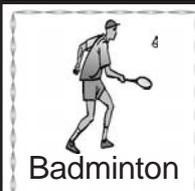




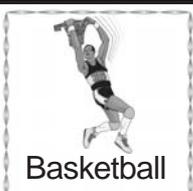
187. Ausgabe Mai/Juni 2008

VfL Sportecho

Mitgliederzeitung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.



Badminton



Basketball



Faustball



Gesundheitssport



Gymnastik



Handball

Badminton - Neues aus der Arena Seite 7



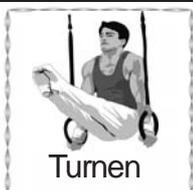
Leichtathletik



Tanzen



Trampolin



Turnen



Volleyball



Wandern

Inhalt

Unsere neuen Mitglieder	3
Vorstand	5
Badminton Neues aus der Arena.....	7
Handball Großes Ziel erreicht!, E-Team in der Rückrunde ungeschlagen, Abschlussbericht zur Saison 2007/2008 der männlichen C-Jugend.....	9
Leichtathletik Betreff: 25km und danach, Laufen... Quälen... Freuen... Feiern!.....	12
Tanzen Aufführung der Tanzmäuse am 4. März 2008 im Vitanas Seniorenzentrum in Steglitz.....	13
Wandern Maiwandertag 17.05.2008, Wanderkalender.....	17

**Achtung: Die Geschäftsstelle hat vom
28.7.2008 bis 22.8.2008 geschlossen!**

	Meisterbetrieb natürlich zu Radio Möller wohin sonst Videocameras, Videorecorder, Hi-Fi-Anlagen, TV-Geräte, Telekommunikation Kundendienst-Werkstatt
Mariendorfer Damm 76-78 (am U-Bahnhof Westphalweg) 12109 Berlin (Mariendorf) ☎ (030) 706 30 15 Fax (030) 705 10 26	Elektrohaus MARIENDORF Ersatzgeräte, Waschmaschinen, Kühlschränke, Geschirrspüler, Kleingeräte, Elektro-Installationsmaterial

Unsere neuen Mitglieder

Badminton:

Fabian Piper, Tomek Rudel, Kevin Hoppe, Timo Hoth, Colin Schreiber, Anke Schiefer, Servet-Tolgahan Bilcen, Nina Wichmann, Luca De Rosa, Hora Bremer

Basketball:

Lars Preuschoff, Bartuhan Omatan, David Fritz, Lukas Mohrbacher, Anton Multhauf, Niklas Heinze, Jeremy Tampel, Jerome Tampel, Luca Krage, Alexander Peukert, Levin Briesenick, Michael Kraus

Gesundheitssport:

Alfred Lembke, Werner Trzensok, Walter Schellenberg, Michaela Schmidt, Nicole Cakir

Gymnastik:

Manuela Hermann

Handball:

Gino Onnembo, Sarah Thomas, Sandra Schlömer, Ronja Ebeling, Miriam Kühl, Julia Hartung

Leichtathletik:

Johanna Frank, Michael Rätsch

Tanzen:

Rhiannon Lawrence

Trampolin:

Janina Sülflow, Ronja Hieke, Georgina Muhs, Bianca Schubert, Patrick Lorenczat, Julian Lorenczat, Pascal Rinke, Lilih Latzel

Turnen:

Laure-Ann Jess, Lukas Jen, Enrico Fischer, Dijon Gurgule, Kayra Karatur, Emilia Möhring, Maya Pusakowski, Alina Wittig, Paul Leon Rödig, Ben Stelter, Oliver Bartusch, Justus Frege, Taylor Zorko, Tanja Zorko, Alina Wittig, Taha Karatur, Barbara Schippel, Oliver Pfeiffer, Ida Joppich, Annika Kitzmann, Birgit Lindszus, Noel Lindszus, Jannik Mann, Katherina Stanger, Biljan Hanin

Wandern:

Canan Geng, Selina Schulz

ZEIG' DOCH GEFÄLLIGST! ETWAS PROFIL!

M+S REIFENANGEBOT*

*Preise ohne Montage / ohne Auswuchten

155/70R13T	Hausmarke	30,40 €
	Continental	54,20 €
175/65R14T	Hausmarke	38,30 €
	Fulda	51,50 €
185/60R14T	Matador	52,90 €
	Fulda	54,- €
195/65R15V	Pneumant	63,- €
	Continental	71,80 €

*Montage/Auswuchten + Achsvermessung **70,- €**

Winter- oder Ganzjahresreifen jetzt montieren!

*Statt sich mit Kleinigkeiten rumzuschlagen-
fragen Sie nach unsere Komplettangebote!*

707 84 722

Meister-
haft **auto
reparatur**

Lichtenrader Damm 271
12305 Berlin-Lichtenrade

Die Kfz SCHMIEDE



21. Juni 08



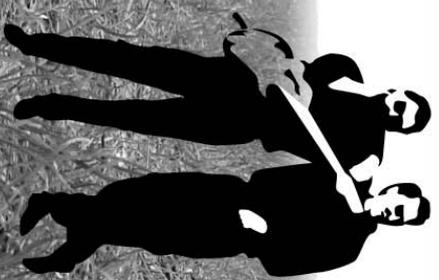
Sommerfest 08

15:00 bis 19:00 Uhr

**Spielstände für die
Kinder u. Trampolin**



**Kaffe u. Kuchen
Bier- u. Grillstand**



Diskokey

Schulband

VfL-Lichtenrade 1894 e.V.

Wo: Vereinsheim Kirchhainer Damm 68



Vorstand

Seit längerem zeigt sich, dass das ehemalige F + E Programm in unseren Abteilungen wegen der veränderten Rahmenbedingungen nicht weitergeführt werden kann.

So muss beispielsweise eine Verlässlichkeit bei den Einnahmen vorhanden sein, da ja durch die Vorhaltung von Übungsleitern auch regelmäßige Kosten entstehen.

Außerdem muss auf eine regelmäßige Hallenauslastung geachtet werden, um die Zuweisung für die einzelne Sportgruppe zu rechtfertigen.

Bislang über gekaufte Teilnehmerblöcke berechnete Sportinteressierte werden daher gebeten, in den Verein einzutreten und damit ihren gerechten Anteil an den Gemein- und Solidarkostenanteilen zu übernehmen, wenn sie weiterhin hier im Verein ihren Sport treiben wollen.

Lediglich in der Gymnastikabteilung gibt es weiterhin eine größere Zahl an F + E Teilnehmern.

Auch diese Gruppe muss sich den veränderten Bedingungen stellen.

Dazu gibt es im geschäftsführenden Vorstand mehrere Überlegungen:

Erhebliche Anhebung der bisherigen Blockpreise, um zu einem entsprechenden fairen Anteil an den Allgemeinkosten des Vereins beitragen zu können und dem Beschluss der letzten Mitgliederversammlung auf Beitragserhöhung zu entsprechen.

Alternativ wäre bei Eintritt in den Verein als passives Mitglied mit einem Jahresbeitrag von 40,00 € der bisherige Blockpreis zu halten.

Diese Variante hätte den Vorteil, dass alle Mitglieder im Verein versichert sind und eine viel teurere private Vorsorge vermieden werden kann.

Wir müssen zukünftig darauf drängen, dass nur Personen mit nachgewiesenem Versicherungsschutz bei uns Sport treiben, um als Verein nicht unkalkulierbaren Haftungsrisiken ausgesetzt zu sein.

Daher die Bitte, den Widerstand gegen eine -im übrigen ja kündbare- Mitgliedschaft zu überprüfen.

D. T.



**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 ----

Die inzwischen eingetroffenen Rechnungen für Strom, Heizung, Wasser und Abwasser zeigen starke Preissteigerungen auf.

Diese Kosten müssen verursachergerecht getragen werden. Daher hat der Vorstand beschlossen, die Saunanutzungsentgelte entsprechend anzupassen. Die neuen Preise gelten ab sofort, Restbestände von bisherigen Saunabons können selbstverständlich noch aufgebraucht werden.

D.T.

VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Nutzungsentgelte für die Sauna

- ab 01. Juli 2008 -



Jahreskarte (nicht übertragbar)

- Vereinsmitglied - Erwachsener 190,- €

10er Block (übertragbar)

- Vereinsmitglied - Erwachsener 60,- €
- Nichtmitglied - Erwachsener 80,- €
- Vereinsmitglied - Jugendlicher 40,- €

Barzahler

- Vereinsmitglied - Erwachsener 7,- €
- Nichtmitglied - Erwachsener 8,- €
- Vereinsmitglied - Jugendlicher 5,- €

Als Jugendliche gelten Mitglieder, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben (§ 4.2 der Vereinssatzung).

Alle Karten können in der Geschäftsstelle bezogen werden.

HANACK Dachdeckerei GmbH		
• Flach- und Steildach	• Bauklempnerei	
• Schornsteinbau	• Gerüstbau	• Zimmerei
Schillerstraße 117	Ibsenstraße 73	
12305 Berlin-Lichtenrade	115831 Mahlow	
% (030) 742 76 87	% (0 33 79) 37 07 04	
	Fax (0 33 79) 39 47 6	www.Hanack.de



Badminton

Abteilungsleiter

Lutz Sand

Mariendorfer Damm 35d

12109 Berlin

Tel.: 030 - 705 38 08

Neues aus der Arena

Aufmerksame Leserin, Sie stutzen; geneigter Leser, Sie haben erhebliche Zweifel an dem, was es hier zu sehen ist?

Seien Sie versichert: manches im Alltag ist so'n richtiger Zirkus.

Da lädt Wolfgang an den letzten Oster – Ferientagen tatsächlich zu einem zweitägigen „Powertraining“, und zwanzig Mädchen und Jungen meldeten sich dazu freiwillig, acht sehr junge Teilnehmer zwischen 9 und 11 Jahren gehörten mit zu dem Aufgebot. Am Freitag waren gegen 10.00 Uhr dann tatsächlich 16 Kinder dabei und hielten durch; einige schwächelten ein ganz klein wenig.



Teilnehmer der älteren Gruppe

... durch brennende Reifen?

Zunächst galt es, wie Zirkuspferde im Kreis herumzulaufen, vorwärts und rückwärts zu rennen, verrückte Bein- und Armübungen zu vollziehen, Streckübungen wurden auch noch verlangt. Dann wurden diese Freiwilligen auf jeweils einer Feldseite auf Kommando zu Ziffern gehetzt, die nur in der Fantasie dieser Dompteure existierten.

All das war noch verbunden mit anspruchsvollen Rechen- und Merküübungen.

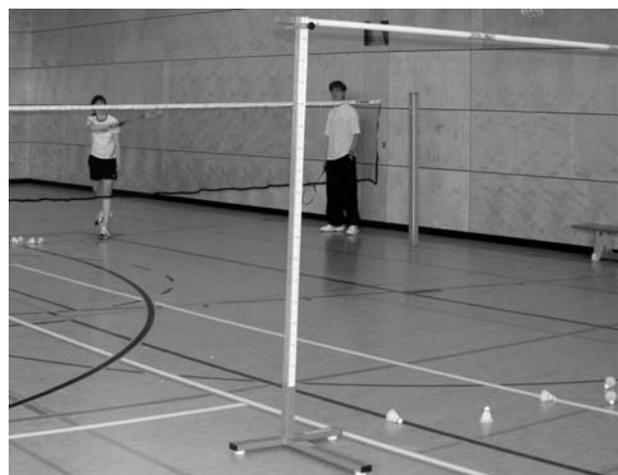
Aber eines kann ich dementieren: es galt wirklich nicht über ein Netz an dann durch einen brennenden Reifen zu springen, auch musste nicht mit einem verkürzten Anlauf über ein Hindernis gesprungen werden. Die hier gezeigten Bilder täuschen doch ein wenig.



... und wozu das alles ?

Was hatte das alles mit Badminton zu Tun: es mussten kurze flache Aufschläge geübt werden, ebenso lange hohe Bälle bis kurz vor das Feldende. Der Ball musste durch den Reifen bis kurz hinter die erste grüne Linie; ein anderes Mal über die Hochsprungstange. Zugespielte Bälle galt es in den jeweiligen Ecken zu erlaufen und zurückzuschlagen.

Und immer wieder mussten über längere Zeiteinheiten kraftraubende lange hohe Bälle geschlagen werden. Dazu waren die Flugbahnen beim Drop, Smash, Clear, Gewischt (Netzspiel) einzuschätzen.



Und dann: Doppelspielübungen, mit wechselnden Partnern.

„Wie steht der Partner, die Partnerin und wo ich, wie bringt man es fertig immer den Ball zu treffen und nicht meinen Doppelpartner, wer hat in dieser und jener Situation das vorherrschende Schlagrecht?“

Das waren die Fragen der Dompteure. Diese Fragen mussten vor allem mit der richtigen spielerischen Leistungen beantwortet werden, ersatzweise mit Worten.



... und noch ETWAS!

Für jeweils drei Mädchen/Jungen gab es einen Dompteur, die hatten auch immer so um die zwanzig Bälle zum Einsatz parat. Und man konnte diese erhöhte besondere Aufmerksamkeit genießen und sich an diese rasch gewöhnen.

Und die Kleinen: mit einem wenig abgespeckten Programm waren sie voll dabei, ebenso ein Mädchen und Junge aus der Badminton AG der GS im Taunusviertel.

Einer dieser Knirpse empfand offensichtlich diese zehn Stunden Intensiv-Training sehr angenehm und sagte: „Wolfgang, deine vielen Assistenten können immer dabei sein!“

Das waren: Sandra Timmke, Johannes Jasper, Florian Groß, Vinzenz Hopp, Nicolas Purschke und Tobi(as) Friedel.

Ohne ihre Unterstützung sind solche Tage nicht möglich.

An dieser Stelle noch einmal vielen herzlichen Dank für diesen Einsatz und die gespendete Freizeit!

... und wieder einmal dabei war, Euer Chronist



BLUMENHAUS
Kabisch

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



... kreatives Gestalten
mit Blumen

Lieferung in alle Bezirke



Handball

Abteilungsleiter
Wolfgang Heise
Meißnerweg 52a
12355 Berlin
Tel.: 030 - 660 987 50

Großes Ziel erreicht!

Zum Ende der Handballsaison möchte ich ein paar Worte hinsichtlich des Verlaufs der Saison sowie des Erreichten kundtun.

Gestartet ist die Männerabteilung mit drei Mannschaften sowie einer Ü 32 - und eine Ü 40 Mannschaft.

Kurz vor Ablauf der Rundenspiele kann verkündet werden, dass die 1. Männermannschaft das hochgesteckte Ziel, nämlich Berliner Meisterschaft sowie Aufstieg in die Berlin/Brandenburg-Liga, geschafft hat. Durch die Rückkehr einiger „Ehemaligen“ sowie neuer und verbliebener Spieler und eines neuen Trainers, Karsten Krüger, musste sich zu Beginn der Saison die Mannschaft erst finden und kennen lernen.

Dies merkte man der Truppe in den ersten Spielen auch an. So verlor sie Ihr bisher einziges Spiel gegen den BSV 92 in der Hinrunde.

Mit viel Training und gesteigerten Selbstvertrauen legte die Mannschaft eine tolle Rückrunde hin und wurde bereits zwei Spieltage vor Ende der Serie Berliner Meister mit bisher nur einer Niederlage.

Einen Spieltag vor Ende der Saison liegt sie mit 7 Punkten Vorsprung vor dem OSC/Friedenau uneinholbar an der Tabellenspitze. Hierzu herzu herzlichen Glückwunsch. Vielen Dank auch an die zahlreichen Zuschauer, Sponsoren und Helfer.

Die 2. Männermannschaft musste sich unter Trainer Michael Kruse zunächst ebenfalls finden und gab als Saisonziel den Aufstieg in die Landesliga vor.

Dass dieses Ziel nicht ganz erreicht wurde und dennoch bisher ein 3. Platz in der Stadtliga herausprang, ist aller Ehren wert.

So hatte die Mannschaft durch zahlreiche Verletzungen sowie beruflicher Verhinderungen nicht immer die beste Truppe

zur Verfügung.

Ein kleiner Hoffnungsschimmer besteht noch (bei Punktverlust des jetzigen Zweiten Spandau), jedoch wird die Mannschaft aller Voraussicht in der nächsten Saison einen neuen Anlauf starten müssen.

Trotzdem gratulieren wir der Mannschaft für die gezeigten Leistungen.

Die 3. Mannschaft wurde zu Beginn der neuen Saison geboren.

Aus Spielern, die nicht mehr die Zeit oder Lust am Training hatten, sowie mit Spielern, die das Niveau der oberen Mannschaften noch nicht besitzen, entwickelte sich unter Betreuer Dennis Hartmann eine lustige Truppe, die zunächst jedes Spiel bestreiten konnte.

Das hier nicht die absolute Leistung sondern der Spaß am Spiel und Bewegung im Vordergrund standen, liegt auf der Hand. Trotzdem erreichte die Mannschaft einen vorderen Platz in der Kreisklasse.

Auch hierzu herzlichen Glückwunsch!

Die Ü 32 Mannschaft musste sich ebenfalls neu formieren, da einige ältere Spieler endgültig zu Ü 40 gewechselt waren.

Unter Trainer Micky Gräber hatte die Mannschaft zunächst schwer zu kämpfen, um mit den anderen guten Mannschaften mithalten zu können.

Durch eine passable Rückrunde wurde jedoch noch ein guter Mittelplatz in der obersten Liga eingefahren, so dass ein Abstieg vermieden werden konnte.

Bei einem nicht so großen Kader fallen natürlich Verletzungen, Urlaub und berufliche Verhinderungen doppelt ins Gewicht. Trotzdem, ein Dankeschön an die Truppe.

Bei der Mannschaft der Ü 40 kann man die Erfolge in den letzten Jahren kaum noch zählen. Wieder wurde die Mannschaft, wenn auch erst im letzten Spiel, ungeschlagen Staffelleister und somit inoffizieller Berliner Meister.

Unter der Betreuung von Wolf-Dieter Nitz hat

die Truppe, immer wenn es darauf ankam, die Kurve bekommen.

Es ist schon erstaunlich, mit welcher Konstanz hier in einem „betagteren Alter“ noch hervorragender Handball präsentiert wird. Es sei jedem empfohlen, diese Mannschaft einmal „Live „ und vor Ort sich anzuschauen. Von dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön für die gezeigten Leistungen. Insgesamt kann man in dieser Saison mit den erzielten Ergebnissen im Männerbereich sehr zufrieden sein.

Der im Vorjahr neu gewählte Handballvorstand unter Eddy Heise hat auch seinen Anteil daran. Allen Mannschaften wünschen wir auch für die neue Saison alles Gute und immer ein Tor mehr als der Gegner.

Andy (Männerwart)

E-Team in der Rückrunde ungeschlagen

Die Mädchen unserer E-Mannschaft haben eine glänzende Saison gespielt.

Von den 28 Begegnungen, die es von September 2007 bis April 2008 gegeben hat, wurden 25 gewonnen, und nur dreimal - und zwar in der Hinrunde - waren unsere Mädchen erfolglos.

Für die kommende Spielzeit, die Mitte September beginnt, sind wir gut gerüstet. So haben wir u.a. mit Lisa eine Torhüterin, die furchtlos, lernbegierig und hochmotiviert ist. Drei Mädchen aus unserer Mannschaft verlassen uns, um künftig für das D-Team zu spielen. Das sind Frieda, Galina und Shenny. Alle Mädchen ihrer ehemaligen Mannschaft sowie ihr Coach drücken die Daumen, dass sich die drei auch künftig in ihrer neuen Umgebung genau so wohlfühlen wie bei uns. Nicht unerwähnt bleiben lassen möchte ich, dass wir besonders stolz sind, dass uns der HVB am 26. April zu einem Turnier eingeladen hat, an dem die stärksten zehn E-Mannschaften aus Berlin und Brandenburg teilgenommen haben!

Axel Rasmus (Coach)



Unser erfolgreiches E-Team

Abschlussbericht zur Saison 2007/2008 der männlichen C-Jugend

Patrick Schilkowski und Steffen Göbel
Deutscher Meister der Schulen 2008

Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle für einen unglaublichen Erfolg mit der Mannschaft der Eliteschule des Sports.

Dieser Erfolg der beiden Spieler der mC zeigt eindrucksvoll welches Potential in männlichen C-Jugend steckt. So konnte der 7 Platz in der Oberliga mit fast ausschließlich dem jüngeren Jahrgang erreicht werden. In der Mannschaft spielen 4 Auswahlspieler und ein D-Jugendstützpunktspieler.

Die Mannschaft konnte sich gegen den Jahrgang '93 hervorragend behaupten. Spielerisch und individuell hat die Saison jeden Spieler einen guten Schritt nach vorne gebracht. Die Mannschaften mit einem hohen Anteil an jüngeren Spielern wurden auf Distanz gehalten. Die vier Mannschaften an der Spitze waren individuell und körperlich einfach noch zu stark. Aber auch hier zeigte die Truppe Einsatzwille und Herz. Gegen die zwei Mannschaften der Mitte konnte sehr gut mitgespielt werden.

Nun heißt es sich auf die Saison 2008/2009 zu konzentrieren. Hier kann das Ziel nur die Spitze sein und wir hoffen alle dieses Ziel erreichen zu können. Die Mannschaft wird sich intensiv mit fünf Turnieren auf diese schwere Aufgabe vorbereiten.

Ein Dank gilt hierbei insbesondere der Handballabteilung für die Unterstützung.
Euer Stefan Krai



Leichtathletik

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

Betreff: 25km und danach

Hallo Horst,
vielen Dank für Deine umfangreiche Analyse des 25km Laufs. Am Abend vorher war ich bei Nachbarn auf einer Grillparty und ich erinnerte mich an Deine Worte:

„Viel Trinken und in kleinen Schlucken..“
Gehorsam gab ich mein Bestes und trank vier Bier, - in kleinen Schlucken.
So machte ich mich denn bei herrlichem Wetter und mit guter Laune auf den Weg, der zunächst ein leichter war. Munter trabte ich leicht bergab an vielen vorbei und auch Dich ließ ich bald hinter mir, dabei schon ahnend, dass sich das Blatt bald wenden werde... Das tat es dann auch, denn obwohl absehbar war, dass jeder Berg, den man runter läuft, unweigerlich auch wieder bezwungen werden muss, war der Schock groß, als die Kantstrasse kein Ende mehr nahm. Sie schien geradewegs in den Himmel zu führen, oder in die Hölle, je nach Sichtweise, und mir wurde immer unklarer, ob ich da überhaupt hinwollte. Ein mir gänzlich unbekannter Herr im gelben T- Shirt nahm mir diese schwere Entscheidung ab, indem er mir auf die Schulter klopfte: „Los, bis zum nächsten Kilometerschild packen wir das...“ - und wir packten das.

Bald konnte er nicht mehr und ich konnte das eben Gelernte anwenden: „...bis zum nächsten Kilometerschild“ ...bis zum nächsten Kilometerschild“. So ging das eine Weile und dann tauchte eine große Wolke auf. „Aha“, dachte ich, „also doch der Himmel“ ...aber es war, Gott sei Dank, das Olympiastadion. Mann, ich war fix und fertig, trotz meiner professionellen Vorbereitung.

Liebe Grüße
Michl... und beim Staffellauf am 6. Juni möchte ich auch gerne dabei sein, der ist wenigstens nicht so lang.

Guten Morgen, lieber Michl,
schöner Erlebnisbericht, trotz des alkoholarmen Bieres. Und meine Großmutter hat ja auch gesagt:

„Alles in Maßen ist Medizin.“
Von der Größe des Maßes hat sie nie gesprochen. Also waren Deine vier großen Biere Medizin. Allerdings - möglicherweise - hast Du die Medizin zum falschen Zeitpunkt genommen. Und das hat mein Großvater auch immer gemacht. Der ist indessen überhaupt nicht bei Volksläufen angetreten wie Du. Insofern hat mein Großvater in der Alternative eine klar einseitige Entscheidung getroffen, die da heißt:

Laufen oder Saufen!
Er war Gastwirt und hat sich auf das Saufen konzentriert, weil Männer besser nie zwei Sachen zugleich tun sollten. Dementsprechend hat mein jetzt berühmter Großvater auch gesagt:

Was Du machst, mach richtig!

Er ist bestimmt in den Himmel gekommen und war da überhaupt nicht in Gefahr, das Olympiastadion zu verwechseln.

Und wo bist du jetzt, sozusagen?

Jedenfalls, für das Delirium, dessen Symptome Du beschreibst, bist Du wirklich schnell auf dem Olymp angekommen, wie Dein Chip nahelegt.

Heute waren wir zwei Aktive und fünf Erholungssuchende, hat großen Spaß gemacht. Morgen geben Michael Rätsch und ich einen aus auf unseren 10x10000m-AK60-Staffel-Weltrekord!

Bis dann!
Horst,
AK60-Staffel-Weltrekord-Läufer

Laufen... Quälen... Freuen... Feiern!

So war es mal wieder beim Halbmarathon am 06. April.

Fast schon Routine. Wir treffen uns schon seit Jahren, jedenfalls all diejenigen, die nicht anderweitig verabredet sind, in der Klosterstraße.

Dann trotten wir noch gemeinsam in Richtung Start. Aber spätestens an den Toiletten bleiben die Frauen stehen, die Männer eher nicht. Was die dann machen, weiß ich eigentlich nicht so genau.

Wir Frauen jedenfalls sind bis zum Start zusammen, überlegen gemeinsam, wann wir unsere warmen Sachen ausziehen und abgeben, auch wie viel wir ausziehen und warum.

Als nächstes muss entschieden werden, ob wir uns warm laufen. Entscheiden wir uns eigentlich immer dagegen, weil es in dem Bereich, wo wir uns aufhalten, viel zu voll zum Laufen ist. Es wird höchstens ein bisschen gedehnt und gehüpft, um einigermaßen warm zu bleiben. Und so ca. 15 Minuten vor dem Start bewegen wir uns in Richtung der Startblöcke und das mit uns noch zig Tausend andere Läufer/innen. Sich da nicht zu verlieren, ist nicht so einfach, da fast alle in den gelben Warmhalte-Plastiksäcken rumlaufen. Aber auch dabei haben wir im Laufe der Jahre offensichtlich Routine entwickelt.



Wir waren allerdings auch nur zu dritt. Und das sogar bis Kilometer 8, die wir sehr locker gelaufen sind, erstaunt, wie schnell man zu Fuß von der Schlossbrücke zum Schloss Charlottenburg kommen kann. Die zweiten acht Kilometer waren dann schon eine Herausforderung und auf den letzten fünf hat sich entschieden, dass unser Lauftempo richtig gewählt war.

Einige Sympathisanten hatten sich gut an der Strecke verteilt und versucht, uns durch Anfeuern anzutreiben.

Vor allem Rosi Drescher hat Marion G. und mich zwischen Kilometer 16 und 17 - da, wo es anfängt, schwer zu werden - mit der Trillerpfeife mindestens 200 Meter begleitet und uns für die letzten Kilometer so richtig in Schwung gebracht.

Am Ende hatten fast alle das gewünschte Ergebnis erreicht, einige sogar Bestzeit, waren schnell erholt und glücklich, als wir uns alle am Neptunbrunnen wieder gefunden hatten.

Gemeinsam sind wir dann wieder zu den Autos getrottet, um uns anschließend in einem Restaurant am Lichtenrader Damm zum Essen und Feiern zu treffen.

Andrea W.



Tanzen

Abteilungsleiterin
Hanni Wolke
Barnetstraße 75
12305 Berlin
Tel.: 030 - 746 47 43

Aufführung der Tanzmäuse am 4. März 2008 im Vitanas Seniorenzentrum in Steglitz

Meine Tochter tanzt seit Mitte Januar dieses Jahres bei den Tanzmäusen mit Malle und Hanni. Der Unterricht sowie die Bewegung mit den anderen Mädchen und Ihren Freundinnen macht Ihr sehr viel Spass.

Aufgrund der fehlenden Praxis kam die Anfrage, ob wir uns an einer externen Vorführung beteiligen wollen, doch recht überraschend.

Nach Absprache aller Details trafen wir uns am 4. März dieses Jahres vor dem Vitanas Seniorenzentrum Kastanienhof in Steglitz in der Bruno-Walter-Straße.

Die Eltern, die Trainer und die Mädchen wurden durch die Heimleiterin herzlich begrüßt und sogleich in einen Umkleideraum in das Kellergeschoss geführt. Hier warteten bereits Getränke und Leckereien für später.

Nachdem alle ihre hübsche Tanzkleidung angelegt hatten, führte die Leiterin die Gruppe in den bis auf den letzten Platz besetzten Aufenthaltsraum des Altenheimes. Die Musikanlage war bereits installiert und nach einer kurzen, einführenden Begrüßung und näheren Erläuterungen zu den Tänzen durch Malle konnte das Tanzen beginnen. Die Kinder waren mit Konzentration und Engagement dabei. Die älteren und daher erfahrenen Mädchen behielten die Übersicht und am Ende flogen nur so die Röcke.



Die Heimbewohner, für die diese Veranstaltung eine willkommene Abwechslung darstellte, da sich das Seniorenzentrum aufgrund einer Erkrankung zwei Wochen lang in einer Quarantänesituation befand, schaukelten und klatschten begeistert mit. Die Kinder und Trainerinnen ernteten zum Schluss viel Beifall, Dank von der Heimleiterin und erhielten als kleines Dankeschön eine österliche Schokoladentüte.

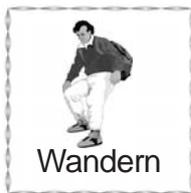


Für die Nimmermüden wurde im Anschluss noch das normale Training abgehalten, in das sogar die anwesenden Mütter miteinbezogen wurden.

Damit ging ein aufregender, aber schöner Tag zuende.

Wir freuen uns schon auf die nächsten Aufführungen, bei denen wir die Kinder sicherlich wieder begleiten werden.

Tanja Gottschalk



Wandern

Wanderführer

Metzkow

Tel.: 030 - 663 27 92

Heurich

Tel.: 030 - 721 12 06

Maiwandertag 17.05.2008

Heute wollten wir in Tegel wandern, mit der S – und U-Bahn gelangten wir dort hin.

Wir waren eine froh gelaunte Gruppe von 19 Personen. Nachdem sich alle herzlich begrüßt hatten, fuhren wir los.

In Tegel angekommen, ging es runter zur Malche, aber nicht über die Greenwich Promenade (die allgemein bekannt ist), wir wählten einen anderen Weg. Zuerst besuchten wir die „Dicke Marie“, einen 900 Jahre alten Baum. Unser Weg führte uns am Wasser entlang, an der Borsigvilla, Strandbad Tegel vorbei, bis zu unserer Gaststätte **IGEL**, wo wir einkehrten. Wir konnten am Wasser sitzen und unser Mittagessen einnehmen.

Ich war richtig stolz auf meine Wandergruppe, wir blieben alle zusammen, es ging alles ruhig zu, keine Hektik. Hatte jemand in der Natur

etwas entdeckt, so machte man gleich darauf aufmerksam, alle blieben stehen und schauten. So hatten viele Freude an einem Schwanenpaar, welches uns ihren Nachwuchs zeigte. Ebenso bestaunten wir zwei Schweine, die ein Anwohner in seinem Garten hält. Sie haben dort ihr Paradies, sogar mit einem Schweinehaus.

Am Ende der Wanderung kehrten wir noch ein zum Kaffe trinken und Eis essen. Genauso gut gelaunt wie wir losgefahren sind, kehrten wir nach Lichtenrade zurück. Wir hatten ideales Wanderwetter, waren eine nette lustige Truppe, allen hat es gefallen. Was will man mehr? Es hat uns Spaß gemacht mit Euch zu wandern, bis zum nächsten Mal!

Eure Wanderleiter Erika und Heinz Köppe



Tegelwanderung am 17. Mai 2008

Wanderkalender 2008

Stand: 18.05. 2008

Wanderleiter: Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06, H.J. Metzkwow (Fiedel) Tel.:663 27 92

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer bitte in der VfL Geschäftsstelle Tel.:744 04 77

Mon.	Dat	Art	km ca.	Verpflegung	Geplantes Ziel oder Strecke	Teilnehmer Meldeschluss	Abfahrt Start	Wanderleiterin Wanderleiter
Jan.	12.	Streckenwanderung	15km	Einkehr gepl.	Rangsdorf	Max.20 Pers.	9:30 Uhr	H.J. Metzkwow
Feb.	09.	Streckenwanderung	15km	Einkehr gep.	Kloster Zinna	Max.20 Pers.	8:50 Uhr	Elke Zachäus
März	15.	Stadtgang	8km	Einkehr geplant	Spandau <u>nur</u> für Insider (d.h. für regelmäßige Wanderteilnehmer)	AUS GEBUCHT	9:30 Uhr S-Bahn Lichtenrade	Andrea Wodke Tel.:764 03 155
April	26.	Streckenwanderung	15 km	Einkehr bestellt	Wuhletal, Marzahn, Gärten der Welt	Max. 20 Pers. Meldeschluss 18.04.08	08:20 Uhr S-Bahn Lichtenrade Abf.8:30 Uhr	Jutta Schulz Tel.:745 43 91
Mai	17.	Rundwanderung	17 km	Einkehr geplant	Rundgang ab U-Bhf. Tegel	Pers. unbegr. Meldeschluss 09.05.08	8:30 Uhr S-Bahn Lichtenrade	Erika Köppe Tel.:744 69 96
Juni (1.)	14.	Canadier – Paddelausflug	Tages tour	aus dem Seesack	4 – Seefahrt und auf der Dahme	10,20,30 Pers. (10 je Boot) Meldeschluss 14.05.08	09:00 Uhr Carl- Zeiss- Oberschule Barnetstrasse PKW- Fahrgemein.	Jürgen Trippen Tel.:746 46 89
Juni (2.)	28.	Fahrradwanderung	55 km	Einkehr geplant	Altranft - > Küstrin Personalalausweis ??? Abstecher nach Polen	Max. 25 Pers. Meldeschluss 09.06.08	07:45Uhr S-Bahn Lichtenrade Aushang beachten	Wolfg. Heurich Tel.:721 12 06
Juli	19.	Streckenwanderung	15 km	Einkehr geplant	Zossen > Mittenwalde > Königs Wusterhausen	Max. 25 Pers. Meldeschluss 11.07.08	Aushang beachten	K.-H. Drescher Tel.:745 71 10
Aug.	16.	Rundwanderung	14 km	Einkehr geplant	Oderin - > Märkisch- Buchholz -> Oderin (Badesachen!)	Max. 25 Pers. Meldeschluss 08.08.08	Aushang beachten	H.-J. Kerkau Tel.:745 83 97
Sep.	09. bis 12.	Wanderreise (3 Übernachtungen)	Tgl. Ver- Schie.	Halbpension	Voigtland Falkenstein	Max. 25 Pers. Meldeschluss Ende März	Wird mitgeteilt	W. Heurich Tel.:721 12 06 H. J. Metzkwow Tel.:663 27 92
Okt.	18.	Rundwanderung	15 km	Einkehr oder Rucksack	Döberitzer Heide	Max. 25 Pers. Meldeschluss 10.10.08	Aushang beachten	W. Heurich Tel.:721 12 06
Nov.	15.	Streckenwanderung	15 km	Einkehr geplant	Ins Blaue	Pers.unbegrenzt Meldeschluss 07.11.08	Aushang beachten	R. Diesing Tel.:744 62 68
Dez.	27.	Rundwanderung	15 km	Einkehr geplant	Lichtenrader Nachbarschaft	Max. 20 Pers. Meldeschluss 19.12.08	Aushang beachten	J. Schulz Tel.:745 43 91

Die Teilnahme erfolgt immer unter Ausschluss jedweder Haftung der jeweiligen Wanderleiter/in
Von Nichtmitglieder erbitten wir einen freiwilligen Kostenbeitrag

Wandern ist des VfLers Lust



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 und Fr von 10.00 - 13.00 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 Maager: Tel.: 030 - 744 04 74

Hausmeister:

Hans Kasper: Tel.: 030 - 744 05 64

Redaktion:

E-Mail: sportecho@vfl-lichtenrade.de

Dieter Tormann, Dossestraße 4, 12307 Berlin

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

E-Mail: dieter@didisweinvertrieb.de

Stefan Rudolph, Wankstr. 13a, 12107 Berlin

Tel.: 030 - 701 331 40

Ständige Mitarbeiter:

W. Reiche	Badminton	030 - 746 826 66
S. Rudolph	Basketball	030 - 701 311 40
I. Weinz	Cheerleading	030 - 765 036 33
H. Kannenberg	Faustball	030 - 744 36 31
M. Meincke	Gesundheit	030 - 744 83 02
G. Michel	Gymnastik	030 - 744 56 43
A. Rasmus	Handball	030 - 745 28 89
H. Wodke	Leichtathletik	030 - 764 031 55
H. Wolke	Tanzen	030 - 746 47 43
A. Stanske	Trampolin	030 - 744 41 14
M. Erhard	Turnen	030 - 744 35 06
Ch. Grunert	Volleyball	033708 - 22 9 11
G. Mayer	Schaukasten- betreuung	030 - 746 43 62

Termine:

Sommerfest

Wann: 21.6.2008,

15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wo: Vereinsheim

jeden Mittwoch:

Lauffreff

18:30 Uhr

Vereinsheim

jeden Sonntag:

Lauffreff

7:55 Uhr

Kirchhainer Damm

**Die Geschäftsstelle hat
vom 28.7.2008 bis
22.8.2008 geschlossen!**

Erscheinungsweise: alle 2 Monate

Nächster Redaktionsschluss: 20. Juli 2008

Redaktionstermine:

Ausgabe Nr. Redaktionsschluss

Jul/Aug 188 20. Juli

Sep/Okt 189 20. September

Druckauflage: 950

Druckerei: Walter Bartos GmbH
Zossener Straße 55
10961 Berlin