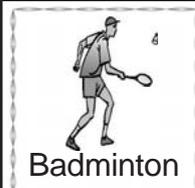




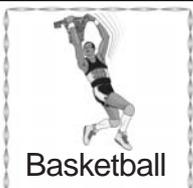
199. Ausgabe Mai/Juni/Juli 2010

VfL Sportecho

Mitgliederzeitung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.



Badminton



Basketball



Faustball



Gesundheitssport



Gymnastik



Handball

**Erster Platz beim Flora Cup 2010: Sandra und Lisa
ab Seite 13**



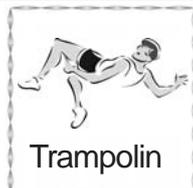
Außerdem: neue Beitragsordnung (Seite 5)
und Vereinsheimrenovierung (Seite 9)



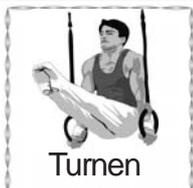
Leichtathletik



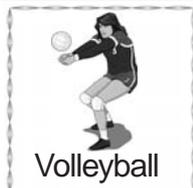
Tanzen



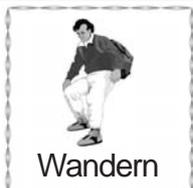
Trampolin



Turnen



Volleyball



Wandern

Inhalt

Unsere neuen Mitglieder	3
Einladung zum Sommerfest	4
Allgemeines AG Beiträge im VfL Lichtenrade, Informationen der Geschäftsstelle, es tut sich 'was..., Terminkalender, Fragebogen, damit sich 'was tut.....	5
Badminton Flora Cup 2010, Dies und Das.....	12
Gesundheitssport Informationsveranstaltung Schlafapnoe-Syndrom und Herz, Frühjahrswanderung 2010.....	16
Leichtathletik Nordic Walking im Schlaubetal, 21.03.2010, Nordic-Walking Aktuell.....	18
Trampolin Saskia und Valeska erkunden das Basiswissen des Trampolinturnens.....	21
Wandern Von Pichelswerder nach Kladow, Wanderkalender.....	22

Unsere neuen Mitglieder

Badminton:

Fabio, Beyer, Christina Günter, Sina Hoffmann, Engin Kardas, Tristan Lehmann, Camilla Ostermann, Jörg Prescher, Philip Wellhäußer

Basketball:

Friedrich Feldrappe, Hilke Feldrappe, Lukas Haak, Leonhard Kersten, Tobias Krist, Daniel Logiewa, Alexandros Nakos, Sam Seemann

Gesundheitssport:

Dr. Elzbieta Draheim-Landmann, Dr. Erik Landmann, Christian Dreßler, Jürgen Fromm, Klaus Kühnert, Margrit Meyer, Maik Prönneke, Wolfgang Schlöttgen, Winfried Schuster

Gymnastik:

Angelika Kloß, Simone Norden, Maria Weiß, Birgit Wolf

Handball:

Dana Dzeladini, Manuela Fritz-Dessau, Raphael Groß, Niklas Jahn, Tim Marunde

Leichtathletik:

Tiara Baier, Christiane Brischko, Lucia Freis, Susanne Reichardt, Petra Scholz, Barbara Tripphahn, Emilia von Dühren, Doris Wittlake

Tanzen:

Alina Kriz, Sonja Sonnenschein

Trampolin:

Oona Bade, Katharina Balder, Soraya Höfs, Madeleine Mank, Jana Schiewer, Antonia Vandersee, Alica-Isabelle Zillmer, Lena Zinnen, Juliane Zupp

Turnen:

Alyna Buettner, Tim Dannappel, Elena Eberle, Stefanie Fiedler, Maxim Fröhlich, Lara-Luisa Goetting, Paul Graen, Johanna Graen, Arno Grote, Tim Hempel, Alexa Hempel, Moritz Janke, Pauline Kopietz, Ivonne Köster, Kjell Köster, Lilly-Sophie Krzyzek, Birgit Krzyzek, Eric Kufeld, Milla Kümmel, Sinaida Meyer, Shakira Meyer, Massimo Michel, Monika Nehm, Felix Nehm, Jana Pollow, Amelie Pollow, Simeon Raudzus, Johanna Rieper, Lana Sophie Röbling, Josefine Schaarschmid, Silke Schaarschmid, Lukas Schmiudt, Leon Schmiudt, Kerstin Schneiderheinze, Andreas Schott, Mia Schott, Marco Sielaff, Juri Sielaff, Linus Staehle, Nina Wachholtz, Jolie Wachholtz, Felix Weiland, Yvonne Yorulmaz, Milian Yorulmaz

Volleyball:

Chiara Eyerich, Ulrike Meyer



**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 ----

VfL Lichtenrade 1894 e.V.



4. Juli 2010

Musik



Sommerfest 2010

15:00 bis 18:00 Uhr

Spielstände für die Kinder
und vieles mehr



Kaffee und
Kuchen
Getränke
Grillstand

Wo: Vereinsheim Kirchhainer Damm 68



SCHRADER'S

Marktplatz

Marienfelder Chaussee 143 · 12349 Berlin
Telefon: 030/742 50 60

Hauptsponsor

BLUMENHAUS
Kabisch

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



... kreatives Gestalten
mit Blumen

Lieferung in alle Bezirke

Allgemeines

AG Beiträge im VfL Lichtenrade

In den letzten zwei Jahren haben wir auf den Mitgliederversammlungen über eine Neuordnung der Beitragsstruktur und die Einführung eines Familienbeitrages diskutiert. Die von mir geleitete AG Beiträge, die sich aus Vertretern fast aller Abteilungen zusammensetzte, hat in den letzten Wochen einen Entwurf einer neuen Beitragsordnung entwickelt. Dieser Entwurf betrachtet den Vereinsbeitrag als zwei Teile:

einmal den **Grundbeitrag**, der alle übergeordneten Kosten, wie die Vereins- und Mitgliederverwaltung, die Unterhaltung des Vereinsheimes, die Öffentlichkeitsarbeit und die Unterstützung für ausgewählte Schwerpunkte des Sportes abdecken wird; zum zweiten den **Abteilungsbeitrag**, der die Kosten des spezifischen Sportangebotes der jeweiligen Abteilung sicher stellt. Weiterhin haben wir einen Familienbeitrag ausgearbeitet, der einerseits Familien einen kleinen Anreiz zur Mitgliedschaft geben soll, andererseits die restlichen Mitglieder nicht über Gebühr belastet. Der Entwurf entlastet auch die Beitragszahler, die schon am Lastschrifteinzugsverfahren teilnehmen.

Der Vorstand möchte die neue Beitragsordnung am **2. November 2010** zur **Abstimmung** stellen. Des Weiteren wird an diesem Tag über die Höhe des Grundbeitrages befunden. Wir sehen, dass bei den Mitgliedern Erklärungsbedarf vorliegt und laden daher alle interessierten Mitglieder ein, am **15. Juni 2010 um 19:30 Uhr im Vereinsheim über den Entwurf der neuen Beitragsordnung zu diskutieren**. Nur im direkten Dialog können Fragen beantwortet werden. An diesem Termin werden wir auch detailliert Auskunft über die Zusammensetzung des Grundbeitrags geben und wir freuen uns auf zukunftsweisende Anregungen der Mitglieder.

Weiterhin ist auf unserer Webseite ein Diskussionsforum eingerichtet:

<http://vfl-lichtenrade.de/cms/vorstand/diskussionsforum.html>

Rückfragen dazu bitte an stefan.rudolph@vfl-lichtenrade.de

Ab Seite 6 gibt es den Entwurf der Beitragsordnung.

Stefan Rudolph



Informationen der Geschäftsstelle:

Liebe Mitglieder,

die Geschäftsstelle bleibt für Euch im Sommer durchgängig mit eingeschränkten Sprechzeiten geöffnet.

In der Zeit vom 12. Juli bis zum 20. August 2010 sind wir jeden Montag von 10:00 bis 13:00 Uhr zu erreichen.

Ab 01. September 2010 ändern sich die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle wie folgt:

Montag und Mittwoch von 10:00 bis 13:00 Uhr und Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr.

-Geschäftsstelle-

Beitragsordnung des VfL Lichtenrade 1894 e.V. (Entwurf 5 v. 25.05.2010)

gültig ab 1. Januar 2011

§ 1 Grundlagen und Gültigkeit

Gemäß § 6.1 der Satzung des VfL Lichtenrade 1894 e. V. erhebt der Verein Beiträge von seinen Mitgliedern. Diese sind die regelmäßigen Beiträge (Jahresbeitrag), die Aufnahmegebühren sowie erforderlichenfalls Umlagen.

§ 2 Zusammensetzung der Beiträge

1. Der Beitrag setzt sich zusammen aus
 - o **dem Grundbeitrag**
 - o **den Abteilungsbeiträgen.**
2. Der Grundbeitrag wird im Wesentlichen eingesetzt für die Vereins- und Mitgliederverwaltung, die Versicherungsleistungen, für die Unterhaltung des Vereinsheims, die Öffentlichkeitsarbeit und unterstützend für ausgewählte Schwerpunkte des Sports.
3. Der Abteilungsbeitrag wird auf Beschluss der Abteilungsversammlung zur Absicherung der Kosten des spezifischen Sportangebotes erhoben. Die Beschlüsse der Abteilungsversammlungen sind dem Vorstand schriftlich zu übermitteln und durch diesen zu genehmigen.
4. Mitglieder, die in mehreren Abteilungen aktiv sind, zahlen den Abteilungsbeitrag einer jeden Abteilung.
5. Abteilungswechsel werden jeweils zum 01.01. und 01.07. eines jeden Jahres beitragswirksam.

§ 3 Familienbeitrag

Familien zahlen als Grundbeitrag den Familienbeitrag. 3 oder mehr Mitglieder einer Familie mit gleicher Wohnanschrift mit mindestens zwei Kindern bis einschließlich 17 Jahren bilden eine Familie. Die Eltern in der Familie können Ehepartner, unverheiratete Partner, oder eingetragene Lebenspartnerschaften sein. Kinder, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, können nicht mehr im Familienbeitrag eingeschlossen sein. Wobei nicht erforderlich ist, daß ein oder beide Elternteile selbst Mitglied sind.

Jedes Mitglied zahlt darüber hinaus noch die für ihn speziell gültigen Abteilungsbeiträge

§ 4 Höhe der Grundbeiträge

ordentliche Mitglieder	48,- EURO
ordentliche Mitglieder mit herabgesetztem Beitrag	39,- EURO
jugendliche Mitglieder	39,- EURO
passive Mitglieder	48,- EURO
Familienbeitrag	90,- EURO

Für Mitglieder, die am Lastschriftinzugsverfahren teilnehmen, reduziert sich der Grundbeitrag um 6,- Euro (ordentliche Mitglieder, passive Mitglieder und Familien) oder um 3,- Euro (ordentliche Mitglieder mit herabgesetztem Beitrag und jugendliche Mitglieder)

Ein herabgesetzter Beitrag wird gewährt für alle Erwachsenen, die bis zum 01.11. des Vorjahres *unaufgefordert* eine Schul- oder Studienbescheinigung (Azubis: Schulbescheinigung) vorweisen und am 01.01. des Beitragsjahres das 26. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, gelten als ermäßigte Erwachsene. Die Schul- oder Studienbescheinigungen müssen der Abteilungsleitung jedes Jahr erneut vorgelegt werden.

§ 5 Form der Beitragsentrichtung

Der Beitrag ist lt. § 6.2 der Satzung bis zum 31.03. eines jeden Jahres fällig. Im Falle des Eintritts innerhalb des Kalenderjahres wird der anteilige Restbeitrag bis zum Ende des laufenden Jahres als Erstbeitrag erhoben.

Bei Mitgliedern, die am Lastschriftinzugsverfahren teilnehmen, werden die Beiträge halbjährlich zu Beginn eines jeden Halbjahres im Voraus eingezogen.

Im Falle der Nichtbezahlung zum 31.03. erfolgen Mahnungen und die Erhebung von Mahngebühren durch die Geschäftsstelle des Vereins. Diese betragen für die 1. Mahnung 5,- Euro und für die 2. Mahnung 7,50 Euro.

§ 6 Gebühren und Aufnahmemodalitäten

1. Aufnahmegebühren

Mit dem schriftlichen Antrag auf Mitgliedschaft im VfL Lichtenrade sind Aufnahmegebühren zu entrichten, und zwar:

	aktive	passive
ordentliche Mitglieder	40 Euro	15 Euro
ordentliche Mitglieder mit herabgesetztem Beitrag	10 Euro	4 Euro
Jugendliche Mitglieder ab 13 Jahren	10 Euro	4 Euro
Jugendliche Mitglieder bis 12 Jahre	5 Euro	2 Euro

Die Aufnahmegebühr wird mit dem Erstbeitrag einmalig erhoben.

2. Kursgebühren

Für die finanzielle Absicherung der Durchführung von Sportkursen, die über das normale Sportangebot des Vereins hinausgehen, werden Kursgebühren erhoben.

Die Höhe der Gebühren richtet sich nach

- a) Kursdauer
- b) Mitgliederstatus des Kursteilnehmers (Vollmitglied oder Kursmitglied)

und wird vom Gesamtvorstand festgesetzt.

3. Aufnahme Modalitäten

Interessenten, die Mitglieder des Vereins werden wollen, haben folgende Unterlagen über die jeweilige Abteilungsleitung an die Geschäftsstelle des Vereins zu übergeben:

1. Aufnahmeantrag
2. Vermerk zur auszuübenden Sportart
3. Unterschrift unter die Erklärung und Anerkennung der Satzung und Beitragsordnung (bei Minderjährigen durch Unterschrift der gesetzlichen Vertreter)
4. Ggf. erteilte "Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift"
5. bei ordentlichen Mitgliedern und ordentlichen Mitgliedern mit herabgesetztem Beitrag die Erklärung zur Vereinsheimrenovierung

Der Aufnahmeantrag ist nach dem Ausfüllen von den Abteilungsleitungen an die Geschäftsstelle zur Beschlussfassung durch den Gesamtvorstand abzugeben.

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

Es tut sich 'was....,

um, mit und im Vereinsheim am Kirchhainer Damm.

Eine bessere wirtschaftliche Nutzung der Vermietung und somit ein günstigeres finanzielles Ergebnis zum Vorteil des Vereins, war in den zurückliegenden Jahren eine wiederholte Forderung von Mitgliedern des Vereins und drängendes Anliegen des Vorstandes.

AG Liegenschaft

In den ersten Monaten des Jahres 2009 nahmen einige Vertreter der AG eine Begehung der Räumlichkeiten des VfL-Teiles des Hauses vor. Ziel war es, Mängel festzustellen, Renovierungsbedarf zu ermitteln. Das Ergebnis wurde in einem zweiseitigen Bericht von Wolfgang Reiche festgehalten und dem Geschäftsführenden Vorstand übergeben.

In einem kleinen Kreis um die Liegenschaft – Verantwortliche, Monika Erhardt, wurden die Ergebnisse besprochen und Prioritäten abgewogen:

Treppenhaus, Gestaltung / gründliche Renovierung der Gästezimmer, Teeküche, bessere Wärmedämmung des Gebäudes. Einige Maßnahmen sind nur im Einklang mit dem SSVL möglich. Manuela Fritz - Dessau führt diesbezüglich die notwendigen Gespräche.

Maßnahmen

Es bestand Konsens,

- dass möglichst bald auf dem Dachboden eine Wärmedämmung geschaffen wird. Praktisch umsetzbar ist das nur mit dem SSVL; hierzu gibt es Gespräche;
- dass ein Raum zur Nutzung als Teeküche mit Sitzgelegenheiten noch in diesem Jahr geschaffen werden soll. Vorgesehen ist ein bisher als Abstellraum genutztes Zimmer im 2. OG;
- dringende Verbesserungen im Sanitärbereich/Duschen
- und bald möglichst, die ersten Gästezimmer zu renovieren.

Vorgehen

In vielen Gruppen-Gesprächen (6) mit Architekten, Handwerkern und Fachkundigen wurden Einzelheiten erforscht, mehrere finanzielle Angebote eingeholt. Dazu gab es mit potenziellen Handwerkern etliche Einzelbegehungen des Gebäudes und intensive Gespräche.

Umsetzung

Die Kostenvoranschläge für die Teeküche, Sanitärbereich und Gästezimmer sind eingegangen und werden nun im Geschäftsführenden Vorstand mit dem Ziel der baldigen Entscheidung besprochen.

Die Angebote für die Zimmer liegen pro Raum zwischen € 580 - € 630. Die Maßnahmen werden allerdings zunächst noch zurückgestellt. Grund ist der Ausbau der B 96 und als Folge davon, der Einbau schalldichter Fenster auf der Ostseite des Gebäudes. Vor kurzem wurden jedoch von den zuständigen Stellen Zuschüsse für den Einbau neuer die Fensterstöcke für die Westseite bewilligt.

Zwei Zimmer werden dann kostenlos von einem Angehörigen der Koronargruppe renoviert.

Die Kostenvoranschläge für die Küche sind in einzelnen Posten sehr unterschiedlich, hier erfolgen noch die notwendigen Abstimmungen.



Nach der noch anstehenden Einigung mit dem SSVL wird die Wärmedämmung auf dem Dachboden zügig umgesetzt. Auch hier stehen fleißige Handwerker mit ihren Werkzeugen parat.

Ziel

ist es, ein vermietungsfreundliches Ambiente zu schaffen, das den Mindestanforderungen einer gepflegten Sportlerunterkunft entspricht.

Fazit

Das Haus bietet noch viele weitere Arbeitsfelder. Es gilt Eigentum zu nutzen und zu pflegen.

Die Arbeit der AG wurde bisher unter der Leitung von Monika Erhardt geleistet von: Dieter Schewe, John Teifel, Manuela Fritz-Dessau, Axel Stanske und u.a. auch dem Berichtverfasser.

Wolfgang Reiche



Terminkalender

2010	Veranstaltung	Uhrzeit	Ort
Juni			
04.	Helferessen	ab 19.00	
12.	Trampolin-Bundesliga	12:00-16:00	Reinhold-Mayerhof-Halle
13.	Lichtenrader Meile	ab 8:30 Uhr	Schichauweg/Imhoffweg
15.	Informationsveranstaltung zur zukünftigen Beitragsstruktur	19:30 Uhr	Vereinsheim
20.	Badminton-Turnier U 17 LK II Jungen und Mädchen	9:00-18:00	GS im Taunusviertel
26.	Badminton-Turnier U 13, 15, 17, 19 LK I Jungen und Mädchen	12:00-22:00	GS im Taunusviertel
27.	Badminton-Turnier	10:00-18:00	GS im Taunusviertel
Juli			
04.	Sommerfest	ab 15:00 Uhr	VfL Vereinsheim
07.	Beginn der Sommerferien		
August			
21.	Ende der Sommerferien		
September			
11.	7. Nat. Berliner Bärencup		Reinhold-Mayerhof-Halle
Oktober			
November			
02.	Außerordentliche Mitgliederversammlung		
13.	Reini-Mayerhof-Turnspektakel	8:00-15:00	Sporthalle der Nahariya-GS
Dezember			
05.	Kinderweihnachtsfeier		Gemeinschaftshaus
13.	Turnwettkampf: Pokalturnen	8:00-15:00	Sporthalle der Nahariya-GS



Badminton

Abteilungsleiter
Jan Wittke
Telefunkenweg 32c
12529 Schönefeld
Tel.: 03379/44 83 46

Flora Cup 2010

Am Freitag, den 07.05.2010 fuhren wir, Leonie, Nora, Lisa, Sandra, Nils, Pascal, Ben, Sebastian, Frederik und als Betreuer Wolfgang und Christian zu Deutschlands größtem Badminton Jugendturnier, dem Flora Cup.

Um 9:30 Uhr trafen wir uns an einem Lichtenrader Taxistand, um von dort aus auf drei Autos verteilt nach Elmshorn zu fahren. Dort angekommen deckten wir uns als erstes mit Lebensmitteln für das Wochenende ein.

Die ersten Wettkämpfe

Danach fuhren wir in die KGSE-Halle um dort unser Gepäck zu deponieren und um gleich wieder in andere Hallen aufzubrechen, die Mixed-Disziplinen erwarteten uns.

In der U 15B schafften es Leonie und Pascal und Nora und Nils bis ins Viertelfinale. Leider mussten sich Lisa mit Ben und Sandra mit Frederik bereits in der Gruppenphase geschlagen geben. Nur Basti konnte am ersten Tag noch nicht spielen und hatte somit



die Aufgabe, uns tatkräftig anzufeuern. Nachdem sich alles wieder in der KGSE-Halle eingefunden hatte, konnten wir endlich unser Nachtlager aufschlagen. Dieses befand in einem Klassenraum der Schule, damit wir wenigstens etwas Schlaf abbekamen. Dies funktionierte am ersten Abend auch ganz gut, trotz der Party im Nebenraum.

Am nächsten Morgen

war der Großteil von uns schon um halb sieben wach. Gegen 7:30 Uhr gingen wir zum Frühstück in die Mensa. Dann waren auch schon die organisatorischen Talente unserer Betreuer gefragt, denn ihre Schützlinge mussten an diesem Tag ihre Einzel in fünf verschiedenen Hallen spielen. Dabei kämpften sich Leonie und Nora in der U 13B bis ins Viertelfinale vor. In der nächsten Halle spielten Pascal, Nils und Sebastian in der Klasse U 15B. Pascal schaffte es leider nicht bis ins KO-System. Nils und Basti schlugen sich bis ins Achtelfinale durch, wo dann aber auch für sie Endstation war. Wieder eine Halle weiter mussten sich Lisa und Sandra schon in der Gruppenphase, der U 17A, geschlagen geben. In der vierten Halle spielte sich Freddy, nach einer leichten Gruppenphase, bis ins Viertelfinale. In unserer Stammhalle spielte Ben in der U 15A, schaffte es leider nicht über das Achtelfinale hinaus.

Abendliches Wiedersehen

Nachdem sich dann alle nach und nach in der KGSE-Halle eingefunden hatten, bestellten wir uns - als kleine Erinnerung an das Wochenende - am Stand des Sportshops Turniershirts. Auf den Shirts ließen wir für jeden einen individuellen Namen aufdrucken: Pippi Bremer (Nora), Leo der Löwe (Leonie), Ying...(Pascal), ...Yang (Nils), Scooter (Basti), Billy Boy (Ben), Freddy Puuh (Freddy), Glücksbärli (Sandra), Goldlöffchen (Lisa), Christkind (Christian) und Lupo (Wolfgang). Frisch geduscht gingen wir gegen 20 Uhr zum Essen, wo wir zwischen Nudeln mit Bolognese und Nudeln mit Cabonara wählen konnten.

Entspannung und Nachtlager

Als endlich alle satt waren, kehrten wir in

unseren Klassenraum zurück und spielten eine Partie Stadt-Land-Fluss. Das Alphabet wir hatten fast durch, und so versammelten wir uns zu einer Runde „Wer Bin ich?“. Hierfür wurden wir zu so lustigen Figuren, wie der Anführer der Gummibärenbande; Pippi Langstrumpf oder Flipper. Durch Fragen musste die Person ermittelt werden. Als der Erste aufgegeben und der Letzte seinen Namen endlich herausgefunden hatte, spielten wir dann noch bis halb eins Karten. Nach einer sehr langen „Freddy-Bist-Du-noch-Wach?“-Diskussion zwischen Lisa und Freddy, konnten wir endlich auch einschlafen, wenn da nicht so mancher entsetzlich geschnarcht hätte...

Sonntag

Nach einer sehr kurzen Nacht standen wir wieder früh auf, um zu frühstücken und unsere Sachen zu packen. Eile war geboten, mussten wir doch bereits wieder um 8:30 Uhr auf den Feldern stehen, unsere Doppelspiele standen an.

Frederik, der mit einem Spieler aus einem anderen Verein spielen musste, schaffte es leider nicht ins KO-System. Nils und Pascal drangen bis ins Achtelfinale vor, wo sie sich dann aber leider geschlagen geben mussten. Leonie und Nora kamen nach langem Warten bis ins Viertelfinale. Hier war für sie nach einem spannendem Spiel in der Verlängerung Schluss. Ben und Basti kämpften sich in U 15A bis ins Achtelfinale vor. Derweilen drangen es Lisa und Sandra bis ins Halbfinale vor.

Finale (Bericht vom Chronisten)

Die Handys klingelten, läuteten, summten, die Lichtenrader wurden in die Halle gerufen; Unterstützung war ihre Aufgabe. Trommeln und rhythmisches Klatschen am Spielfeldrand, sie begleiteten die Spielzüge. Aufmunterung nach verlorenen Ballwechseln, sie trieben zum nächsten Gewinnpunkt. Immer höher addierten sich die Pluspunkte in Richtung Gewinn. Die Lichtenrader Crew am Spielfeldrand konnte das Zittern allmählich ablegen, aber nur jetzt nichts mehr anbrennen lassen. Noch einmal volle Konzentration, jetzt der Punkt mit einem gelungenen Konter (wer hatte ihn eigentlich geschlagen?), egal, es war geschafft! Der

Sieg gehörte ihnen, sie erkämpften sich souverän den 1. Platz ..., ein wenig erschöpft, umringt von ihren Fans, blickten freudige strahlende Gesichter in die Kameras.
(soweit der Chronist)

Nach der Siegerehrung

und einem Gruppenfoto fuhren dann alle in ihren Autos gut verstaut und noch ein wenig erschöpft in Richtung Heimat.
In der Gesamtwertung belegte der VfL den 21 Rang von 50 teilnehmenden Vereinen. Wir finden, dass das eine gelungene Leistung ist, und denken, dass alle Mitreisenden ihren Spaß hatten und jede Menge neue Erfahrungen gesammelt haben.

Sandra und ihre Adjutanten

Dies und Das

Ein schönes Bild, rechts und links, die Farben wechseln sich ab. Gelbes wogen mit dem Frühlingsgrün, Labsal für meine Augen, wenn da nicht zwischen rechts und links dieses dunkle Band stören würde. Dazu zusätzlich noch „Hindernisse“, die schon erhöhte Aufmerksamkeit erfordern, und über meine Augen wichtige Botschaften an mein Gehirn vermitteln. Jedoch um diese achtzehnte Stunde des Tages hält sich das mit den Hindernissen in Grenzen.

Links neben mir vernehme ich die gleichmäßigen Atemzüge von Ben. Vor einiger Zeit waren es noch musikalische Laute, die ich undeutlich vernahm. Nun sind Beide eingeschlafen. Hinter mir, Leonie und Nora, von dort ist auch nichts mehr zu hören. Ich verzichte auf musikalische Beiträge von einer CD oder aus dem Radio.

Unterwegs auf der A 24, bald muss ich abbiegen auf die A 20. Heimreise, von Elmshorn, irgendwo vor mir, sind zwei PKW mit ihrer Besatzung. Christian mit seinen Jungens, und mit gemischter Besatzung die Familie Pollak. Ohne ihre kostengünstige Fahrbereitschaft

hätte es Probleme gegeben.

Ich war als letzter in Elmshorn gestartet, zusätzlich hat mich mein Navi zu einer Stadtrundfahrt durch Hamburg „eingeladen“. Ohne dieses „Gerät“ hätte ich sichernicht so ohne weiteres dort wieder hinausgefunden, aber garantiert auch nicht hinein.

Elmshorn, nördlich von Hamburg in Schleswig Holstein, ca. 50 000 Einwohner Dort gibt es einen sehr rührigen Sportverein, seit Jahren richten die Angehörigen des Vereins den „Flora Cup“ aus. In diesem Jahr veranstalteten sie ihn das 19. Mal, über 650 Teilnehmer waren in diesem Jahr daran beteiligt, fünf Jungen und vier Mädchen stellte der VfL.

Die Abwicklung des Turnierprogramms fand in fünf verschiedenen Hallen statt. Gespielt wurde in unterschiedlichen Leistungsklassen:

Mixed-, Einzel- und Doppeldisziplinen. Christian und Wolfgang waren folglich immer auf der Wanderschaft, besser formuliert: auf der Wanderfahrt; allein am Sonntag wurde zwischen fünf Hallen gependelt Und das Navi von Wolfgang...?

Es schickte ihn natürlich zunächst einmal zur liebebreizenden Stadterkundung; mit Autobahnbesichtigung...

Unsere Nachruhe, ich meine einen Schlafplatz, fanden wir auf unseren mehr oder weniger komfortablen Isomatten in unseren Schlafsäcken. Domizil war ein Klassenraum.

Lebenszeichen

neben mir, Ben beschäftigt sich nun mit Hausaufgaben für die Schule. Vermutlich französisch, das war bereits in den Spielpausen in den Hallen so, dort mit seiner Lehrerin Sandra. Hinter mir gibt es auch Lebenszeichen, menschliche Laute der Mädchen. Draußen zeigt sich immer noch Gelb und Grün. Das Grau ist verschwunden, am Himmel zeigt sich viel Blau, dazwischen weiße Wolken, der Verkehr hat zugenommen, Berliner auf der Heimfahrt, andere auf Durchreise, darauf lassen zumindest die Kennzeichen schließen. Etliche Autolenker haben es offensichtlich besonders eilig, dabei

gilt hier doch nur 130, erhöhte Aufmerksamkeit ist hier angesagt; hier gibt es verstärkte „Wild-West-Manieren“.

Unsere Ausbeute, (mein stilles Resümee) - sie ist okay, vordringen in die Viertelfinale, weitere annehmbare Platzierungen, ein erster Platz in den MD von Sandra und Lisa. Unter 50 teilnehmenden Vereinen kamen wir auf den 21. Wertungsrank.

Mein verschütteter Optimismus, er ist erwacht; wir werden wie geplant in Berlin ankommen, hatte ich doch diesen Wunsch bereits vor längerer Zeit zum Traum erklärt. Kurz vor 20:00 Uhr, mein letzter Fahrgast rappelt sich aus dem Auto..., äh, wie ist eigentlich die weibliche Form von Fahrgast?

Nora war's, die ausstieg.

„Was lange währt, wird endlich gut.“

... äh, schon wieder so'n Problem! Wie schreibe ich nun das wieder? Wehrt oder währt...? Ach liebe Leserin, lieber Leser, übernehmen Sie doch einfach die Entscheidung. Sicher hilft dabei der nachfolgende Geschichte.



... er ist erreicht, der 1. Platz

Die Tiefe des Problems, sie liegt /lag in dem Umstand, dass es beim Donnerstagtraining zu eng wurde. Eine immer größer werdende Schar von fleißigen trainingsbegeisterten Jungen und Mädchen füllte die Halle.

Gleichzeitig kam es in der Leistungsgruppe am Mittwoch zu einem Stau. Auch diese Gruppe wuchs, bestimmte Übungen waren nicht mehr möglich.

Im VfL-Echo, im Vorstand und vor dem „Geschäftsführenden Vorstand“ wurden die Sorgen der jungen Badmintongemeinde in den letzten Jahren wiederholt problematisiert. Es ist klar, dass sich eine Abteilung dagegen wehrt, wenn Begehrlichkeiten Anderer hinsichtlich ihrer Hallenkapazitäten ruchbar werden. Also währte das Problem weiter...

Eine vor etlichen Wochen vollzogene Spielergemeinschaft bei unseren Handballern mit den „Preußen“ schaffte für unsere Leistungsspieler dienstags den Platz in der Wiesbadener Straße.

Gleichzeitig können wir die Mittwoch-Zeit in der GBO behalten. Aus den beiden Donnerstag-Gruppen wurde eine trainings- und spielfreudige neue Mittwoch-Gruppe gebildet.

Moral: Dank an Stefan Krai, der diesen „Deal“ ermöglichte, und siehe oben...

Das war es wieder einmal, euer Chronist



... die strahlenden Gesichter von Lisa und Sandra



Gesundheitssport

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

Informationsveranstaltung Schlafapnoe-Syndrom und Herz am Samstag, den 17. April 2010

Auch dieses Jahr ist es dem Leiter der Gesundheitssportabteilung, Dieter Schewe, wieder gelungen, eine interessante und gutbesuchte Informationsveranstaltung im Gemeinschaftshaus Lichtenrade zu organisieren. Trotz schönstem Gartenwetters füllte sich der Saal bis 17:00 Uhr vollständig mit Gesundheitssportler/innen und ihren Angehörigen, dies fand der Moderator des Abends, Herr Dr. Henzgen, Direktor der Klinik für Innere Medizin im Vivantes-Wenckebach-Klinikum, sehr bemerkenswert. Er führte in einem eigenen Vortrag in die Bedeutung des Themas ein. Welche negativen Auswirkungen viele unbemerkte Atemaussetzer in der Nacht auf Blutdruck, Herzrhythmus und Konzentration haben, erläuterte er eindrucksvoll. Dr. Henzgen zeigte auf, dass sich die Ursache von so manchem schwerem Unglück auf den unkontrollierbaren Sekundenschlaf zurückführen lässt, eines weiteren Symptoms bei Schlafapnoe. Dann übergab er an Herrn Dr. Achim Lies, Leitender Oberarzt der Pneumologie im Vivantes Klinikum Neukölln, der in einer anschaulichen Präsentation die Diagnosestellung im Schlaflabor und die



Chefarzt Dr. Henzgen referiert



The Dance-Generation beim Auftritt im Gemeinschaftshaus Info- Veranstaltung Gesundheitsabteilung

verschiedenen Wege der Behandlung der Schlafapnoe vorstellte. Beide Referenten klärten in der anschließenden, regen Diskussion noch so manche Frage aus dem Auditorium.

Nachdem aller Wissensdurst gestillt war, folgte der unterhaltsame Teil des Abends, gestaltet von der Tanzsportabteilung des VfL Lichtenrade. Die „Tanzgeneration-Gruppe“, Tänzerinnen von unter 20 bis über 40, unterhielten mit mehreren modernen Folkloretänzen, choreographiert von der Leiterin Marion Stübing, der letzte Tanz hatte an diesem Abend Premiere. Die Tänze kamen gut an und erteten viel Applaus. Nach so viel Information und Unterhaltung hatten alle ordentlich Appetit, den der bewährte Caterer „Partyservice Allianz Casino“ mit einem magenfreundlichen Buffet wieder bestens zu stillen wusste.

Ein Dankeschön an Dr. Henzgen, der sein Vortragshonorar der Gesundheitsabteilung spendete, so dass es auch diesmal möglich war, den Vereinsmitgliedern und ihren Angehörigen, eine gelungene und kostenfreie Veranstaltung zu bieten.

C.S.

Frühjahrswanderung 2010

Winter ade, Scheiden tut weh

Gibt es da nicht ein altes Volkslied mit der Textzeile „Winter ade, Scheiden tut weh“?

Diesmal haben wir das Ende des langen Winters doch alle herbeigesehnt und hoffnungsvoll den Frühling erwartet. Von wegen Scheiden tut weh!

Recht zaghaft hielt dann aber doch der Frühling Einzug, so richtig frühlingswarm war es bis auf einige wenige Tage allerdings nicht. Und inzwischen zeigt das Thermometer sogar wieder recht kühle Temperaturen an. Mit wärmender Winterkleidung - im Mai! - lässt es sich aber aushalten.

Aber zu unseren Wandertagen am 8. und 9. Mai hatten wir Petrus auf unserer Seite, es regnete nicht und die Sonne schaute mit gelegentlichen Unterbrechungen ins schöne Storkower Land.

Natur satt mit idyllisch gelegenen Seen erlebten wir einmal mehr unsere herrliche Brandenburger Landschaft, die uns so lange Jahre vorenthalten war.

Immer wieder sind wir aufs Neue begeistert von der malerischen Vielfalt unseres Nachbarlandes Brandenburg.

Und das alles vor unserer Haustür und wenn wir mögen, können wir es so oft genießen wie wir wollen.

Im Landhaus Schmidt im kleinen Örtchen Limsdorf war für die hungrigen Wanderer an beiden Tagen zur Mittagszeit alles vorbereitet und so konnten wir uns über Wildschweinbraten und andere Leckereien hermachen.

Gesättigt und zufrieden mit einem schönen Tag machten wir uns zum Nachmittag auf den Heimweg, schon nach 70 km Fahrstrecke waren wir wieder in Berlin.

Michael Meincke





Leichtathletik

Abteilungsleiter
Horst Wodke
Tel. 76 40 31 54
horstwodke@hotmail.com

Nordic Walking im Schlaubetal, 21.03.2010

Die Wetterprognosen für das Wochenende waren alles andere als gut: Stürmische Winde, Gewitter und immer wieder Schauer. Aber lassen sich echte Nordic Walker durch so etwas entmutigen? Natürlich nicht.

Am Sonntagmorgen, 8.30 Uhr, ging es los. Bei kühlem Nieselwetter fuhren wir zum Parkplatz Bremsdorfer Mühle. Schnell ein Startfoto mit Selbstausröser – ein im Gebüsch ausgesetzter und von Horst heldenhaft herbeigetrager alter Kühlschranks diente als Stativ – und los ging's.

Schon nach kurzer Zeit lud eine fast dem Chinesischen Teehaus im Park von Sanssouci nachempfundenen Holzhütte, die herrlich nach frischem Holz duftete, zur ersten Rast. In der Hütte gab es allerdings keinen Tee, sondern einen Apfel von Susanne. Gestärkt walkten wir weiter am Großen Treppensee und weiter entlang des Hammersees zum „Forsthaus Siehdichum“. Kurz vor der Zufahrtstraße zum Restaurant begegnete uns der erste Spaziergänger und überhaupt der erste Mensch an diesem Vormittag. Lag das daran, dass inzwischen die Sonne verschämte erste Strahlen zwischen den Wolken hindurchschickte?

Wir gönnten uns eine ausgiebige

Mittagspause, nur mit dem allseits so beliebten Cappuccino wollte es nicht klappen. Der sollte aus der Tüte kommen, und das kam natürlich für uns gar nicht in die Tüte.

Unser neues Cappuccino-Ziel hieß „Bremsdorfer Mühle“, bekannt für gute selbstgebackene Kuchen. Einen Abhang hinunter, durch Morastgebiete walkten wir weiter, immer die noch mit einer dünnen Eisschicht bedeckten Seen im Blick. Wir sahen den Enten bei ihren Landeversuchen auf dem Eis zu und entdeckten – am Frühlingsanfang in der Sonne leuchtend – Schneeglöckchen über Schneeglöckchen. Erneute Fotosession.

Wir hatten Glück. In der Bremsdorfer Mühle fanden wir noch einen freien Tisch und bestellten Kaffee und Kuchen. Cappuccino gab es nicht, dafür aber vermutlich die größten Kuchenstückchen Brandenburgs. Ich glaube nicht, dass Horst die frisch aus dem Rauch erstandene Lachsforelle abends noch geschafft hat.

Es war, trotz oder gerade wegen des morgendlichen Regens, ein wunderschöner Tag. Wir spürten den herannahenden Frühling, jeder Sonnenstrahl wurde dankbar begrüßt. Bleibt zu hoffen, dass viele solcher Nordic Walking-Tage folgen werden.

Doris Wittlake

HANACK Dachdeckerei GmbH

- Flach- und Steildach
- Bauklempnerei
- Solartechnik
- Schornsteinbau
- Gerüstbau
- Zimmerei



Innungsmitglied



Ibsenstraße 73
115831 Mahlow
% (0 33 79) 37 07 04
Fax (0 33 79) 39 47 6

www.Hannack.de

Nordic-Walking Aktuell

Nordic Walking im VfL Lichtenrade bietet auch die Möglichkeit, an der einen oder anderen organisierten Fremd-Veranstaltung teilzunehmen. Anliegen dieser Zeilen ist, das Augenmerk auf die Freude zu richten, die es macht, „Gleichgesinnte“ zu treffen, mit denen ein Gutteil des Weges zusammen gewalkt wird, wobei sich so manche Gelegenheit zu einem netten Austausch ergibt. Darüber hinaus entdeckt der Nordic-Walker so ganz nebenbei neue, schöne Gegenden. Und staunend nehmen wir zur Kenntnis, wie unterschiedlich, ja, krass abwegig der Stil so vieler Nordic Walker ist, die mit erschreckend schlechter Haltung, tempoversessen geradezu durch die Gegend stochern. In sofern bleibt das Ethos der Wanderer wahrhaftig auf der Strecke, die Ruhe, die Entspannung, die Rücksichtnahme, auch die Fairness.

Wir vier machen den Unterschied. Die gute Körperspannung, die saubere Technik ist unser Ziel.

Die Schar der laufbegeisterten Nordic-Walker wird immer größer und auch jünger. Damit werden dann die mit einem Schmunzeln ausgesprochenen Anmerkungen eines entfernten Verwandten: „Ach, Du läufst mit Stöckern ... mmh ... grins...“ bald Seltenheitswert haben und die Unterhaltung über die richtige Technik rückt wohl eher in den Vordergrund.

Bei den an vielen Orten in Deutschland organisierten Laufveranstaltungen bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, aktiv, stockschwingend, unermüdlich das sich in einem bestimmten Rhythmus bewegendem Nordic-Walking-Völkchen zu unterstützen. Denn die Energie, die aus der Bewegung folgt, setzt sich im Alltag fort.

Der Fläming Walk in den Frühling, 18.04.2010

Findet regelmäßig in einer sehr schönen, von Kiefern und märkischem Sand geprägten, flachen Landschaft des Fläming, im Nuthe-Urstromtal westlich von Luckenwalde statt. Schattige Wege, Sommersonnenschein

zwischen den Feldern. Start- und Zielort war Kemnitz, wo Nordic Walking an diesen Tagen zum Zentrum der Nordic Walker wird.

Ausgerüstet mit einem motivierenden Startpaket (mit Tempo, Müsliriegel und Labello und – Gott-oh-Gott Traubenzucker) laufen Nordic Walker Weglängen von 6, 12 und 18 km querfeldein auf ausgeschilderten Wegen. Verpflegungspunkte unterwegs: z.B. Stärkung auf der Hutablage eines PKW. Liebevoll ausgerichtete Müsliriegel lagen im Wechsel zwischen Trinkbeckern, Apfelstücken und Bananen und verliehen dem einen und anderen Nordic-Walker neue Kräfte und beflügelten zu der einen oder anderen kessen Bemerkung.

Vom VfL Lichtenrade wurden Teilnehmer für 6, 12 und 18 km gemeldet, je nach Neigung und Ambition. Der Reiz der 18 km langen Nordic-Walking Tour bestand darin durchzuhalten, denn am Ende mussten es 25 km und mehr gewesen sein. Schließlich kennen wir unsere Walk-Geschwindigkeit.

Am Ziel lockte eine heiße Kartoffelsuppe mit Brot, Getränk und natürlich den Bronze-, Silber- oder Gold – Anstecknadeln.

Ein schöner erster Sommertag, der nach der Anstrengung mit leichtem Sonnenbrand fast ruhig mit einem Bummel über den Bauernmarkt beendet wurde.

Der Rennsteiglauf in Thüringen, 08.05.2010

Von Oberhof nach Schmiedefeld die Nordic Walker des VfL Lichtenrade auf 17 km mit Zeitnahmechip unterwegs. Schon früh am Morgen, um 5:45 Uhr – wenn sich die ersten Nebel heben - beginnt dort der Tag mit der Busfahrt zum Start.

Die Aufwärmgymnastik vor dem Lauf – ein Weckruf an die Muskeln - dann starten Lindwürmer der Läufer, Walker / Wanderer von Eisenach, Oberhof und Neuhaus auf den Höhenweg durch den Thüringer Wald, mit einer großen Anzahl von Nordic Walkern. Insgesamt ca. 15.000 Teilnehmer. Vier Nordic Walker vom VfL Lichtenrade waren dabei, diesmal auf der kurzen Distanz von 18 km, von Oberhof über den Großen Beerberg nach

Schmiedefeld. Für Horst nach 12 Teilnahmen als Läufer auf der langen Strecke von Eisenach nach Schmiedefeld (bis zu 72,6 km) die erste Teilnahme als Nordic Walker.

Durch den Thüringer Wald zu walken heißt: bergauf und bergab mit geschicktem, sicherem Schritt über Wurzelwege (sind es die Wurzelwesen... oder gar Stolperfallen) zu laufen, die Achtsamkeit erfordern. Und so ganz nebenbei werden dabei ein paar Höhenunterschiede überwunden. obwohl wir durchaus mithalten können! 2:46 bzw. 2:51 h benötigen wir von Oberhof bis Schmiedefeld. Am Ziel Getränke, eine kräftigende Suppe und Siegerehrungen für die „kleinen“ und „großen“ Läufer. Im Anschluss trifft man sich im Festzelt, denn dort herrscht das Motto Begegnung und Bewegung.

So richtig Stimmung kommt am Abend auf, dann brennt die Luft, im Zelt wird getanzt und getobt, Wellenbewegungen vor und zurück je nach Musik und keine Bank, kein Tisch bietet mehr Platz für Getränke, denn die Stimmung hat ihre eigenen Gesetze und so wird auf eben diesen Tischen und Bänken ausgelassen und ausdauernd, mit guter Laune getanzt.

Am nächsten Tag lud Thüringen zu einer gemütlichen Wanderung ein. Das obere Vessertal war unser vorbedachtes Ziel. Seit 1935 Naturschutzgebiet, Naturdenkmal der UNESCO. Diese Berglandschaft ist geprägt durch große, dichte Wälder, anmutig, spielerisch abfallende Täler, die von kleinen Bächen, den Hang hinab meandrierend, durchzogen werden. Diese Landschaft mit ihren herben und lieblichen Reizen im Wechselspiel löst Begeisterung für diese Gegend aus. Selbst bei am Ende regnerischem Wetter am Sonntag. Sogar, bevor die Wiesen im Tal auch nur andeutungsweise ihre Blütenpracht vorzeigen, weil hier erst vierzehn Tage zuvor der Winter zu Ende ging.



Ich will Radfahren!



mit Anhänger-Touren

- zum Kinderbauernhof Großziethen
- zum Vogelpark Teltow
- um den Müggelsee
- in den Tiergarten
- zum Wannsee
- durch Potsdam
- um Lübars
- und vieles mehr

im neuen Tourenbuch
„Unterwegs mit Kindern“
 (128 Seiten, 12,80 €)

KLARAS-VERLAG

Bettina & Carsten Rasmus
 Schumpeterstr. 25 www.klaras-verlag.de
 12309 Berlin info@klaras-verlag.de

- 23 Rad- und Wandertouren
- Berlin & Brandenburg
- für jedes Alter

erhältlich
 in der

**LICHTENRADER
 BÜCHERSTUBE**

Bahnhofstraße 25
 12305 Berlin ☎ 7448267

Nach heute betont gemütlichem, reichem Frühstück führt unser Weg von Vesser zum Adlersberg (850m), wo ein 1970 restaurierter Turm einen weiten Rundblick über den Thüringer Wald und, südwestlich, bis zur Rhön bietet. Weiter geht es über die Wegscheide zum Salzberg (866m), zur Kalten Herberge, zur Vesser-Quelle und dann dem Tal folgend nach Vesser zurück.

Eine Gegend für viele schöne Wanderungen, ohne sportliche Hast, im Frühling, im Herbst, im Winter. Per Auto in 3,5 Stunden zu erreichen – wenn nicht der Autobahntunnel bei Jena gesperrt ist und daraus auf gewundenen Umwegen leicht 8,5 Stunden werden können. Gelohnt hat sich diese Fahrt. Und es wäre schön, hier vielleicht vierzehn Tage Zeit zu haben, im Frühling, im Sommer, im Herbst oder im Winter – zum Nordic Walken oder Ski-Wandern.

Susanne Reichardt u. Horst Wodke



Trampolin

Abteilungsleiter
Jürgen Tschierschke
Titlisweg 21a
12107 Berlin
Tel.: 030 - 747 923 33

Saskia und Valeska erkunden das Basiswissen des Trampolinturnens

Trotz anfänglicher Schwierigkeiten kam dieses Jahr der lang ersehnte Kurs für den Basistrainerschein für Trampolin zustande. Es waren Teilnehmer von den Trampolinabteilungen vom TuS Lichterfelde und SSC Südwest, aber auch von anderen Turnvereinen vertreten. Vom VfL Lichtenrade nahmen wir teil und unser Trainer Axel Stanske leitete den Kurs zusammen mit Gunnar Schnack vom SSC Südwest.

Am ersten Wochenende lernten wir verschiedene Spiele, um kleine Kinder an das Trampolinspringen heranzuführen, zum Beispiel die Nähmaschine (schnelle, kleine Schritte auf dem Tuch) oder den Frosch (Froschsprünge auf dem Tuch).

Danach mussten wir uns selber aufwärmen, Dehnübungen und Kraftübungen machen. Leider wurden wir schnell wieder kalt, da wir längere Vorträge über einfache Sprünge und deren Optimierung hören mussten. Hierbei wurde ganz schnell klar, dass an den kommenden Tagen die Senseo Kaffeemaschine nicht fehlen durfte. Später schauten wir auch mehrere Computersimulationen, die eine perfekt

ausgeführte Übung zeigten.

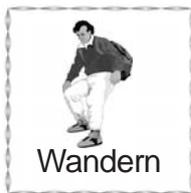
Dann konnten wir endlich selber die Hilfestellungen für Sprünge wie Hocke, Grätsche, Bücke, Rücken und Bauch üben. Da jeder Teilnehmer diese Sprünge gut beherrschte, hatten wir Anfänger aus unserem Verein eingeladen, mit denen wir üben konnten.

Nach fünf Wochen lehrangsfreie Zeit ging es mit neuer Energie am zweiten Wochenende mit etwas Theorie los. Dabei ging es um Haftungsrecht und weitere Fortbildungsmaßnahmen. Anschließend ging es mit dem praktischen Teil weiter. Endlich lernten wir die Hilfestellungen für den Vorwärts- und Rückwärtssalto. Da wir da schon Erfahrung drin hatten, fiel uns das nicht schwer. Somit hatten wir noch genug Zeit um uns mit anderen aktiven Springern auszutauschen und selbst für uns neue Sprünge auszuprobieren. Am letzten Tag war Prüfungszeit. Eigentlich sollte bei jedem die Prüfung ca. 10 Minuten dauern, doch leider wurden ganz schnell 30 Minuten draus. Nichts desto trotz haben alle die Prüfung erfolgreich absolviert.

Insgesamt haben wir in dem Lehrgang viel gelernt, Freundschaften geknüpft und auch ganz viel Spaß gehabt!

Valeska und Saskia





Wandern

Wanderleiter

Metzkow Tel.: 030 - 663 27 92
Heurich Tel.: 030 - 721 12 06

Von Pichelswerder nach Kladow

Am 24. April um 9:00 Uhr war der Treffpunkt am S-Bahnhof Lichtenrade angesagt. Erika, unsere Wanderleiterin, begrüßte jeden eintreffenden Wanderer und hakte seinen Namen auf ihrem Merkzettel ab. 13 km lang war unsere Streckenwanderung. Das Wetter war schon etwas kühl, aber die Sonne schien und Regen war nicht vorhergesagt. Wir fuhren bis Messe - Nord/ICC, mit dem Bus ging es weiter nach Pichelsdorf. Wie immer, wir hatten viel und laut uns etwas zu erzählen. Es war schön mal wieder über die Heerstrasse zu fahren. Kurz hinter der Freybrücke stiegen wir aus und bogen in den Burgunderweg ein, Richtung Scharfe Lanke. Wir liefen am Wasser entlang, die Bäume und Sträucher bekamen ihre ersten Blätter, man hatte eine gute Sicht. Ein großer Graureiher beobachtete uns hoch oben von einem Schild, die Bote schaukelten im Wasser, der Winter hatte sich verabschiedet. Einen schönen Wandertag gab es zu genießen. Bis zur Marina Lanke ging der Uferweg, dann ging es ein Stück auf dem Kladower Damm entlang, leider gibt es hier keinen Uferweg und nach dem Tennisplatz links durch die Kolonie Havelmathen an das Ufer der Havel. An der Großen Badewiese war unsere erste Rast. Es wurden die

mitgebrachten Leckereien verteilt. Links auf der gegenüberliegenden Seite der Grunewaldturm, heute von uns immer noch Kaiser - Wilhelm - Turm genannt. Zur rechten Seite sah man die Insel Lindwerder. Bald ging es weiter auf dem Uferweg, vorbei an der Kolonie Havelwiese, wir staunten, dass die Tulpen hier schon so reichlich blühten.

In Kladow angelangt, dort war ein langer Tisch für uns reserviert. So langsam hatte jeder Durst auf ein schönes Bier oder ein anderes Getränk. Wir wurden zügig bedient und die Sonne lachte dazu, es ist Frühling.

Mit der BVG-Fähre fuhren wir an der Insel Imchen vorbei, sie steht unter Naturschutz und ist von den Kormoranen besetzt. Bald werden die vielen Bäume absterben, denn der Kot der Vögel erstickt die Äste. Zur linken Seite kamen wir an der Insel Schwanenwerder vorbei und so mancher von uns erinnerte sich, dass seine Kinder hier frohe Stunden in der Natur erlebt haben. Am Strandbad Wannsee waren einige Strandkörbe belegt, nur im Wasser schwamm niemand, es war wohl doch noch zu kalt. Die Anlegestelle in Wannsee war viel zu schnell erreicht, es war noch so ein schönes Wetter, sodass einige noch zum Eisessen in Wannsee blieben.

Vielen Dank Erika, du hast uns einen schönen Wandertag geschenkt. Rosemarie Diesing



24. April 2010 von Pichelswerder nach Kladow

Wanderkalender 2010

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

Stand: 16. 05. 2010

Mo	Da	Art	Km ca.	Verpfe- gung	Geplantes Ziel	Teil - nehmer	An - meldung	Treff - punkt	Wander - leiter/in
Jan.	16.	Streckenwande- rung	10 km	Einkehr nein	Mittenwalde	Personen unbegrenzt	bis 15.01.10	Siehe Aushang	Fiedel Tel.:663 27 92
Feb	06.	Stadt- gang	3 km	Einkehr geplant	Regierungsviertel mit Paul - Löbel - Haus	20 VFLer mit Geburtsdat	18.01.10 bis 27.01.10	Siehe Aushang	Andrea Wodke Tel.: 764 03 155
Mär	24. Mi	Rund- wande- rung	12 km	Einkehr geplant	Wandlitz > Rund um Den Liepnitzsee	20 VFL - Mitglieder	08.02.10 bis 17.03.10	Siehe Aushang	Bernd Fabisch Tel.: 765 87 055
Apr	24.	Streckenwande- rung	13 km	Einkehr geplant	Pichelswerder > Kladow	20 Personen	Meld. ab 26.03.10 bei Erika Köppe	9:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Erika Köppe Tel.:744 69 96
Mai					Ausgefallen				
Juni (1)	12.	Streckenwande- rung	12 km	Einkehr und Rucksack.	Falkenberg > Bad Freienwalde	Max. 25 Person.	Melde - schluß 04.06.10	7:40 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06
Juni (2)	19.	Kanadi. Paddel- ausflug	20 km	Aus dem Seesack	Blossinsee > Dahme - Kanäle	30 Person. 4 Boote	Melde - schluß 21.05.10	09:00 Barnet - Straße	Jürgen Trippen Tel.:746 46 89
Juli	14. Mi	Fahrrad- tour	50 km	Rucksack und Einkehr	Havelland von Nauen nach Rathenow	Max. 20 Person.	14.06.10 bis 30.06.10	Siehe Aushang	Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06
Aug	14.	Streckenwande- rung	14 km	Einkehr geplant	Karow > Tegel Bei Fiedel anmelden	Max. 20 Person.	Bis 8.08.10 anmelde	Siehe Aushang	Fiedel Tel.:663 27 92
Sep	25.	Streckenwande- rung	16 km	Einkehr geplant	Biesenthal >Ützdorf > Wandlitz	Max. 20 Person.	23.08.10 Bis 17.09.10	Siehe Aushang	Fiedel Tel.:663 27 92
Okt		Streckenwande- rung	km	Einkehr geplant	Baruther Urstromtal	Personen unbegrenzt	Bis Ende Septemb anmelde n	07:45 S-Bhf. Lichtenr.	Rosemarie Diesing Tel.:744 62 68
Nov	13.	Rund - wande- rung	12 km	Einkehr geplant	Rund um den Straussee	20 VFL - Mitglieder	Oktober Bis 05.11.10	Siehe Aushang	E. Zachäus Tel.:721 17 25
Dez	27. So.	Streckenwande- rung	10 km	Einkehr geplant	In Planung nach Wetterlage	20 VFL - Mitglieder	15.11.10 bis 20.12.10	Siehe Aushang	Rosi Drescher Tel.: 745 71 10

Wandern ist des VFLers Lust

Von Nichtmitgliedern erbitten wir einen freiwilligen Kostenbeitrag für entstandene Kosten der Wanderleiter/in.



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:

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: d.tormann@t-online.de

Christina Ehrhard, Wolziger Zeile 37, 12307 Berlin

Tel.: 030 - 744 35 06

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
W. Heise	Handball	0171 - 85 80 177
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:

Lauftreff

jeden Mittwoch

18:30 Uhr

Vereinsheim

Helferessen

04. Juni 2010

Sommerfest

04. Juli 2010

15:00 - 18:00 Uhr

Vereinsheim

Infoveranstaltung AG Beiträge

15. Juni 2010

19:30 Uhr

Vereinsheim

außerordentliche MV

2. November 2010

19:00 Uhr

Gemeinschaftshaus

Erscheinungsweise: Jan/Feb, Mär/Apr, Mai/Jun/Jul, Aug/Sep, Okt/Nov/Dez

Nächster Redaktionsschluss: 20. August 2010

Redaktionstermine:

Ausgabe	Nr.	Redaktionsschluss
Aug/Sep	200	20. August
Okt/Nov/Dez	201	20. Oktober
Jan/Feb	202	20. Januar

Druckauflage: 950

Druckerei: Walter Bartos GmbH
Zossener Straße 55
10961 Berlin