

Unsere neuen Mitglieder.....	2
Badminton.....	4
Gesundheitssport.....	6
Leichtathletik.....	7
Trampolin.....	12
Volleyball.....	19
Wandern.....	23



natürlich zu **Radio Möller** wohin sonst

Videocameras, Videorecorder, Hi-Fi-Anlagen, TV-Geräte, Telekommunikation

Kundendienst-Werkstatt

Elektrohaus

MARIENDORF

Ersatzgeräte, Waschmaschinen, Kühlschränke, Geschirrspüler,
Kleingeräte, Elektro-Installationsmaterial

Mariendorfer Damm 76-78
(am U-Bahnhof Westphalweg)
12109 Berlin (Mariendorf)
☎ (030) 706 30 15
Fax (030) 705 10 26

Unsere neuen Mitglieder

Badminton:

Victoria Kling

Basketball:

Lars-Erik Brandt, Celal Askin, Alexander Steuer, Fabian Hübner, René Peukert, Luca Fabio Dernehl, Lukas Vöge, Niklas Vöge

Gesundheitssport:

Hildegard Geißler, Lothar Bittner, Jürgen Swobodzinski, Klaus Teichert, Werner Eckardt

Gymnastik:

Marion Knauff, Elvira Krause

Handball:

Alexander Wulff, Kostas Kehagias, Friedrich Diestel, Verena Lamprecht, Till Teubel, Sven Kleindienst, Jessica Hiecke, Ilka Kruttasch, Dagmar Koch, Sebastian Eule, Jonathan Große, Philip Nagel, Karsten Buchholz, Jonas Kramer, Joel Fouquet, Jakob Weiß, Thomas Mohr, Anica Vogelmann, Sarah Weber, Dourou Agryro, Paul Kehrer, Jerome Grünberg, Christoph Klewer, Verena Münnich

Leichtathletik:

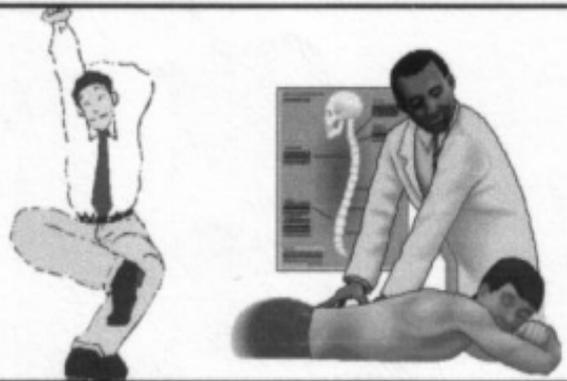
Joachim Rahn, Marion Gorche

Krankengymnast

Frank Löffler

PNF, Elektrotherapie,
Osteopathie, Brügger,
Rückenschule, Massage,
Cyriax, Sportphysiotherapie





Bahnhofstr. 50 · 12305 Berlin · ☎ 764 10 10

Turnen:

Ilona Schmidt, Hannah Quente, Jule Quente, Alina Kensa, Jakob Wagatha, Melina Petereit, Jessica Herde, Anna-Fabienne Bonné, Kerstin Bonné, Filippo Agostini, Sandro Agostini, Lea Zabzeck, Anita Zabzeck, Toula Joppich, Ann-Christin Kurtze, Sarah Löwy, Emelie Ludewig, Felicitas Aapel, Christopher Curran, Tanja Scheuermann-Ridolfo, Angelo Ridolfo, Manuela Lindike, Anna-Lena Lindike, Lukas Brünner, Kerstin Brünner, Linus Hinsche, Ellen Hinsche, Marius Grassl, Luisa Garnatz Bastian Brusckke, Cosima Rother, Leon Thygesen, Melina Thiem, Eily Friedrich, Simone Friedrich, Niclas Scholz, Fynn Lesser, Josefine-Christin Cox, Coralie Apel, Eylül Aydin, Melina Radovanovic, Emilja Neuhaus, Marc Rott

Volleyball:

Anne Hildebrandt, Marisa Schachtebeck, Selin Canbaz, Vanessa Halwas, Fina Köhler, Martin Pollmann, Anja Priess

Ausstattung

Hallo Mitglieder, da in der letzten Zeit im Vereinsheim durch verschiedene Abteilungen Kampfrichter-, Schiedsrichter- und Trainerlehrgänge im Auftrag der Verbände durchgeführt wurden, und wir weiterhin moderierte Diskussionen veranstalten, brauchen wir meistens eine entsprechende

Ausstattung. Dazu gehören ein Tageslichtprojektor (OH-Projektor), Flipcharts, Metaplanwände, ggf. (in Zukunft) Beamer.

Vielleicht kann einer der Mitglieder an dieser Stelle helfen und hat Kontakte zu Firmen und Institutionen, die ausgemusterte Geräte dieser Art zur Verfügung stellen würden. Wir die Sachen ab und können ggf. auch einen kleinen Gebrauchtpreis bezahlen.

Wir Ihr uns helfen wollt meldet Euch bei stefan.rudolph@vfl-lichtenrade.de oder 030/70131140

Neues Konto?

Die Mitgliederverwaltung wird im Februar 2006 bei den Lastschriftzahlern die Beiträge, Sonderbeiträge und Abteilungsumlagen für 2006 einziehen. Damit dort auch von Euren Konten fehlerfrei und kostengünstig abgebucht werden kann, bitten wir Euch, uns umgehende neue Kontoverbindungen bei Bankwechsel mitzuteilen. Ruft einfach unter 744 04 77 an oder schickt uns eine E-Mail an info@vfl-lichtenrade.de.

Hier noch ein Hinweis: Lastschriftzahlung ist schnell und sicher. Formulare unter vfl-lichtenrade.de/index.php?id=40 ziemlich weit unten auf der Seite.



**SCHLÜSSEL
MÜLLER**

SICHERHEIT DURCH KOMPETENZ

LICHTENRADER DAMM 31, 12305 BERLIN, Tel.: 76 28 98 11

ANFERTIGUNG ALLER SCHLÜSSEL, SCHLOSSREPARATUREN
BERATUNG ZUR HAUS- ODER WOHNUNGSABSICHERUNG
SCHLIESSANLAGEN UND ZYLINDER ALLER HERSTELLER

---- NOTDIENST RUND UM DIE UHR ----



Badminton

Abteilungsleiter
Lutz Land

12109 Berlin
Tel.: 705 38 08

Aus dem Badminton-Alltag

Unterwegs

Für drei Tage weilte Ende August eine kleine Schar mit Katharina und Wolfgang wieder einmal bei unseren Sportfreunden in Schüttorf. Die Terminpläne für regionale Spiele der Berliner und Schüttorfer Badmintonspieler werden allmählich so eng, dass gemeinsame freie Zeiten für derartige Turniere nur noch mühsam auszumachen sind. Für etliche Berliner Spieler begannen nämlich an diesem Wochenende bereits die Mannschaftsmeisterschaften. So reisten in unserer Vertretung vor allem viele jüngere Mädchen und Jungen das erste Mal mit. Wie üblich war die Aufregung bereits im Vorfeld groß. Für die „Neuen“ waren wichtige Fragen offen: „Wohin komme ich?“ „Kann ich nicht mit Lennard zusammenbleiben?“ „Wieso geht dies und das nicht?“ „Kann ich im Zug hin und her gehen?“ Alles klärte sich, und eine Jede und Jeder fand einen Schlafplatz, Aus- bzw. Umzugswünsche wurden nicht bekannt. Achso, gespielt wurde natürlich auch, zunächst einmal Badminton, das am Samstag; und am Sonntag anlässlich des großen Kinder- und Sportfestes vom FC Schüttorf 09.



Unsere Schülermannschaft: Vinzenz Hopp, Janosch Paderski, Florian Groß, Johannes

Jasper, Lisa Pollok; Kim Kordel, Sandra Timmke, Frederik Groß (von links oben nach rechts unten)

Kampftag

Zunächst aber zu den Badmintonspielen. 24 Mädchen und Jungen „bewarben“ sich um die vier Wander-Pokale. Da vom VfL von den älteren Mädchen keine dabei waren, mussten die Schüttorferinnen die Siegerin unter sich ausmachen. Vor allem Ann-Katrin Krol bedauerte das sehr, sie brannte auf Revanche gegen Antonia, sie spielte aber in Berlin.

Bei den Mädchen in der Gruppe II mischten auch einige Jungen mit. Nach sieben Spielen trafen um die ersten vier Plätze nur VfL 'er aufeinander. Um Platz drei traten Ben Biller und Lisa Pollok an; drei hart umkämpfte Sätze mit zwei Satzverlängerungen wurden benötigt. Ben hatte am Ende die größeren Kraft-Reserven und wurde Dritter.

Um den Pokal traten Sandra Timmke und Timo Daniel an. Auch diesen Beiden steckten die zurückliegenden kräftezehrende Spiele in den Knochen. Aus dem Berliner Trainingsgeschehen kannten sich Sandra und Timo gut. Sandras größere Turnier Erfahrung setzte sich hier durch, abgekämpft aber glücklich wurde sie Siegerin in diesem Duell.

In der Gruppe Jungen II beherrschte Frederik Groß recht deutlich seine fünf Kontrahenten und beansprucht nun den Pokal für sich.

Bei den Jungen I war Florian, der Bruder von Frederik, dabei. Besser als das Brüderchen konnte er nicht werden. Aber er machte es seinem Bruder nach, Florian gewann ebenso seine sämtlichen Spiele und den Pokal.



Wen oder was hat Wolfgang im Visier ?

Aber wo sind sie, sie, diese Pokale? Sie schlummern noch in Schüttorf, Ansgar vertrölte die Besorgung.

Abschluss des Turniertages wurde eine Sondereinlage. Kein Stimmengewirr war mehr in der Halle zu hören. Na ja, auch ein bisschen Geschnaufe und keuchen im Kampf Alter gegen Masse. Wolfgang und Ansgar wollten es noch einmal wissen: Wer hat den längeren Atem. Wolfgang erkannte die Schwäche des Linkshänders Ansgar und war rasch auf der Siegerstraße.



Vor der Siegerehrung, die Lebensgeister sind zurückgekehrt

Abwanderungsgedanken

Am Sonntag, anlässlich des Spieletages der Schüttorfer wurde Wolfgang von Bildreportern beobachtet. In seine Hände hatte er sonderbares Gerät, mit dem er sich vertraut machte,

geradezu verbissene Übungen vornahm, immer wieder die Bespannung überprüfte.

Die Beobachter gewannen den Eindruck, als würde er in ein für ihn gänzlich neues Trainingsprogramm überwechseln. Abwanderungsgedanken..?

Genaueres ist jedoch noch unbekannt!

Alle trafen sich am späten Sonntagnachmittag, Gasteltern/Kinder mit ihren Gästen, am Bahnhof in Bad Bentheim und traten eine muntere mit offenen und versteckten Tränen ihre Heimreise an.



Auf Heimreise

Berlin/Brandenburger Meisterschaften

Zur Zeit werden die Mannschaftsmeisterschaften ausgespielt, die erste Runde ist gelaufen. Die Jugend - und Schülermannschaften sind neu besetzt, Trainingsrückstand waren neben den Gegnern die wesentlichen Hindernisse. Einzelheiten dazu werden in der nächsten Ausgabe offenbart.

Das war es wieder einmal von der Badmintonfront, mit einem friedlichen Kampfgeschehen, das der Chronist begleiten durfte.



You have a powerful shot, but a bit imprecise.



Gesundheitssport

Abteilungsleiter
Dieter Schewe
Rangsdorfer Straße 64
12307 Berlin
Tel.: 030-744 56 55

Wir melden uns zu Wort! Na wer? Die Tai-Ji - Chi Gong - Teilnehmer

Aus den verschiedenen Kursen von Renate (Sauer), denn diese trafen sich wieder in Gernrode / Harz vom 3. bis 7. September 2005 zum Üben, ein bisschen Spaß zu haben oder, wer nur wandern wollte, ging mit Hartmut auf Wanderschaft.

Bei unserem sehr vielseitigen Programm (Renate stellte es mit viel Liebe zusammen), das von der Morgenmeditation, Einführung in den Sun-Stil über die 24-iger Pekingform, den Regenbogenfächer, das Schwert und noch vieles andere mehr bis hin zur Kalligraphie und Übungen zum Thema „So können sich Frauen auch wehren“ reichte, wurden auch die Neueinsteiger nicht vergessen. Für diese übernahm Sibylle (Baldzuhn) die Leitung.

Am 6.9.2005 war für alle ein freier Nachmittag angesetzt. Mit Freude wurde überlegt, wer wohin fahren wollte, um die Gegend zu erkunden, denn wer jeden Morgen ab 7.15 Uhr zur Morgenmeditation / Muntermachergymnastik antrat und abends bis ca. 21.00 Uhr übungsmäßig durchhielt (hier darf nicht das gute und geschmackvolle Essen

– 4 Mahlzeiten – vergessen werden, hatte diese Freizeit sich redlich verdient (einschließlich Renate und Sibylle). Die Ausflüge gingen unter anderem nach Bad Suderode inklusive entspannendem Calcium-Solebad oder nach Quedlinburg sowie zur Fahrt mit der Selketal-Dampf-Eisenbahn.

An unserem Abreisetag wurde noch fleißig geübt und korrigiert. Renate ließ sich einen tollen Abschluss einfallen. Mit einem bisschen Üben führten wir die „Stumme chinesische Oper“ auf. Wir haben uns prächtig amüsiert.

Fröhlich traten wir bei wunderschönem Sonnenwetter, welches uns auch an den anderen Tagen begleitete, die Rückfahrt an. Dank an Renate und Sibylle für Eure Arbeit! Bis zum nächsten Mal.

Termin 2006 schon vormerken: 03. bis 07. Mai 2006.

Willst Du mehr wissen, rufe Renate Sauer an unter der Telefon-Nummer 030 / 745 2881 (Infos über neue Kurse, auch am Vormittag).

Friedel Heurich

<h1>HANACK Dachdeckerei GmbH</h1>		
<ul style="list-style-type: none"> • Flach- und Steildach • Bauklempnerei • Solartechnik • Schornsteinbau • Gerüstbau • Zimmerei 		
<p>Schillerstraße 117 12305 Berlin-Lichtenrade % (030) 742 76 87</p>	<p>Ibsenstraße 73 115831 Mahlow % (0 33 79) 37 07 04 Fax (0 33 79) 39 47 6</p>	<p>Innungsmitglied</p> <p>www.Hanack.de</p>



Leichtathletik

Abteilungsleiter
Horst Wodke
Alt-Lichtenrade 121 K
12309 Berlin
Tel.: 030-76 40 31 55

Deutsches Sportabzeichen

Auf dem Sportplatz in der Halker Zeile, kann jeder von Mai bis September an jedem Dienstag im Monat von 18:00 -20:00 Uhr sein Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie oder er nicht Mitglied eines Sportvereins ist.

Zur Abnahme stehen, Horst Löffelbein, Dieter Hasenpusch, Angela Reit, Christine Mier und Günter Borst bereit.

Überwiegend zeigen leider nur die älteren Sportler großes Interesse, vielleicht ist dieses regelmäßige Angebot bei den Jugendlichen nicht so bekannt. Die Abnehmer sind gut motiviert und freuen sich, wenn sie ihre Erfahrungen weitergeben können.

Es ist noch darauf hinzuweisen, dass auf dem Sportplatz an der Halker Zeile, nur Lauf-, Sprung- und Wurfübungen (Schlagball, Wurfball, Steinstoßschleuderball, Medizinball und Kugelstoßen) durchgeführt werden können.



Horst Stuhlmacher mit seinen 82 Jahren in Aktion.



Horst Löffelbein hat mit seinen Helfern in diesem Jahr 2005 etwa 20 Aspiranten bedient, darunter waren 2 Männer über 80 Jahre dabei. Als ich die Gruppe im September besuchte, waren 9 Übungsteilnehmer im Alter von 50-82 Jahren mit viel Freude dabei. Sie stießen die Kugel 5,95-8,80 Meter weit und im Standweitsprung erreichten sie eine Weite von 1,85-2,00 Meter. Zum Schluss wurden noch einige Runden um den Platz gelaufen.

Wie man weiß, wer regelmäßig etwas Sport treibt, fühlt sich gesundheitlich fitter und beweglicher in vielen Situationen und hat auch eine fröhlichere und angenehmere Ausstrahlung.

Diese Ausgabe enthält eine Übersichtsliste vom Deutschen Sportbund, wo jeder nachlesen kann welche Anforderungen zu erbringen sind um das Sportabzeichen zu erhalten.

Laufabzeichentag

Am Sonntag dem, 6. November findet um 9:45 Uhr, Start um 10:00 Uhr am Vereinsheim, Kirchhainer Damm 68, der Laufabzeichentag statt. Für die Gruppe 5 kann in diesem Jahr 2005, auch Nordic Walking 7km Länge, in entsprechender Zeit,(siehe Tabelle) geprüft werden. Genauere Angaben sind auf Seite 4 unter Allgemeines, in der VFL Sportzeitung Nr. 170 Ausgabe August/September nachzulesen.

Das Deutsche Sportabzeichen für Schüler und Jugendliche

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1-5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE

verliehen. Jugendliche und Schüler/-innen erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.

Gruppe	Übung	Schüler		Schülerinnen		Männliche Jugend		Weibliche Jugend				
		8	9/10	11/12	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17		
1	Alter im Kalenderjahr	in beliebiger Zeit		in beliebiger Zeit								
	50-m-Schwimmen											
	200-m-Schwimmen											
2	Hochsprung	0,75	0,85	1,00	0,70	0,85	0,95	1,15	1,30	1,00	1,05	1,10
	Weitprung	2,40	2,60	3,10	2,30	2,40	2,50	3,75	4,25	4,50	3,20	3,40
	Sportsteigerung	beliebig, Sprungzeit mit										
	Hockey o. Grabschive (1)	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,10	1,20
	50-m-Lauf	10,3	9,9	9,2	10,4	10,3	9,3					
3	75-m-Lauf											
	100-m-Lauf											
	400-m-Lauf											
	1.000-m-Lauf											
	300-m-Rufen (Ringer Start)											
	500-m-Rufen (Ringer Start)											
	300-m-Linie-Sprung											
	500-m-Linie-Sprung	2,00	1,48	1,38				1,30	1,24	1,20		
	weitere Angebote ab 11 Jahre (1)											
	Kugel							7,00	7,00	8,00	4,00	8,00
4	Kanistief (15 kg, links u. rechts)							8 kg	8 kg	8 kg	8 kg	8 kg
	Schwerdt (80 g)	17,00	20,00	27,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
	Wurfball (200 g)											
	Schwerdt (1 kg)	18,00	22,00					25,00	30,00	30,00	30,00	25,00
	Schwerdt (1,5 kg)											
	Meißel (2 kg)											
	100-m-Schwimmen	3,00	2,45	2,30	3,10	2,55	2,40	2,15	2,05	1,50	3,25	2,25
	Gewichtsmäßig	Belast. 10 kg										
	Reck-Buchen bzw. Boden-Darm (1)											
	weitere Angebote ab 14 Jahre (1)											
5	800-m-Lauf	4,50	4,30	4,10	5,20	5,00	4,90				4,40	4,30
	1.000-m-Lauf											
	2.000-m-Lauf											
	3.000-m-Lauf											
	5.000-m-Lauf											
	10.000-m-Lauf											
	15 km, 30 Minuten											
	5-km-Walking											
	25-km-Walking											
	weitere Angebote ab 11 Jahre (1)											

KEINE HALBEN SACHEN!

Statt sich mit Kleinigkeiten rumzuschlagen - nutzen Sie unsere Komplettangebote!

AUTO CREW

Telefon: 030 - 707 84 722 Lichtenrader Damm 271
wasgibts@point-berlin.de 12305 Berlin-Lichtenrade

Aktuelle Angebote finden Sie im Internet unter: www.point-berlin.de

Die Kfz-Profis

Point

Lichtenrade

Nordic Walking

Am 3. Oktober 2005 veranstaltete die Leichtathletik-Abteilung eine Nordic Walking Tour. Treffpunkt war um 10:00 Uhr am S-Bahnhof Lichtenrade. Mit einem Kurzstreckenfahrchein fuhren 14 fröhlich gestimmte Nordic Walker zum S-Bahnhof Blankenfelde. Mit dem Handy, ohne geht ja heute nichts mehr, wurde noch das vorher organisierte Restaurant angerufen, dass wir etwa um 14:00 Uhr zum Essen erscheinen werden. So, die Plätze wären reserviert, nun kann es losgehen. Die Sonne lacht und es ist nicht kalt, hervorragende Bedingung für unsere 15km lange Strecke.

Auf dem Parkplatz in Blankenfelde wurde unter Anleitung von unserem Trainer Andreas Graetz noch eine Aufwärmgymnastik gemacht, dann noch ein Gruppenfoto, wie man sieht, und ab ging's in den Wald.



Auf dem Naturlehrpfad, immer am Glasowbach entlang, liefen wir zum Rangsdorfer See. Hier war unsere große Pause, und wir konnten bei einer sehr schönen Aussicht über den Rangsdorfer See die Vogelschwärme in der Ferne beobachten und für den Rückweg neue Kraft schöpfen.

Ein Stückchen durch Rangsdorf und links in die Friedensstraße, Richtung Wald über die Römerschanze, an dicken alten Eichen vorbei, an Buchen, Stieleichen, Birken und Kiefern, an der Raststelle „Grünes Klassenzimmer“, durch den Kiefernwald, ging es mit kleinen Pausen zum Restaurant „Wald-Eck“ in Dahlewitz. Wir wurden schon erwartet und bekamen schnell unser Essen und Getränk. Einige waren etwas geschafft.

Nach gut einer Stunde brachen wir wieder auf, es war ja nicht mehr weit bis zum S-Bahnhof Blankenfelde.

Diesmal im Wald noch ein wenig Gymnastik und ab mit der S-Bahn nach Lichtenrade.

Alle hatten einen schönen Tag verbracht und wir beschlossen, uns im nächsten Monat wieder zu einer Nordic-Walking Tour zu treffen.

Rosi Diesing

Wir bieten an: Eine NORDIC WALKING-TOUR - Die sanfte Sportart für jedermann

Am Sonntag, dem 13. November 2005

Treffpunkt: S-Bahnhof Lichtenrade um 10:00 Uhr

Route: Vom S-Bahnhof Nikolassee auf dem Havelhöhenweg zum Grunewaldturm mit geplanter Einkehr. Streckenlänge ca. 15 km.

Begleitet von den Nordic Walking Trainern des VFL Lichtenrade Andreas Graetz, Günter Borst und Horst Wodke. Stöcker können gegen eine Leihgebühr von 2,00 € ausgeliehen werden. Nichtmitglieder zahlen bitte einen Unkostenbetrag von 2,50€.

Anmeldungen erbeten bei Horst Wodke, Tel. 76 40 31 54 oder 83 85 42 51

Es ist bald wieder so weit, hier zur Erinnerung: Der Sylvesterlauf startet am Samstag, den 31.12.05 um 10:00 Uhr auf dem Sportplatz „Halker Zeile“. Gemeinsamer Jahresabschluss für Läufer, Walker und Nordic Walker. Auch Freunde und Bekannte sind herzlich eingeladen, auch Nichtmitglieder können mitmachen.

Nordic Walking Stöcker werden gegen eine Gebühr von 2,00 € ausgeliehen.

Nach dem Lauf gibt es gegen eine Spende Schmalzstullen, Sylvesterbowle und Pfannkuchen. Wir danken der Bäckerei CLEMENS, die uns die Pfannkuchen wieder mit Preisnachlass liefert.

Die Organisatoren um Horst Wodke freuen sich, wenn wieder viele Sportfreunde mit uns auf den Jahreswechsel anstoßen.

R.D.



Die neuen Termine für unseren
beliebten



Preisskat



jeden ersten Dienstag im Monat:

(04.10./01.11./ 06.12./ 10.01./ 07.02. /07.03./04.04.)



ab Oktober 2005

bis April 2006



in eurem Vereinslokal
des VfL Lichtenrade

Treffpunkt 18.00 Uhr, Beginn 18.30 Uhr

Startgeld: 8,00 €, bitte vorher anmelden !!!

unter Tel.: 74 404 74 (Mo - Fr ab 18.00 Uhr)



Wir freuen uns auf eure Teilnahme
und auf einen schönen, geselligen
Abend !!

Eure Wirtin Petra und Team





Trampolin

Abteilungsleiter
Jürgen Tschierschke
Titlisweg 21a
12107 Berlin
Tel.: 030-74792333

Trampolinturnen mit dem Weltmeister

Ein Traum für junge Trampolinturnerinnen und Turner? Am 21.09.2005 wurde er für einige Aktive aus dem VfL Wirklichkeit.

Unser Verein wurde als größter Berliner Trampolinverein, mit den meisten Nachwuchssportlern, vom Deutschen Turnerbund in Frankfurt zur deutschlandweiten Abschlussveranstaltung von „Jugend trainiert für Olympia“ in die Max-Schmeling-Halle eingeladen. Aber nicht als Zuschauer, sondern zur Vorführung von Übungen auf dem Trampolingroßgerät.

In dieser Vorführung sollte die ganze Bandbreite des Trampolinturnens, von dem Anfängerbereich bis zu den Weltmeistern, vorgestellt werden. Die Organisation, die ausgewählten Sprungelemente und die musikalische Betreuung der Vorführung wurden von Axel gestaltet.

Unsere Turnerinnen und Turner hatten hier die einmalige Gelegenheit vor ca. 3.500 Zuschauern zusammen Henrik Stehlik und seinem Synchronpartner Michael Serth ihr Können vorzuführen. Natürlich war die Aufregung der von den uns ausgewählten jüngsten Aktiven enorm hoch. Zusammen eine Vorführung mit den beiden deutschen Spitzenathleten und dann noch vor solch einer Zuschauerkulisse. Unsere Springer hatten vor der Aufführung darüber hinaus im separaten Einturnbereich ausgiebig Gelegenheit Henrik und Michael kennen zu lernen und ein gemeinsames Gruppenfoto anfertigen zu lassen.

Die Vorführung wurde ein voller Erfolg. Die

immer wieder von viel Beifall begleitet. Da auch eine Fernsehkamera vor Ort war, konnte sich der Eine oder Andere auf der Riesenleinwand in der Halle bewundern lassen. Höhepunkt war jedoch die Vorstellung von Henrik Stehlik und Michael Serth. Mit donnerndem Applaus wurden alle nach der Show verabschiedet.

Aber danach war auch noch nicht Schluss. Die Springer konnten sich im Anschluss noch Autogrammkarten mit einer persönlichen Widmung aus der Kabine von Michael und Henrik abholen.

Insgesamt ein tolles Erlebnis für die Teilnehmer und ein schöner Erfolg für den Verein.

a.s.

2. Berliner Bären Cup im Trampolinturnen

Bis auf den letzten Platz gefüllt war die Schulsporthalle der Ulrich-von-Hutten-Oberschule bei Beginn der Trampolinveranstaltung am Samstag, den 03.09., an dem der VfL Lichtenrade sein zweites bundesweit ausgeschriebenes Nachwuchsturnier veranstaltete.

Die jugendlichen Teilnehmer, deren Trainer und Betreuer sowie die Eltern aus 17 Vereinen und insgesamt 10 Bundesländern, konnten sich wieder über einen gelungenen und interessanten Wettkampf freuen.

Neben den drei großen Berliner Vereinen (außer dem VfL Lichtenrade noch SSC Südwest und TuS Lichterfelde) waren noch jugendliche

Westfalen, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Baden-Württemberg vertreten.

Der als Berliner Bären Cup ausgerichtete Wettkampf richtet sich speziell an den Nachwuchs, d.h. an die Aktiven, die nicht unmittelbar zur bundesdeutschen Spitze im Trampolinturnen gehören und somit noch nicht die Möglichkeit haben an den großen und international ausgerichteten Wettkämpfen teilzunehmen. Ihnen wurde hier die Gelegenheit gegeben, sich auch mit Turnerinnen und Turnern aus anderen Bundesländern zu vergleichen und vielleicht auch die eine oder andere neue Freundschaft zu knüpfen. Selbstverständlich haben hierbei auch die Trainer die Möglichkeit genutzt um im Anschluss an den Wettkampf intensiven Erfahrungsaustausch zu betreiben. Die inzwischen hohe Beteiligung bestätigt das Konzept.

Dank der guten Kooperation mit den beiden Schulleitern der Ulrich-von-Hutten-Oberschule (UvH) und der Käthe-Kollwitz-Grundschule konnte der Wettkampf vorbereitet und durchgeführt werden. Mit der Schulsporthalle der UvH, den Sporthallen der Grundschule und dem VfL-Vereinsheim standen eine optimale Wettkampfstätte und Unterbringungsmöglichkeiten für die teilweise hier übernachtenden Sportler und Betreuer zur Verfügung.

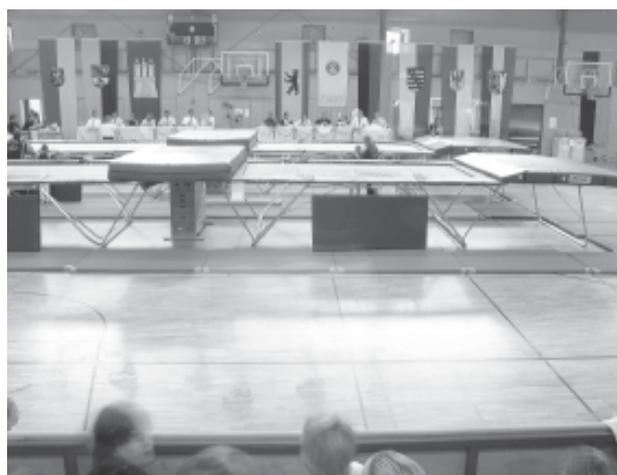
Die auswärtigen Vereine reisten teilweise bereits am Freitag an, um so noch die Gelegenheit einer kurzen Stadtbesichtigung oder eines abendlichen Trainings zu nutzen, bevor dann am Samstag der Wettkampf mit zwei parallelen hochrangig besetzten Wettkampferichten durchgeführt wurde.

Die Unterteilung erfolgte in zwei Starter- und jeweils vier Wettkampf- bzw. Jahrgangsklassen, wobei die drei Besten jeder Gruppe einen Pokal sowie eine Urkunde und alle Nächstplatzierten darüber hinaus einen Trostpreis in Form eines kleinen Bären in Empfang nehmen konnten. Im Vorkampf musste jeder

Übungsteilen turnen. Die zehn besten Turnerinnen und Turner durften dann nochmals mit einer Übung im Finale ihr Können vergleichen.

Nach einer kurzen Ansprache von Jens Grunert und abgeschlossener Gruppeneinteilung konnte der Wettkampf dann endlich beginnen. Vor jedem Durchgang wurden die Turnerinnen und Turner von sog. „Eintreibern“, begleitet von Musik, zu ihren Wettkampferäten begleitet.

Bei den Vereinen fand der Verkauf von Getränken und kleinen Snacks besonderen Anklang. Die Kampfrichter, Sanitäter vom Arbeiter Samariter Bund und die Organisatoren wurden von den fleißigen Helferinnen aus der Volleyballabteilung immer gut mit Essen und Trinken versorgt, sodass hierfür besonderes Lob, insbesondere von den Kampfrichtern, ausgesprochen wurde.



Die Kampfrichter beim Berliner Bären Cup

Im Wettkampf der Startklasse Nachwuchs 1 mit leichteren Übungsteilen, konnten der TSV Rethen und der Bramfelder SV die meisten Erfolge verzeichnen.

In der Wettkampfklasse (WK) 1 (Jahrgang 1994 und jünger) starteten insgesamt 62 Teilnehmer/innen. Als bester Nachwuchsturner vom VfL konnte sich hier Till Schiewer bis in den Endkampf der besten 10 Teilnehmer dieser Gruppe vorkämpfen.

1. Agata Stefanova Bramfelder SV 76,6 Punkte

14

2. Ysar Hartmann-Voß Bramfelder SV 75,1 Punkte
3. Sophia Richter Bramfelder SV 72,9 Punkte

7. Till Schiewer VfL Lichtenrade 69,7 Punkte
21. Nadja Schlenner 43,4 Punkte
23. Annika Königs 43,3 Punkte
25. Franziska Gerstmann 43,0 Punkte
32. Xenia Heuschkel 41,4 Punkte
47. Pia Budde 33,5 Punkte
48. Nadine Sommerfeld 32,6 Punkte

In der WK 2 (Jahrgang 91 – 93) - 25 Teilnehmer – konnte sich Christin Nagel für das Finale qualifizieren. Leider hat sie hier dann gepatzt, so dass Christin nicht die möglichen Punkte erreichte und nur den zehnten Platz belegte. Erstaunlich gut turnte Jacqueline Dumdei. Nach längerer Pause hatte sie erst wieder kürzlich mit dem Training begonnen. Auch für Jana Schiewer und Clara Budde hat sich der Trainingsfleiß ausgezahlt. Für die erst seit kurzem zum Trampolinturnen gekommenen Turnerinnen Tanja Stenzel, Sarah Tarras und Jennifer Bock war dies der erste große Wettkampf. Sie haben trotz allem für die Kürze der Zeit beachtliche Übungssteile absolviert. Jennifer hat leider in Ihrer Kürübung Nerven gezeigt, was durchaus verständlich vor so einer großen Kulisse ist. Kopf hoch, Jennifer, das nächste mal wird es besser.

1. Ann-Kristin Frerking TSV Rethen 74,1 Punkte
2. Zeyki Temizbas TSV Rethen 73,6 Punkte
3. Jonas Dudlik Bramfelder SV 70,4 Punkte

10. Christin Nagel 47,6 Punkte
13. Svenja Edlich 42,0 Punkte
16. Jacqueline Dumdei 41, 2 Punkte
17. Jana Schiewer 40, 8 Punkte
21. Clara Budde 39,4 Punkte
22. Tanja Stenzel 38,3 Punkte
23. Sarah Tarras 38,1 Punkte
- 25 Jennifer Bock 32,4 Punkte

In der WK 3 (Jahrgang 89 – 90) - 8 Teilnehmer – hatten wir nur eine Turnerin am Start. Hier wird sich an diesem Tag am meisten Priscilla Pulat geärgert haben. Durch Ihre vor Aufregung verturnte Pflichtübung und die daraus resultierenden niedrigen Punktwerte hat sie sich den ersten Platz vermasselt. Schade!

1. Svenja Flitta Vahrenw. Hannover 69,3 Punkte
2. Jasmin Lütcke Bramfelder SV 69,2 Punkte
3. Ari Temizbas TSV Rethen 67,6 Punkte

6. Priscilla Pulat 65,6 Punkte

In der WK 4 (Jahrgang 88 und älter) - 8 Teilnehmer – waren vom VfL keine Starter/innen beteiligt.

1. Stephan Martin TSV Rethen 70,8 Punkte
2. Sabrina Schulz Vahrenw. Hannover 70,4 Punkte
3. Mareike Opper TSV Cappel 69,3 Punkte

Die Startklasse Nachwuchs 2 mit schon schwierigeren Übungssteilen konnten die Vereine vom TSV Ganderkesee und der Fischelner Sportverein fast insgesamt der für sich entscheiden.

In der WK 1 (Jahrgang 94 und jünger) - 10 Teilnehmer – hat allein Solange Balamou den VfL vertreten.

1. Saskia Boesader Fischelner SV 74,7 Punkte
2. Alanah Jandt TSV Ganderkesee 74,3 Punkte
3. Fabian Vogel Fischelner SV 70,5 Punkte

9. Solange Balamou 55,7 Punkte

Auch für die WK 2 (Jahrgang 91 - 93) - 6 Teilnehmer - konnten wir keinen Aktiven melden.

1. Taina Pätzold TSV Ganderkesee 74,7 Punkte
2. Katja Verkühlen Fischelner SV 72,7 Punkte

3. Lisa Dydyk TSV Ganderkesee 69,4 Punkte

In der WK 3 (Jahrgang 89 – 90) - 6 Teilnehmer – hatten wir endlich Grund zum Jubeln. Mit einer sehr schönen Übung setzte sich hier Farina Ziese weit vor der Zweiten aus Ganderkesee an die Tabellenspitze. So fiel für uns an diesem Tag wenigstens ein Pokalplatz ab. Ein verdienter Sieg, der den Trainingseinsatz und –fleiß in der letzten Zeit belohnte. Gratulation.

1. Farina Ziese VfL Lichtenrade 77,5 Punkte
2. Insa Pätzold TSV Ganderkesee 71,0 Punkte
3. Greta Völk TSV Cappel 70,8 Punkte



1. Platz für Farina Ziese

Auch an den Entscheidungen der letzten Startgruppe WK 4 (Jahrgang 88 und älter) - 4 Teilnehmer – waren wir nicht beteiligt. Hier stritten sich allein zwei Vereine um die Plätze.

1. Stephanie Will TSV Ganderkesee 75,8 Punkte
2. Cora Ingenpaß Fischelner SV 74,8 Punkte
3. Andreas Sass Fischelner SV 73,9 Punkte



Siegerehrung und Verkündung des Endergebnisses

Da die teilnehmenden Vereine wieder eine überwiegend positive Resonanz abgegeben haben, hoffen wir den Nachwuchswettkampf endgültig als regelmäßige Veranstaltung in Berlin etablieren zu können.

Der Termin für das nächste Jahr ist jedenfalls bereits für den 09.09.2006 vorgemerkt.

a.s.

Ausflug der Trampolinabteilung am 27.08.2005 nach Soltau

Die Heideparkfahrt nach Soltau ist schon Tradition bei den Trampolinern. Nicht nur bei den Kindern ist dieser Ausflug beliebt, auch zahlreiche Eltern freuen sich schon immer darauf. Mit 50 Teilnehmern hatten wir keine Schwierigkeiten den Reisebus zu füllen, der uns am Samstag um 5:30 Uhr vom S-Bahnhof Lichtenrade abholte. Um kurz nach 10.00 Uhr hatten wir endlich unser Ziel erreicht.

Nachdem die Eintrittskarten verteilt waren, stürmten alle in den Freizeitpark. Während die älteren Kinder allein losziehen durften, blieben die jüngeren mit der Elterngruppe und den Betreuern zusammen. Dies war auch nötig, weil in vielen Bahnen Kinder unter acht Jahren nur in Begleitung Erwachsener fahren dürfen.

Besonderen Spaß hatten die Kinder bei den Wildwasserbahnen, weil man da so schön nass wurde (was einige auch richtig getroffen hat). Aber auch die rasante Bobbahn und die Achterbahnen mit Doppellooping waren sehr gefragt.

Es wurde alles ausprobiert. Die „lahmen“ Sachen wie Mississippi-Dampfer, Wichtelhausenbahn und Aussichtsturm blieben den jüngeren Teilnehmern und sonstigen „Weicheiern“ vorbehalten.

Viel zu schnell wurde es Zeit zur Heimreise. Alle kamen pünktlich zum Treffpunkt und so konnten wir wieder vollzählig die Heimreise antreten.

a.s.

Berliner Landesliga – Hinrunde

Durch Verletzungssorgen geplagt, Ausfällen wegen Klassenfahrten sowie die Nichtberücksichtigung der nicht startberechtigten Aktiven, die für Bundesligamannschaft gemeldet wurden, sind wir mit gemischten Gefühlen zur ersten Wettkampfrunde der Berlin-Liga gefahren.

Durch den Rückzug des SSC Südwest wegen personellen Problemen, haben neben uns in diesem Jahr nur die Vereine TuS Lichterfelde, TSV Rudow und FEZ Wuhlheide mit insgesamt 25 an dem höchsten Berliner Ligawettkampf teilgenommen.

Hier zeigten jedoch die für die Mannschaft nominierten acht noch jungen Turnerinnen und Turner an diesem Tag eine überwiegend gute Leistung. Da für die Mannschaftswertung nur sechs Aktive in die Wertung aufgenommen werden, musste jedoch am Wettkampftag bei den drei Durchgängen jeweils eine Auswahl getroffen werden, sodass nicht alle die drei turnen konnten.

Nach dem ersten Durchgang, der Pflichtübung belegten wir, mit 0,7 Punkten Rückstand, erstaunlicherweise den zweiten Platz hinter

dem TSV Rudow vor TuS Lichterfelde und FEZ Wuhlheide. Der Abstand vergrößerte sich nach der 1. Kürübung nochmals auf nunmehr 3,2 Punkte. Dieser Vorsprung war aber immer noch nicht so groß, dass wir ihn nicht aufholen konnten.

Während in dem letzten Durchgang der TSV Rudow Nerven zeigte, wollten es unsere Aktiven nochmals wissen und schafften tatsächlich das, was keiner vorher erwartet hatte.

Die zweite Kürübung wurde von allen ohne Ausfall sehr gut gemeistert. Der Lohn hierfür war dann nicht nur der erste Platz in der Gesamtwertung an diesem Tag, sondern auch ein erturnter Vorsprung von 3,7 Punkten. Eine schöne Leistung für alle Teilnehmer/innen. Besonders hervorzuheben ist hierbei die zurzeit sehr konstante Leistung von Farina Ziese, die in der Einzel-Gesamtwertung den zweiten Platz belegte.

1. VfL Lichtenrade 299,4 Punkte
2. TSV Rudow 295,7
3. FEZ Wuhlheide 287,9
4. TuS Lichterfelde 279,1

Nun muss dieser Platz noch bei der Rückrunde am 30. Oktober verteidigt werden.

Im Einzelnen wurden folgende Ergebnisse erzielt:

2. Farina Ziese (Jg. 90) 80,5 Punkte
3. Katharina Barlösius (Jg. 89) 76,9
6. Solange Balamou (Jg. 95) 71,8
9. Christin Nagel (Jg. 91) 70,1
21. Saskia Freyer (Jg. 93) 46,1 - 2 Durchgänge
22. Till Schiewer (Jg. 95) 43,7 - 2 Durchgänge
24. Beatrice Hirschfeld (Jg. 90) 22,2 – 1 Durchgang
25. Priscilla Pulat (Jg. 90) 21,3 – 1 Durchgang

a.s.

Last Minute

23.10.2005

Klarer Sieg gegen TV Unterbach

Nach den verschenkten Punkten am gestrigen Wettkampftag war heute gegen den TV Unterbach eine eindeutige Steigerung der Mannschaftsleistung zu erkennen, was sich auch dann im Ergebnis widerspiegelte.

Bereits im ersten Durchgang konnte der Gegner mit 103,2 : 97,7 Punkten auf Abstand gehalten werden. Noch deutlicher wurde es dann in der 1. Kür. Mit über 10 Punkten Vorsprung (126,6 : 116,2) wurde hier der Grundstein für den heutigen Erfolg gelegt. Da auch in der 2. Kür alle Aktiven durchturnten, konnte mit 126,4 : 112,4 der Sieg erturnt werden.

Mannschaftswertung: 356,2 : 326,3 Punkte.
Eine schöne konstante Leistung, die auf die Auswärtswettkämpfe hoffen lässt.
Bester Turner des Tages war Dirk Erhard mit 94,2 Punkten
Herzlichen Glückwunsch an alle.

22.10.2005

Im ersten Wettkampftag gegen TST Satrup nur Remis

Etwas enttäuschend aus Sicht des VfL endete der erste Bundesliga-Wettkampf gegen Satrup. Während der erste Durchgang (Pflicht) noch mit 104,5 gegen 101,9 relativ deutlich gewonnen werden konnte, mussten wir durch einen Abbruch in der folgenden ersten Kürübung einen Rückstand von 3,7 Punkten hinnehmen. Der Durchgang ging somit mit 128,6 gegen 124,9 Punkten an die Gäste aus Satrup.

Die Aufholjagd in der zweiten Kürübung reichte für einen Gesamtsieg nicht mehr aus. Zwar konnten wir diesen Durchgang wieder mit 128,8 zu 127,7 Punkten für uns entscheiden, mussten uns jedoch in der Gesamtwertung mit einem Unentschieden zufrieden geben.

Mannschaftswertung: 358,2 : 358,2 Punkte.
Ein Ergebnis das Seltenheitswert hat.

Bester Turner war an diesem Tag wieder Dirk Erhard vom VfL mit 97,4 Punkten. Gratulation.

Tier-Witze

Das Telephon klingelt. Der Schäferhund nimmt den Hörer ab und sagt: "WAU!WAU!".

Der Anrufer:"Wie bitte!?"

Der Schäferhund:"WAU!WAU!".

Der Anrufer: "WIE BITTE!?"

Der Schäferhund: "WILHELM-ANTON-ULRICH! WILHELM-ANTON-ULRICH!"

"Mein neuer Hund ist echt super. Jeden Morgen um 8 Uhr bringt er mir die Zeitung. Dabei habe ich gar keine abonniert!"

Die Arche Noah ist zu voll und droht zu sinken, deshalb halten die Tiere eine Versammlung ab, um zu beschließen, welches die Arche zu verlassen hat. Sie kommen zu einem Entschluß, den sie dem Breitmaulfrosch mitteilen:

"Du, wir haben beschlossen, daß das Tier mit dem breitesten Maul die Arche zu verlassen hat."

Darauf der (beim Erzählen unbedingt "Kußmund" machen):

"Oh! Das arme Krokodil!"

Ein Mantafahrer hat auf seinem Beifahrersitz einen Papagei sitzen und das Fenster offen. Er hält an der roten Ampel neben einem Mercedes.

Der Fahrer des MB kurbelt sein Fenster ebenfalls runter und fragt:

"Kann der auch sprechen?"

Darauf der Papagei: "Weiß ich doch nicht!"

Gast betritt eine Schweizer Hotelpension, ein kleiner Hund springt bellend an ihm rum.

Der Gast fragt den alten Portier:"Beißt ihr Hund?"

"Na, der beißt net."

Der Gast bückt sich zum kleinen Hund, um ihn zu tätscheln.

Sofort verbeißt sich der Hund in die Hand des Gastes.

"Aber Sie haben doch gesagt, ihr Hund beißt nicht!"

"Des is net mei Hund."



HAPPY NEW YEAR

Silvesterparty

in eurem VfL Vereinslokal

2005 / 2006

mit großem Silvesterbuffet
Rotwein, Weißwein, Sekt,
alle Biere, Softdrinks, Kaffee,
Silvesterpfannkuchen
und Live Musik mit dem
"Spree Duo"

Karte: 50,00 Euro - Einlaß : 19.30 Uhr

Kinder bis 5 Jahre	frei
Kinder bis 10 Jahre	10,00 €
Kinder bis 13 Jahre	15,00 €
Kinder bis 16 Jahre	25,00 €

Reservierungen und Verkauf der Karten bis 05.12.05!

Bitte denkt daran, eure Karten rechtzeitig zu reservieren,
da diese Veranstaltung auch gern von Gästen des Vereins genutzt wird! Eure Petra

BLUMENHAUS

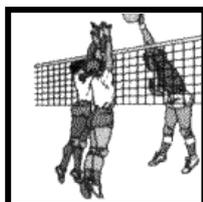
Kabisch



Paplitzer Straße 6
12307 Berlin - Lichtenrade
Tel. / Fax: 030 / 744 81 83

... kreatives Gestalten
mit Blumen

Lieferung in alle Bezirke



Volleyball

Abteilungsleiter
Volker Burghardt
Paplitzer Str. 40
12307 Berlin
Tel.: 030-746 82 320

Reise der Freizeit-Volleyballer 2005

Auch in diesem Jahr hatten wir uns zu einem gemeinsamen Wochenende aufgerafft. Als Vorschlag für einen Zielort wurde irgendwann an einem Montagabend das Schlaubetal in die Runde geworfen. Diese Idee wurde von mir weiterverfolgt bis ich via Internet eine nette Unterkunft für uns gefunden hatte.

Die zwei Reisen in den vergangenen Jahren hatten immer am letzten September-Wochenende stattgefunden. Zwar waren wir beide Male von schlechtem Wetter weitgehend verschont geblieben, so wollten wir doch dieses Mal versuchen, mehr vom Sommer zu haben. Außerdem beschwerten sich zwei unserer „dienstältesten“ Mitspieler, Detlef und Giordi, dass sie Ende September nie hätten mitfahren können. Diese Reise wurde dann für den 19.-21. August gebucht. Und wir hatten es nicht nur etwas wärmer, wir hatten superheißes Sommerwetter.



Alle Teilnehmer

Unterkunft fanden wir im „Forsthaus Gasthof Schierenberg“ in Fünfeichen, nicht weit von Müllrose. Wie immer trudelten die Teilnehmer dieser Reise (11 Personen) am Freitag zu verschiedenen Zeiten ein, je nach Arbeitszeit

Am Abend waren wir komplett und aßen auf der Terrasse des Restaurants unserer Herberge. Dieses Essen war sehr lustig. Konnten wir im dämmerigen Licht noch gut auf den Speisekarten unsere Auswahl treffen, so mussten dann nach Anlieferung der Speisen alle in der Gaststätte verfügbaren Teelichte auf unsere Tische gesammelt werden, da in der Dunkelheit nichts mehr zu erkennen war. Aber dank Digital-Kameras konnten wir uns das Essen wunderbar auf dem Display ansehen.

Wir hatten Doppelzimmer gebucht, aber glücklicherweise wurde uns auch eine kleine Ferienwohnung zugewiesen. Dort machten wir es uns am Abend gemütlich, die Wein- und Biervorräte wurden aus den Taschen gekramt, das Knabberzeug und etliche Tüten Süßkram auf dem Tisch verteilt. Nach dem allgemeinem Austauschen von Neuigkeiten wurden die Spielkarten ausgepackt. Es wurde noch ein langer Abend...



Unsere Krankenschwester Tina, immer im Einsatz.

Am nächsten Morgen kamen wir „in alter Frische“ (mehr oder weniger) zum Frühstück zusammen. Auch hier saßen wir schon in der warmen Sonne auf der Terrasse. Wir beschlossen

Rita und Tina hatten eine detaillierte Karte und erkundigten sich noch bei unserem Wirt nach schönen und lohnenden Zielen. Es sollte zum „Großen Treppensee“ gehen. Also packen wir zu der Fotoausrüstung und den Wasserflaschen auch noch das Badezeug ein. Vom Parkplatz am Wanderweg liefen wir los, mal sehen, wie weit es so geht.

Der Weg führte direkt am See entlang durch sehr schönen Naturwald. Hier war die Hitze gut auszuhalten. Aber ein Blick in den tiefgrünen veralgten See genügte und allen war die Lust am Baden vergangen. Als wir schon ein gutes Stück gegangen waren, stellte sich die Frage, ob wir den Rundweg fortsetzen oder bei diesem schönen Wetter noch zwei Kilometer Abstecher dranhängen sollten, um zum „Forsthaus Siehdichum“ zu gelangen. Die Meinung hierzu war nicht einstimmig, aber alle gingen mit. Die Aussicht auf eine kühle Erfrischung, eine Tasse Kaffee und Kuchen war doch sehr verlockend. Wir konnten auf der großen Terrasse des Forsthauses sitzen und das tolle Wetter sowie die Köstlichkeiten des Hauses genießen.

Nach ausreichender Entspannung ging es weiter, zunächst zum Treppensee zurück. Dann entschieden wir, den See komplett zu umrunden. Der Weg zog sich dann doch noch ganz schön hin (insgesamt 14 km) und das Feld der teilnehmenden Wanderer dehnte sich ziemlich auseinander. Als Belohnung für den weiten Weg stiegen wir nicht gleich in unsere Autos, sondern stürmten die „Bremsdorfer Mühle“, hatten wir doch vor unserer Abreise von den Handball-Damen (vor allem von Sabine, Moni, Gisela und Ingrid) den Tipp erhalten, in der „Bremsdorfer Mühle“ unbedingt Kuchen zu essen. Berichtet wurde von sagenhaft riesigen Kuchenstücken, lecker dazu.

Also bestellten wir Kuchen. Die Auswahl der von der Bedienung genannten Sorten fiel schwer. Als dann die Kuchenteller an den Tisch kamen, glaubten wir nicht mehr an eine Übertreibung der Größenbeschreibung! Einige von uns hatten so ihre Mühe mit einem Stück fertig zu werden.



Kleines Stückchen Kuchen gefällig ?

Zurück in unserem Quartier packten Giordi und Micha die Gitarren aus und es wurden ein paar Lieder geschmettert. Zum Abendessen fuhren wir nach Eisenhüttenstadt, wo unsere „Vorhut“ (Daniel, Rita und Tina) einen Tisch reserviert hatte. Wir aßen im „Bollwerk 4“, direkt am Oder-Spree-Kanal. Auch hier war das Essen sehr gut und die heimischen Mücken freuten sich über 11 frische Nahrungsquellen.

Auf dem Weg zurück hatten wir noch eine Begegnung mit den örtlichen Ordnungshütern. Weil diese so überaus korrekt und unfreundlich waren, „spendeten“ wir noch eine hier nicht genannte Summe für den „Aufbau Ost“. Am Abend wurde wieder gesungen, getrunken, gequatscht und Karten gespielt. Mit mancher Anekdote und noch mehr Gelächter fand dieser gemeinsame Tag irgendwann sein Ende.

Auch der Sonntag machte seinem Namen alle Ehre. Nach gemeinsamem Frühstück und Taschen packen fuhren wir zu einem nahen Baggersee, der uns als Badesee von unserer Wirtin empfohlen wurde.



Spielen wir nun Volleyball oder Badminton ?

Dort konnten wir auf einer Wiese am Wald Volleyball und Badminton spielen und uns dann im dem klaren und erfrischenden Wasser des Sees abkühlen. Die Attraktion des Sees zeigte sich erst, nachdem wir ihn bis zum Ende durchschwommen hatten. Ein an einem großen Baum angeknüpftes Seil konnte mit lautem Tarzan-Schrei zum Sprung aus ein paar Metern Höhe ins kühle Nass genutzt werden. Da die netten Wirtsleute uns die Zimmer großzügig bis zum Sonntagabend zur Verfügung stellten, belohnten wir uns nach erfrischendem Duschgang mit einem weiteren späten Mittagessen im Restaurant des Hauses, um diesmal bei Tageslicht zu begutachten, womit die Teller gefüllt werden.

Einige machten sich dann auf den Heimweg, andere blieben noch, um sich in der Gegend noch weiter umzuschauen.

Wie schon in den vergangenen beiden Jahren freue ich mich über ein gelungenes Wochenende, bei dem wir wieder viel Spaß hatten. Schön war auch, dass sich Andreas, Detlef und Giordi das erste Mal unserem Kreis angeschlossen hatten. Für die Reise im nächsten Jahr laufen schon die Vorbereitungen...

Marion

Volleyball einmal anders

Nach der jährlichen „Sonnensee-Fahrt“, einem Volleyball-Wochenende, bei dem vor allem die Mannschaftsspieler mit einem großen Turnier und geselligem Beisammensein auf ihre Kosten kommen, plant die 1.Männermannschaft immer ein weiteres Wochenende, zu dem besonders der familiäre Anhang der Truppe eingeladen ist, um den Entzug der Familienoberhäupter während der Saisonspiele etwas zu kompensieren. - Oder so ähnlich hat mal alles angefangen.

Jahrelang war dabei der Hölzerne See in KW obligatorischer Zielort, weil a) nicht zu weit weg, b) Wassersport und Volleyball möglich,

Unterkünfte und der Charme von Jugendherbergsfrühstück waren keine Hinderungsgründe.

Diesmal sollte alles anders werden. Wildwasserkajakfahrt auf dem reißenden Rhin südlich von Rheinsberg, erprobt von Volker Beckers Schulkampfgruppe, sollte der Reise neuen Pepp, Spannung und „Äktschen“ einhauchen.

17 Menschen, jünger und älter, Weiblein und Männlein, wollten sich letztendlich den feuchten Gefahren aussetzen. Ob für die Anreise nach Rheinsberg die 96 über Gransee und Menz, die Hamburg/Rostocker Autobahn über Neuruppin oder gar der Umweg über Wittstock unter Verlust eines Wohnmobilerlichts bevorzugt wurde, letztendlich mussten alle über Schloß Rheinsberg und den Fontaneplatz die abenteuerlich mit Original-DDR-Panzerplatten Marke Grenzstreifen gepflasterte Straße entlang hoppeln, auf dem Sommer/Winterweg den anschließenden Wald durchqueren, um unser Ziel zu erreichen, den Kanuverleih Berger-Kanutourismus, Holzhaus-Charme mit Wildostromantik, auf großem, naturbelassenem Wassergrundstück mit Pferden und Scheune etc.

Mangels ausreichender Quartiere wurden Klaus Honscha und ich zur „Witwe“ ausquartiert.

Zimmer mit DDR-Reiz der 50-Jahre, dreigeteilter Matratze, Nachttischen mit Glasplattenauflage, etc.

Echt gruselig, richtig was für Nostalgiefans. Naja, für zwei Übernachtungen sollte es gehen, zumal das Bad modernisiert worden war. Für den Abend hatte Quartiermeister Volker Becker wegen des unbeständigen Wetters die „Scheune“ für uns reservieren lassen, einen überdachten, groben Bretterverschlag ausreichender Größe und enormer Höhe, der es uns erlaubte, unser Grillfeuer zu entfachen und einen Teil der mitgebrachten Köstlichkeiten mit ausreichender Menge Flüssigkeit zu verputzen. Mit anschließendem Gesang und kleinem Lagerfeuer fand der Freitagabend sein Ende, in Erwartung des Kommenden.

Nach ausreichendem Frühstück vom Buffett

hieß es dann Samstag „ in die Boote“. Da das Wetter sich von seiner schönen Seite zeigte, war die Bekleidungsfrage hinsichtlich der Wassernahme beim Paddeln schnell geklärt, alle empfindlichen Utensilien wasserfest verstaut, und es konnte losgehen.



Das Zu-Wasser-Lassen

Die Kunststoff-2er-Kajaks ließen sich auch als ungeübtes Duo im zügig dahinfließenden Rhin gut manövrieren, wobei die Strömung für ein stetes Fortkommen sorgt und wir im naturbelassenen Flussbett eigentlich mehr mit dem Lenken und Ausweichen von Baumstämmen, Untiefen, Bschungsbewuchs und Baumberhngen beschäftigt waren. Wald und Wiesen zogen an uns vorbei (oder wir an ihnen), begleitet von allgegenwärtigen blauen Libellen, Schmetterlingen und gelegentlich auftauchenden Enten.



Der erste Stopp



Erster Stopp nach etwa einer Stunde auf einer Waldwiese (eigentlich nicht erlaubt, naja), um die Körper wegen der ungewohnten Paddelhaltung wieder aufzurichten und erste Erfahrungen auszutauschen. Allgemein großer Zuspruch zu Volkers Vorschlag. Weiter ging es auf dem sanft mandernden Rhin, dessen durchschnittlich fünf bis sechs Meter breites Flussbett sich durch die Ruppiner Schweiz Richtung Süden windet, bis bei Rheinshagen nach einer weiteren Stunde eine Ausschiffung auf uns wartete, an der die Boote aus dem Wasser mussten, um eine Straße zu berqueren. Die Unterbrechung wurde gleich zur ausgedehnten Mittagspause genutzt, denn zwei weitere Paddelstunden warteten für die zweite Hälfte der Kajaktour auf uns, bis bei Zippelsfrde das schiffbare Ende „unseres“ Rhins erreicht war, und wir und die Boote per Bus und Hänger zurück nach Rheinsberg transportiert wurden. Dank Volker Burghardts Vollkomfortwohnmobil und Evas Bemühungen mit der Kaffeemaschine fand der Nachmittag einen entspannten Abschluss bei Kaffee und Kuchen. Auch wenn der eine oder andere damit haderete, mangels Fernsehempfang keine Informationen über Bundesligafuball erhalten zu können. Der Tagesausklang fand uns in der Scheune wieder, bei Grillfest und Lagerfeuer, mit dem uns Andi Becker ordentlich einheizte. Alles in allem also ein gelungenes Wochenende, welches zur Nachahmung nur empfohlen werden kann.

Jürgen Pahl



Wandern

Wanderführer

Metzkow Tel.:030- 663 27 92

Heurich Tel.:030- 721 12 06

Borst Tel.: 030-744 86 67

Wanderreise nach Flecken Zechlin

Unsere Wanderreise ging diesmal nördlich von Berlin. Vom 13.10.-16.10.05 konnten wir eine wunderschöne Seenlandschaft genießen. Für uns Berliner mit dem Auto schnell zu erreichen, mit der Bahn dauert es etwas länger, aber wir hatten uns viel zu erzählen und so kam uns die Fahrt nicht zu lang vor. Wir hatten mit dem Wetter ein großes Glück, jeden Tag Sonnenschein und kein Wind. Das Wandern war ein Vergnügen, sogar Pilze wurden unterwegs noch gesammelt.

Unser Hotel, „SEEBLICK“, lag direkt am Schwarzen See, hoch oben auf dem Berg, mit einem traumhaften Rundblick. Wenn wir von unserer Seenreichen Wandertour zurückkamen, Rucksack ins Hotelzimmer und rauf auf die Dachterrasse, den Rundblick noch schnell genießen. Die Seele konnte Auftanken und ist für die folgenden trüben und regnerischen Wochen gerüstet. Danke Wolfgang, Du hast für uns, mit Fiedel, ein schönes Fleckchen Erde ausgesucht, wir haben es genossen.



Wandern ist des VFLers Lust

Wanderkalender für das Jahr 2005

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer ausschließlich in der Geschäftsstelle des VFL (Tel.:744 04 77)

Nr.	Mon.	Tag	Art	km	Verpflegung	Geplantes Ziel	Teilnehmer - anzahl Meldeschluss	Abfahrt Start	Wanderleiterin oder Leiter
11.	Nov.	11.	Stadtwanderung	Max.- 8 km	Einkehr geplant	Die früheren alten Dörfer in Berlin (Marzahn)	Max. 20 Pers. Meldeschluss 9. 11. 05	9:00 Uhr S-Bahnhof Lichtenrade	Andrea Wodke Tel.:764 03 155 Günter Borst Tel.:744 86 67
12.	Dez.	27.	1.Winterwanderung u. Nordic Walking Abzeichenlauf	Max. 15 km	Einkehr best. Gasthof „JOHN“	Mückendorf	Max. 25 Pers. Meldeschluss 13.12.2005	Siehe Aushang	Günter Borst Tel.: 744 86 67

Nichtmitglieder zahlen einen Unkostenbeitrag von 2,50 €



Seit 1905
Aus Tradition

Bestattungsinstitut KURT DANNERT

12305 Berlin-Lichtenrade Bahnhofstraße 14

Telefon (030) 744 50 07 Telefax (030) 744 56 47

Vorausbestattungsregelungen können festgelegt werden

P auf dem Hof

Impressum

Herausgeber

Vorstand des VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Geschäftsstelle:

Kirchhainer Damm 68, 12309 Berlin

Geschäftszeiten: Mo, Mi, Fr von 10-13 Uhr

Tel. : 030 - 744 04 77

Fax : 030 - 707 64 750

e-mail: info@vfl-lichtenrade.de

Homepage: www.vfl-lichtenrade.de

Vereinskonten:

Commerzbank: BLZ 10040000 Kto: 8635567

Postbank Berlin: BLZ 10010010 Kto: 425 71-107

Vereinsgaststätte:

Petra Maaager: Tel.: 030-744 04 74

Hausmeister:

Hans Kasper: Tel.: 030-744 05 64

Redaktion:

Dieter Tormann, Dossestraße 4, 12307 Berlin

Tel.: 030 745 45 05; Fax: 030 746 80 400

Rosemarie Diesing, Wünsdorfer Str. 119a, 12307 Berlin

Tel.: 030 744 62 68

e-mail: sportecho@vfl-lichtenrade.de

Ständige Mitarbeiter:

W. Reiche	Badminton	746 826 66
S. Rudolph	Basketball	701 311 40
H. Kannenberg	Faustball	744 36 31
H. Bone	Gesundheit	746 49 19
G. Michel	Gymnastik	744 56 43
F. Friedrich	Handball	797 24 56
H. Wodke	Leichtathletik	764 031 55
H. Wolke	Tanzen	746 47 43
A. Stanske	Trampolin	744 41 14
M. Erhard	Turnen	744 35 06
J. Weinz	Cheerleader	765 036 34
Ch. Grunert	Volleyball	033708-22911
Gerhard Mayer	Schaukastenbetreuung	746 43 52

Erscheinungsweise: alle 2 Monate

nächster Redaktionsschluss: 20. November 2005

Druckauflage: 1100

Druckerei: Walter Bartos GMBH

Zossener Straße 55; 10961 Berlin

Termine:

jeden Mittwoch: Lauftreff 18:30 Uhr
Vereinsheim

jeden Sonntag: Lauftreff 7:55 Uhr
Kirchhainer Damm

Kinderweihnachts-
feier 10. Dezember 2005
15:30 Uhr
Gemeinschaftshaus

Sylvesterlauf 31. Dezember 2005
10:00 Uhr
Sportplatz Halke Zeile

Weihnachtssingen 25. Dezember 2005
10:00 bis 12:00 Uhr
Vereinsheim

Redaktionstermine

Ausgabe Nr.		Redaktionsschluss
Dez	172	20. November
Jan/Feb	173	20. Januar
Mär/Apr	174	20. März
Mai/Jun	175	20. Mai
Aug/Sep	176	20. August

