wie eigentlich jedes Jahr auf eine ereignisreiche Saison zurückblicken, begleitet vom gesamten Spektrum an Gefühlen, zu denen der Mensch in der Lage ist. Von Wutausbrüchen, die darin enden, dass mit nacktem Oberkörper die Halle des gastgebenden Vereins gewischt werden muss, über sich potenzierende Freude über einen Sieg nach dem anderen, bis hin zur freitagabendlichen Ungewissheit, wer eigentlich am nächsten Tag für die eigene Mannschaft spielt. Auch die immer gleichen Diskussionen wurden geführt: Welche Dame beißt in den sauren Apfel und spielt das Einzel? Welche Herrendoppelkombinationen versprechen die größten Chancen auf eine 2:0-Führung, bevor man in die Einzel startet? Wer bringt was zum Buffet für die Heimspiele mit?



Dennoch ist natürlich jede Saison auch wiederum einzigartig in ihren Erfolgen, Katastrophen und Überraschungen. Zwei Mannschaften können ihren Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse feiern: Sowohl die achte als auch die zweite Mannschaft sind jeweils als Gruppenerste aufgestiegen – die achte Mannschaft in die F-Klasse und die zweite Mannschaft in die Berlin-Brandenburg-Liga. Allerherzlichste Glückwünsche an euch für eure hervorragende Saison!

Die zweite Mannschaft sicherte unserer Spielgemeinschaft mit ihrem Aufstieg einen Platz in der Berlin-Brandenburg-Liga, denn unsere erste Mannschaft mussten wir aufgrund der Verletzungen von vier Stammspielern nach nur zwei Spielen der Rückrunde zurückziehen. Sie ist damit in die Landesliga zwangsabgestiegen.

Außerdem ist unsere vierte Mannschaft aus der Bezirks- in die A-Klasse abgestiegen. Das verlief ebenso unglücklich wie im Falle der Ersten. Zum einen konnte unsere Vierte gegen die dritte Mannschaft von Südring punkten, gegen die die direkten Konkurrenten bereits Punkte gelassen hatten, die dann jedoch nach zwei Spielen der Rückrunde zurückgezogen

wurde, so dass dieser Vorteil verloren ging. Zum anderen verlor der klare Tabellenführer Neukölln in ungewohnt schwacher Besetzung gegen den Konkurrenten unserer vierten Mannschaft um den Klassenerhalt Teltow/KM/Stahnsdorf. So kam es, dass unsere Vierte mit 9:15 Punkten absteigt, während ihre drei Konkurrenten um den Klassenerhalt mit einem Punkteverhältnis von 10:14 nächste Saison erneut in der Bezirksklasse spielen werden. Ärgerlich! Zudem macht Absteigen natürlich nie Spaß und ist frustrierend, vor allem unter solchen Bedingungen.

Aber aus der Perspektive des Sportwarts hat es auch sein Gutes: Nächste Saison haben wir so seit längerem mal wieder eine A-Klassemannschaft. Eine öfter bemängelte Lücke in der Aufstellung unserer Mannschaften schließt sich.

Abgestiegen ist ebenso unsere sechste Mannschaft – von der C-Klasse in die D-Klasse. Auch das kam denkbar knapp zustande. Da unsere Mannschaft punktgleich mit der ersten Mannschaft von Vorspiel war (9:15), entschied das Spielverhältnis. Hier zogen wir mit 40:56 gewonnenen Spielen gegenüber Vorspiel mit 47:47 gewonnenen Spielen den Kürzeren.

Die Klasse halten konnten unsere dritte, unsere fünfte und unsere siebte Mannschaft. Mit insgesamt zwei Aufsteigern, drei Absteigern und drei Klassenhaltern starten wir in die kommende Saison wie folgt:

1. Mannschaft: Berlin-Brandenburg-Liga
2. Mannschaft: Landesliga
3. Mannschaft: Bezirksklasse
4. Mannschaft: A-Klasse
5. Mannschaft: C-Klasse
6. Mannschaft: D-Klasse
7. Mannschaft: F-Klasse
8. Mannschaft: F-Klasse

Für die nächste Saison kommt auf uns zu, dass neben der Einzelrangliste auch eine Doppelrangliste an den BVBB gemeldet werden muss. Zum letzten Verbandstag wurde angekündigt, dass noch an der technischen Umsetzung dafür gearbeitet wird. Nun soll sie eingeführt werden, sofern auf dem Verbandstag am 28. April eine ausreichende Mehrheit dafür gestimmt hat, was allerdings zu erwarten war.

Darüber hinaus steht zur Debatte, dass auch für den Breitensport die neue Zählweise (drei Gewinnsätze bis 11 ohne Verlängerung) eingeführt werden soll, die seit 2014 vom Weltverband BWF (Badminton World Federation) getestet wird und bereits in der Bundesliga Anwendung findet. Es steht noch nichts Definitives fest, aber es ist damit zu rechnen, dass diese Zählweise künftig auch auf uns zukommen wird.

Kati Behrendt



Auf der Jagd nach Medaillen und persönlichen Rekorden



Anna ging mit einem Pokal nach Hause

Ein toller Wettkampf mit tollen Ergebnissen! Unsere Aktiven waren mit Spaß und Ehrgeiz beim 35. Karl-Wittenberg-Gedächtnisschwimmfest im Forumbad am 12. Februar dabei. Es gab bei allen Starts neue persönliche Bestzeiten und auch unsere Neulinge im Wettkampfteam, Miriam und Phelan, schlugen sich super. Es gibt zwar noch eine Menge Arbeit für ihre Trainerin Daniela, aber das schaffen sie zusammen.

Anna Schrader (Foto unten) gewann bis auf den fünften Lauf alle ihre Strecken mit persönlichen Bestzeiten und errang mit ihren vier Siegen und einem 2. Platz den Pokal als beste Schwimmerin in ihrer Altersklasse. Wir sind stolz auf diese Leistungen. *Peggy Henning*



Emilia erfolgreich beim Wedding-Pokal

Emilia Steinbächer vertrat den Verein am 5. Februar als Einzelkämpferin würdevoll beim Internationalen Wedding-Pokal in der SSE. Sie konnte bei ihren vier Starts nicht nur jeweils einen tollen ersten, zweiten und dritten Platz in ihrer Altersklasse erringen, sondern verbesserte zudem auch auf zwei Strecken ihre persönliche Bestzeit (fett gedruckt). Herzlichen Glückwunsch!

Emilia Steinbächer (2003)
50 m Rücken 42,25 (4.)
200 m Brust 3:43,40 (1.)
50 m Schmetterling 41,90 (2.)
100 m Brust 1:39,71 (3.)



Dank Wechselzeit zum Staffelsieg

Am 4. März fand im Forumbad das 36. Nationale und 28. Internationale Masters-Schwimmfest statt. Auch einige unserer Masters machten sich auf die Jagd nach Medaillen und Bestzeiten. Ein Highlight zum Wettkampfschluss ist stets die 4 x 50 m-Jux-Staffel. Was genau geschwommen werden soll, wird erst fünf Minuten vor dem Start bekannt gegeben. Da wir die Herausforderung lieben, hatten wir auch dafür gemeldet. Damit wir möglichst albern aussehen, ließ uns der Veranstalter mit einem XXL-Strampler schwimmen, der wie ein Staffelstab „übergeben“ und angezogen werden musste. Als hätten wir nie etwas anderes gemacht, ging der Wechsel ratz-fatz und wir ließen die anderen Teams weit hinter uns. Mit einem herausragenden Vorsprung von 35 Sekunden kamen wir ins Ziel.

Noch erfreulicher waren die hervorragenden Ergebnisse von Jonas Riemer. Er beeindruckte durch tolle Bestzeiten auf allen Strecken, obwohl er aufgrund der Schule momentan nur einmal die Woche zum Training kommen kann. Sehr gut gemacht!

Alle steigerten sich beim Berolina-Cup

Auch beim 22. Internationale Berolina-Cup am 11. und 12. März gingen drei unserer Sportler auf Bestzeiten-Fang. Das Niveau war wie in den Jahren zuvor sehr hoch. Leider reichte es deshalb nur für Platzierungen auf den hinteren Rängen. Viel wichtiger jedoch sind die tollen Bestzeiten, die alle drei erzielen konnten. Wir freuen uns für euch.

Nicole Schumann

Zeiten und Plätze

Miriam Herron (2003)
50 B 47,26 (45.)
Janina Pohl (2001)
50 F 34,31 (46.)
100 B 1:47,04 (21.)
Keanu Schmelzer (2004)
50 F 37,10 (49.)

Phelan Schmidt ('08)	Miriam Herron ('03)
50m B 56,13 (5.)	100m F 1:38,24 (14.)
Anna Schrader ('04)	100m B 1:47,05 (6.)
50 F 32,41 (2.)	Keanu Schmelzer ('04)
50 B 41,92 (1.)	50 F 39,10 (9.)
50 R 36,14 (1.)	100 F 1:29,12 (8.)
100 R 1:17,61 (1.)	50 B 52,39 (7.)
50 S 36,43 (1.)	50 R 49,45 (4.)

Debut für Hayley beim Titze-Cup

Beim 19. Internationalen Titze-Cup (31. März – 2. April) in der SSE vertraten uns Hayley Cardinal (1994) und Jonas Riemer (1999). Für Hayley, die aus den USA kommt, war es der erste Wettkampf auf deutschem Boden. Beide gaben ihr Bestes und repräsentierten unseren Verein sehr würdig. Trotz starker Konkurrenz konnten sie sich teilweise unter den Top-15 platzieren. Wir waren sehr zufrieden!

Hayley Cardinal ('94)	Jonas Riemer ('99)
50 B 37,31 (15.)	50 F 28,48 (21.)
100 B 1:20,62 (17.)	100 F 1:02,31 (20.)
200 B 2:58,38 (14.)	50 R 33,26 (11.)
200 L 2:47,41 (33.)	

Ergebnisse

Nicole Schumann ('89)	Sybille Liepner ('72)
50 F 33,79 (1.)	50 F 33,30 (2.)
50 B 44,77 (1.)	50 B 41,39 (2.)
50 R 36,69 (1.)	50 R 42,86 (3.)
50 S 34,97 (1.)	50 S 39,81 (3.)
100L 1:21,54 (1.)	100L 1:25,79 (2.)
Jonas Riemer ('99)	Göran Schöfer ('59)
50 F 27,92 (2.)	50 F 32,39 (2.)
50 B 38,44 (2.)	50 B 42,45 (5.)
50 R 32,40 (1.)	50 R 41,20 (3.)
50 S 32,66 (1.)	50 S 35,99 (2.)
100 L 1:11,19 (1.)	100 L 1:23,69 (4.)



Wilmersdorf liegt zwischen Störitzsee und Alabama

Ewald Klammer erlief Bronze bei Crossmeisterschaften

Die Erscheinungsfolge von Newsletter und Vereinszeitschrift ist gerade etwas durcheinander geraten. Aber bis zum Juni können wir die Flut der Neuigkeiten nicht zurückhalten.

Hier kommt also der Dammbbruch, zu dem Ewald Klammer schon wieder ganz viel beigesteuert hat. Bei den Deutschen Hallenmeisterschaften der Senioren waren in Erfurt Athletinnen und Athleten zwischen 35 und 90 Jahren am Start. Dabei auch die drei Berliner Kollhammer (Marathonia), Kyborg (SG Siemensstadt) und Klammer (PSB24), die ihren Landesverband im Moment zur heißesten M70 in Deutschland machen. Unser Ewald Klammer hatte sich mit seinem Dreifachstart bei den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften Wettkampfhärte geholt und unterbot seine Jahresbestzeiten über 800 und 3000 Meter jeweils noch einmal, also alles richtig gemacht! Über die 800 m (2:57,10; Platz 9) hingen die Trauben hoch, über die 3000 (13:06,08) wurde es Platz 4!

Mit der nötigen Grundschnelligkeit reiste Ewald zu den Deutschen Crossmeisterschaften nach Löningen und deckte die Karten auf: „Hinten raus“, wie man unter Läufern sagt, war er richtig stark und holte als Dritter DM-Bronze. Großes Kino! Wir freuen uns auf die Fortsetzung seiner Serie bei der 10.000-m-DM auf der Bahn.

Die deutschen Farben vertrat auf seine ureigene Weise Werner Feist in Alabama. Ich zitiere: „Am 12. Februar startete ich um 7 Uhr zum Mercedes Benz Marathon in Birmingham (AL). Das Wetter war herrlich zum Laufen, ca. 5°C, bis zur Hälfte lag ich auch noch gut



Werner Feist vertrat die Deutschen Farben in Birmingham (Alabama) auf höchst überzeugende Weise.

unter der 5-Stunden-Grenze. Aber dann wurde es wärmer und schwül, was meine Motivation sichtlich bremste. Folglich brach ich auf dem welligen Kurs mit 753 m Aufstieg und 750 m Abstieg ein und lief über fünf Stunden. Aber im Ziel erwartete mich Christa mit einem kühlen Bier! Danach gingen wir zu der hervorragenden Marathonfeier mit Livemusik und Essen und Trinken. Hier wurde für 90 Dollar noch etwas geboten (incl. T-Shirt), nicht so wie in Berlin.“

Werner, dazu muss ich sagen: Als du gar nicht mehr laufen konntest, wurdest du zum

ersten Walker bei unserem Schätzlauf zum Jahresende. Ein Pionier! Fabelhaft, dass du jetzt wieder Marathon läufst.

Raus aus Berlin musste man dieses Jahr zur Teilnahme an den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 10 Kilometer. Bärbel Rennungs ausführlichen Bericht findet ihr auf unserer Internetseite, ich habe ihn „Bärbel erobert den Störitzsee“ genannt. Denn sie gewann beim Störitzseeelauf die offene Berlin-Brandenburgische Landesmeisterschaft der W60.

Anfang April war Halbmarathontag in Berlin beim SCC. Im Ziel auch acht Läuferinnen und Läufer von Pro Sport Berlin 24. Am schnellsten war Florian Thiel in 1:36:35, am besten platziert Günter Becke als 9. der M75 in 2:10:52. Karsten Papenbrock lief 1:41:07. Und dann stehen in der Ergebnisliste noch Andreas Krejci (1:39:45), Tom Hühns (1:44:01), Jörg von Spreckelsen (1:53:18), Annika Frost (1:53:27) und Jörg Fröhlich (2:12:36), die gar nicht Mitglieder der Leichtathletik-Abteilung sind. Falls ihr das lest: Mittwoch, nach 18 Uhr, Stadion Wilmersdorf!

Nicht nur in Berlin wurde am 2. April über die Halbmarathondistanz gelaufen, sondern auch in Ost-Holstein, Bärbels alter Heimat. Die erhoffte Zeit von unter einer Stunde und 50 Minuten schaffte sie knapp. Bei 1:49:35 blieb die Stoppuhr an der Ostseeküste stehen. „Gerade noch so geschafft“ sind ihre eigenen Worte – gewohnt bescheiden. Denn die Zeit reichte für den Sieg in ihrer Klasse, und so durfte sie die Heimreise mit einem „Seepferdchenpokal“ im Gepäck antreten. Als Trainingsleiter sage ich: Grandios!
Ralf Milke



Apnoetraining mit Jens Berger

Was bringt erwachsene Frauen und Männer dazu, im Schwimmbad am Beckenrand den Po rauszustrecken und ein Hohlkreuz zu machen? Ein Apnoetraining mit Jens Berger.

Angesetzt waren fünf Termine während unseres Trainings. Los ging es allerdings schon etwa 20 Minuten vorher mit Entspannungsübungen. Wir kamen uns dabei zum Teil ziemlich albern vor, es sah sicher auch sehr lustig aus. Der Erfolg gab den Übungen allerdings recht. Zahlreiche persönliche Rekorde wurden erreicht. Für den einen waren 30 m Streckentauchen ein Erfolgserlebnis, für den anderen waren es beim Statiktauchen 2 Minuten. Nicht unerwähnt bleiben sollen die ganz hervorragenden Leistungen unseres Abteilungs vorsitzenden: 110 Meter im Streckentauchen und 3:16 Minuten beim Statiktauchen. Herzlichen Glückwunsch, Denis!
Wolfgang Mühlfriedel





Tischtennis

Tolle Saison mit Höhepunkt zum Abschluss

Wieder liegt ein erfolgreiches Jahr hinter uns! Beginnen möchte ich den Bericht diesmal mit der 2. Mannschaft. Nach einer furiosen Aufholjagd in der Rückrunde schaffte es die Truppe um ihren Kapitän Ulli zum Entscheidungsspiel um Platz 1 in der Gruppe. Ein Sieg hätte im letzten Rundenspiel zum Spitzenplatz und zum direkten Aufstieg in die höhere Klasse gereicht. Leider kam es anders und Thomas, Uwe, Ulli und der an diesem Tag erkrankte Jürgen mussten sich knapp mit 5:8 geschlagen geben. Aber der 2. Platz in der Staffel wurde erreicht und damit auch das Relegationsturnier und weiterhin die Chance auf den Aufstieg. Um die Spannung zu halten, wird unser Präsi Ulli am Ende des Berichts das Ergebnis der Relegation verkünden.

Die 1. Mannschaft schloss die Saison mit einem tollen 5. Platz ab und verdankte dieses Ergebnis ebenfalls einer Klasse-Leistung in der Rückrunde. Mit dem Abstieg hatte Michas Truppe zu keiner Zeit etwas zu tun, gut so!

Zwischen dem spannenden Saisonende und der Relegation stand aber noch das alljährliche Deutschlandturnier, das in diesem Jahr wieder in Hamburg statt fand. Die 1. Mannschaft scheiterte diesmal unglaublich knapp im Halbfinale und belegte am Ende den 3. Platz. Die 2. Mannschaft hatte eine extrem starke Gruppe erwischt und schaffte es nach tollen Kämpfen noch auf den 6. Platz. Wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr vielleicht sogar mit drei Mannschaften starten können, um auch unseren vielen Neuzugängen die Punktspiellatmosphäre schmackhaft zu machen.

Und jetzt das Ergebnis: Aufstieg oder nicht? Die Anfang Mai ausgetragenen Relegationsspiele zum Aufstieg in die 3. Kreisklasse wurden von drei Mannschaften bestritten, die jeweils Gruppenzweite in ihren Staffeln geworden waren. Entsprechend hoch war das Niveau für diese Spielklasse und auch die Spannung in den einzelnen Begegnungen war kaum noch zu übertreffen. Überwiegend fünf Sätze mussten in den Einzeln gespielt werden, um den Sieger zu ermitteln. Am Ende war es für uns ein knappes 6:8 in der ersten Begegnung und ein doch klares 2:8 im zweiten Gruppenspiel.

Dass es am Ende nicht gereicht hatte war schade, wir hatten alles gegeben, waren aber dennoch zufrieden. Es waren tolle Spiele, spannend und teilweise voller Dramatik, und das Wichtigste: Es hatte allen Teilnehmern sehr viel Spaß gemacht.

Die nächsten Begegnungen sind nun wieder die alljährlich stattfindenden Vereinsturniere und Freundschaftsspiele, und wie zuvor wird auch dort immer gekämpft mit...

Netz-Kante

El Capitano Micha und Ulli Wobbermin





**Prosportstudio
Wilmersdorf**

Ashtanga-Yoga: Probieren geht über Studieren!

Training von Selbstdisziplin und Konzentrationsfähigkeit

Namaste! Um gleich mit einem Vorurteil zu brechen: Wir sind kein esoterisch verklärtes Grüppchen, das sich jeden Montag um 19.30 Uhr in der großen Halle der Forckenbeckstraße zum meditativen „Om“ mit Räucherstäbchen trifft.

Wir praktizieren das sogenannte Ashtanga-Yoga. Diese indische Stilrichtung revolutionierte die US-amerikanische Yogaszene, denn sie steht wie keine andere für Kraft und sehnige Körper. Halb Hollywood pilgerte ins südindische Mysore zu Ashtanga-Gründer Pattabhi Jois (1915–2009), Madonna und Sting fanden hier ihren Einstieg ins Yoga.

Seit einem halben Jahr hat der Ashtanga-Kurs eine neue, erfahrene Lehrerin: Gigi Krüger. Sie betreut im „Mysore-Style“ uns Schüler gewissermaßen persönlich. Denn da der Übungsplan, also die Reihenfolge der Positionen, für alle feststeht, gibt sie keine Anleitungen für alle, sondern geht herum und weist jeden einzeln nach dessen persönlichem Übungsstand an. In größeren Abständen gibt es eine „geführte“ Stunde, bei der alle alles gemeinsam und im selben Tempo machen.

Präzise abgestimmte Folgen von Yogastellungen („Asana“) werden mit einer bestimmten Atemtechnik („Ujjayi“) synchronisiert (das „Vinyasa“-Prinzip). Dabei geht jede Position fließend in die nächste über. Sehr praktisch ist: Die einmal gelernte Reihenfolge kann überall

– zu Hause, auf Reisen oder anderswo – geübt werden. Eine Yogamatte genügt.

Trainiert werden Selbstdisziplin, Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit, die wichtigsten Voraussetzungen für Yoga.

Yoga lässt sich nicht intellektuell verstehen, denn das uns bekannte „Verstehen“ ist ein Widerspruch zum Yoga an sich. Yoga kann nur geübt und intuitiv erfahren werden. Jeder von uns kann bestätigen, dass, egal in welchem Alter wir angefangen haben, unser Körper besser funktioniert, die Atmung gestärkt wird, die Flexibilität der Muskeln verbessert und

Kraft/Ausdauer trainiert werden. Jede Stunde endet mit einer kurzen Tiefenentspannung zum „Nachspüren“. Sämtliches Yogawissen ist durch die tägliche Übung und Erforschung der Wirkungen durch unzählige Lehrer und Schüler entstanden.

Seid ihr neugierig geworden? Dann kommt einfach mal vorbei und probiert aus, wie gut es tut – die Halle hat noch genug Platz. Wir freuen uns auf euch!

Shanthi, shanti, shanti

Studio Wilmersdorf, Montag 19.30 Uhr

Andreas Butz



**Tennis
Charlottenburg**

Pfingstturnier am 3. Juni

Gäste aus Gatow und Lankwitz sind willkommen

Wir haben uns langsam eingelebt und die Anlage wird immer schöner. Nachdem das „Anspielen“ wetterbedingt ein kühler Start in die Saison war, hoffen wir bei unserem Pfingstturnier am Samstag, dem 3. Juni, auf mehr Sonne.

Die Veranstaltung beginnt um 13 Uhr. Neben unseren Mitgliedern und deren Gästen würden wir aus auch über Tennis-Besuch aus Gatow und Lankwitz freuen. Gebt bitte kurz Bescheid, damit wir ordentlich planen können (wäre uns peinlich, wenn Getränke oder Essen nicht reichen).

Verbandsspiele

Damen

Unsere kurzfristig neu formierte Damemannschaft konnte nach einer Niederlage im Auftaktspiel die zweite Begegnung gewinnen.

Vielen Dank für die nette Unterstützung aus Gatow!



Anke und Anna nach ihrem Sieg im Doppel

Damen 40

Zwei Spiele, zwei Siege. Überkreuzvergleiche verbieten sich eigentlich, aber wenn man sie machen würde, sollte zum Ende der Saison ein Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse wahrscheinlich sein.

Herren 40

Leider gab es im ersten Spiel eine Niederlage, aber ich bin sicher, dass auch hier noch Siege hinzukommen.

Herren 50

Bis zum Ziel, dem Aufstieg in die Meisterklasse, ist noch ein langer Weg, aber der erste Schritt ist mit dem Sieg beim OSC gemacht.

Herren 60

Nach einem 3:6 in der Ferne konnte unsere 60er ihr Heimspiel mit gleichem Ergebnis gewinnen – Glückwunsch!

Torsten Rosenke