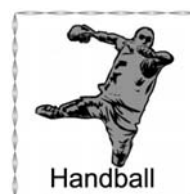




→ **200.** Ausgabe
VfL August/September 2010
Sportecho

Mitgliederzeitung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.



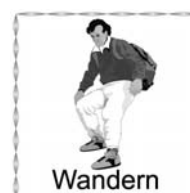
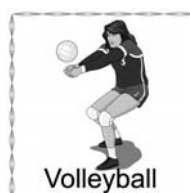
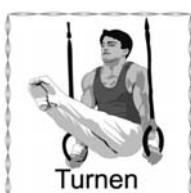
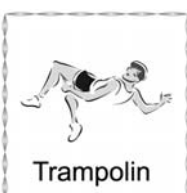
Bericht vom Sommerfest 2010 - ab Seite 8

**7. Nat. Berliner Bären Cup
für den Nachwuchs-Einzel**

**VfL Lichtenrade
Trampolin-Abteilung**

Datum: Samstag, den 11.09.2010 um 11:00 Uhr
Ort: Reinhold-Meierhof-Halle
 Schulsporthalle der UvH, Briesingstr. 23
 Eintritt frei

7. Nationaler Berliner Bären Cup - ab Seite 25



Inhalt

Unsere neuen Mitglieder	3
Allgemeines	
Mitglieder im Gespräch über den neuen Beitragsordnungsentwurf	7
Sommerfest am 4. Juli 2010	8
Zimmervermietung	11
Badminton	
Saisonschluss - Ferien - Saisonanfang	13
Trainingslager 2010	16
Basketball	
U 10 verteidigt Titel in Göttingen in der Leistungsklasse I	17
VfL Lichtenrade beim Jahrmarktsturnier in Bad Kreuznach	17
Gesundheitssport	
Die Villenkolonie Grunewald	19
Handball	
Pfefferwerk – Turnier und Bremenfahrt 2010	21
Tanzen	
Tanz in der Schule	23
Trampolin	
7. Nationaler Berliner Bären Cup	25
Landesliga 2010	25
Wandern	
Von Falkenberg nach Bad Freienwalde	27
Wanderung um den Liepnitzsee	29
Abenteuer unter Wasser	29

Unsere neuen Mitglieder

Badminton: Carolin Ganske, Stefanie Haubner, Maurice Mals, Valentin Mehinagic, Dennis Rotärmel, Sarah Vollmer

Basketball: Ibrahim Babur, Semih-Sefa Babur, Guido Brandt, Philipp Schurbert

Gesundheitssport: Karin Bauch, Ulrike Czerny, Gertrude Kerrutt, Roswitha Krüger, Jutta Laschinski, Irene Lausch, Renate Lemanczyk, Bernd Liedtke, Christian Paschke, Beate Rohrbeck, Jürgen Rohrbeck, Dieter Schmalenberg, Rita Schröder, Angelika Sperling, Alina Wojtas

Gymnastik: Katica Busch, Christa Hilbig, Jutta Karpinski-Richter, Ursula Scholz

Handball: André Deutschendorf, Stephan Finke, Jessica Howaldt, Hanna Jacobsohn, Marvin Kost, Nina Lindemann, Paul Müller, Pascal Neumann, Mert Özbozkurt, Nils Quente, Julia Schäfer, Julian Schilling, Janice Schulz, Michelle Schulz, Joel Steinke, Maurice Weichert, Roy Wohlgemuth

Leichtathletik: Thomas Arndt, Joelina Grassow, Susanne Reuber, Linda Tretzack, Ines Tschugg, Martin Tschugg

Tanzen: Evelyn Weber

Trampolin: Michelle Girndt, Sina Gohlke, Liza Pahl

Turnen: Natalie Adolf, Ennie Barwinski, Airen Berau, Yvonne Dannappel, Louis Dargusch, Sophia Dernehl, Katharina Engel, Finja Fehr, Michelle Fleschhut, Jennifer Garstka, Sabine George, Dennis George, Tobias George, Pascal Gölde, Justin Graeff, Celina Hellmann, Marc Hess, Romy Kadau, Taha Karatur, Kayra Karatur, Angelina Marie Ketzler, Maggie Kharoo, Jonah Kölz, Lara Krammer, Liliana Kugler, Cornelia Kugler, Felix Kulig, Liv Leindecker, Niclas Letzel, Aljoscha Letzel, Nele Liewehr, Chanel Lipka, Milane Lipka, Djamila Mallet, Jennifer Mannig, Uljana Meztel, Klara Meztel, Sammy Militar, Myriam Mittelbach, Marlena Mittelbach, Finja Moritz, Mattis Podlowski, Svenia Podlowski, Antonia Reetz, Katharina Reetz, Marie Rochlitz, Niclas Rohde, Lina Schworck, Edona Selima, Julian Semrau, Jannik Semrau, Eva-Lotta Siebert, Christine Siebert, Paulina Sittinger, Kaisha-Marika Stenzel, Leon Uka, Bastian Weber, Melina Weber, Linda Wernike, Daniela Woywode, Laura Woywode

Volleyball: Ayse-Esma Atalar, Vanessa Kormoll, Isabel Weinitschke



**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 ----



7. Nat. Berliner Bären Cup für den Nachwuchs-Einzel



VfL Lichtenrade
Trampolin-Abteilung



Datum: Samstag, den 11.09.2010 um 11:00 Uhr

Ort: Reinhold-Meierhof-Halle
Schulsporthalle der UvH, Briesingstr. 23

Eintritt frei

Abgabetermin: 24. September 2010



Liebes Vereinsmitglied,

wir möchten das Vereinsheim attraktiver gestalten und Eure Meinung ist uns wichtig!

Daher noch einmal die Bitte, nehmt Euch nur einige wenige Minuten Zeit, um diesen Fragebogen auszufüllen und ihn anschließend an die Geschäftsstelle zu schicken bzw. von der Homepage herunterzuladen, um ihn uns per E-Mail zukommen zu lassen. Danke!

Ich bin:

weiblich

männlich

Mein Alter:

Jahre

Abteilung:

Wie oft bist Du im Vereinsheim?

Wie oft warst Du schon in unserem Krafraum?

Wie oft warst Du schon in unserer Sauna?

Wie oft warst Du schon in unserer Gastronomie?

Hast Du schon an einem Skat-Turnier teilgenommen?

nie

selten

oft

Weißt Du, dass der Verein günstig Gästezimmer vermietet?

ja

nein

Würdest Du häufiger in unser Vereinsheim gehen, wenn:

ein Beachvolleyballfeld vorhanden wäre?

eine Boule/Boccia-Bahn vorhanden wäre?

die Möglichkeit zum Billardspielen vorhanden wäre?

eine Tischtennisplatte vorhanden wäre?

ein Fußballkicker vorhanden wäre?

der Krafraum besser ausgestattet wäre?

die Räume frisch renoviert wären?

bei Sportereignissen "Public Viewing" stattfinden würde?

die Gastronomie auch am Wochenende geöffnet hätte?

die Gastronomie nach Absprache extra öffnen würde?

ja

nein

Wäre in Deinem beruflichen oder privaten Umfeld ein Konferenzraum mit Beamer und Projektionsfläche von Interesse? Kannst Du Dir vorstellen, im Vereinsheim an einer Feier/Fete teilzunehmen? Kannst Du Dir vorstellen, im Vereinsheim eine private Feier/Fete zu veranstalten?

Welche Voraussetzungen müssten für diese Feier vorhanden sein?

Welche weiteren Vorschläge hättest Du für die Nutzung des Vereinsheimes durch die Mitglieder?



HAPPY NEW YEAR



Silvesterparty



im VfL Vereinslokal

2010 / 2011



mit großem Silvesterbuffet
Rotwein, Weißwein,
allen Bieren, Softdrinks,
Silvesterpfannkuchen, Kaffee
und Mitternachts -Sekt



für gute Stimmung sorgt
"Danny's Diskothek"



Karte: 60,00 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 03.12.2010!

Allgemeines

Mitglieder im Gespräch über den neuen Beitragsordnungsentwurf

Am 15.06.2010 trafen sich die Mitglieder des VfL mal nicht zum Public Viewing unserer Fußballer im Vereinsheim, sondern erörterten mit dem Vorstand den Entwurf der neuen Beitragsordnung, die am 2. November bei einer Außerordentlichen Mitgliederversammlung verabschiedet werden soll. Der Vorstand erläuterte das Vorgehen der Beitrags-AG und die Ideen, die hinter der neuen Beitragsordnung stecken. Die interessierten Mitglieder machten Verbesserungsvorschläge, die auch sofort in den Entwurf eingearbeitet wurden (siehe Link unten, wer kein Internet hat, kann den Entwurf in der Geschäftsstelle postalisch anfordern). Weiterhin beschäftigte sich die Versammlung mit der Aufstellung eines möglichen Grundbeitragsetats, wobei es die Mitglieder vor allem interessierte, mit wie vielen Anteilen am Grundbeitrag die Verwaltung, der Sportbetrieb und das Vereinsheim vertreten ist. Nach der Versammlung konnte der Vorstand auf eine breite Unterstützung der neuen Beitragsordnung setzen, da ein Großteil der Anwesenden dieser positiv gegenüber steht.

Vorankündigung:

Am Dienstag, den 2. November
um 19.00 Uhr
im Gemeinschaftshaus Lichtenrade

findet die **Außerordentliche Mitgliederversammlung** zur Verabschiedung der neuen Beitragsordnung statt. Die offizielle Einladung dazu und viele weitere Infos werden in der kommenden Ausgabe veröffentlicht.



Wir suchen

Ja, wer sucht, der findet ja auch mal das Richtige.

Wir sechs Frauen aus dem Festausschuss vom VfL Lichtenrade wünschen uns männliche Verstärkung. Uns wäre es sehr recht, wenn er eventuell auch den Vorsitz übernehmen würde. Was meint Ihr, vielleicht findet sich in den vielen Abteilungen ein Mann mit diesen Ambitionen? Hauptsächlich kommt der Festausschuss zum Zuge, wenn wir einmal im Jahr unser Sommerfest feiern und kurz vor Weihnachten unsere Kinderweihnachtsfeier.

Die Geschäftsstelle und die Mitglieder vom Festausschuss würden sich über Interessenten sehr freuen.

<http://vfl-lichtenrade.de/cms/uploads/media/beitragsordnung.pdf>

Sommerfest am 4. Juli 2010

Was für ein Glück, wir hatten wirklich sommerliche Temperaturen. Es war schon morgens sehr warm und den fleißigen Helferinnen und Helfer lief der Schweiß von der Stirn. Vor 10:00 Uhr waren schon die ersten mit dem Fahrrad gekommen. Die Buden standen schon an ihrem Platz und gleich am Eingang an dem späteren Kuchenstand wurden die Luftballons aufgeblasen. Ich habe einfach keinen Knoten in den Ballon bekommen. Die Hilfe kam von einem jungen Helfer aus der Basketabteilung. Fünf Basketballer, Daniel, Pablo, Melvin, Kay und Marius hatten sich als Helfer gemeldet. Sie trainieren zweimal in der Woche und spielen auch ab und zu in der Männerabteilung mit Erfolg. Alle Tische und Bänke aus unserem kleinen Häuschen mussten von ihnen auf dem neuen Parkplatz aufgestellt werden. Die Spielbuden, das Zelt und der Grill standen auf dem hintern Rasengrundstück. Es sah sehr einladend aus, damit es nicht so staubte wurde der Rasensprenger angestellt und Volker lief mit dem Schlauch ständig durch die aufgestellten Tische, es entstand dadurch etwas kühlere Luft.

Kurz nach 11:00 Uhr traf Jürgen und Axel aus der Trampolinabteilung mit einem großen Lastwagen ein, er passte gerade durch das Eingangstor. Die Jungens halfen beim Ausladen der zwei großen Trampolingeräte. Es war nun alles vorbereitet und man konnte sich ein wenig ausruhen.

Kurz nach 15:00 Uhr, die ersten Kinder trafen mit ihren Eltern ein und sogleich mussten die beiden Malkünstler die ersten Gesichter nach einer Buchvorlage verschönern. Sie hatten alle Farbtöpfchen und Pinsel parat. Axel Stanske, unser Vorsitzender, begrüßte alle Anwesenden und eröffnete das Sommerfest. Er bedankte sich bei dem Hauptsponsor, der Lebensmittelmarkt Schrader's Marktplatz aus der Marienfelder Chaussee 143, in 12349 Berlin, für die Unterstützung zum Sommerfest.

Die Helferinnen und Helfer erwarteten die Kinder an ihren Ständen und hatten ordentlich zu tun. Fische angeln, Erbsen mit dem Gummihammer treffen, Zeichnen mit und ohne Hilfe, Gesichter mit dem Ball treffen, mit dem Stab die Elektroschleife ohne zu berühren entlangziehen oder mit der Wasserspritze den kleinen Ball von der Flasche schießen. Auf dem Parkplatz, er ist durch die Baumassnahmen vom Kirchhainer Damm, etwas kleiner geworden, schwangen sich die Kinder mit hohen Sprüngen und unter Aufsicht, in die Luft. Ich glaube, ich habe nichts vergessen, jedenfalls hatten alle ihren Spaß, die Kinder wie auch die Erwachsenen. Dazu gab es eine Musikunterhaltung. Ausgeführt von Manne, ein aktiver Volleyballer. Er hatte wieder seine eigene Musikanlage mit Verstärkern, Mikrofon, Lautsprechern und jede Menge CDs zur Verfügung gestellt. Die Turn- und Gymnastikvorführungen untermalte er auf Anweisung. Er erfüllte jeden Musikwunsch. Man kann ihn auch zu eigenen Festen buchen unter Musik vom SpreeDuo Tel.: 03375/ 277922 oder Mobil: 01714981921.

Es war wieder alles für die Kinder bereit und jedes Kind konnte sich aus den gefüllten Körbchen etwas nach Wunsch aussuchen. Endlich, endlich gab es Süßigkeiten, so hatte ich den Eindruck aber auch Flummies, Tattoos, Kugelschreiber und kleine Notizblöcke waren begehrt.

An dem Kuchenstand war großes Gedränge und die Auswahl riesig. Soviel selbstgebackener Kuchen, ein Stück für 50 Cent. Noch einmal 50 Cent für den Kaffee dann ein Platz auf den vielen Bänken und bei einem Schwätzchen den Sommertag genießen. Wer es lieber kräftiger mag holt sich ein Bier für einen Euro und vom Grill, der von den Handballern bedient wird, ein Steak oder ein Würstchen für zwei Euro.

Die Cheerleader mit ihren silbernen Puscheln machten den Anfang mit ihrer Vorführung und hatten auch eine neue Darbietung dabei. Ihre



Figuren kamen bei dem Publikum gut an. Sie brauchen noch Nachwuchs, er sollte aber mindestens 15 Jahre alt sein, auch die Tanzgruppe freut sich über Nachwuchs, das Alter spielt hier keine Rolle auch über 60-jährige sind willkommen.

Die Tanzgruppe zeigte ihr Können mit ihrer Tanzlehrerin. Ein Junge war dabei und die Mädchen mit ihren rot-weißgestreiften Röcken drehten sich mit Schwung im Kreis, trotz der großen Hitze.

Dann wurde eine lange Turnmatte ausgerollt und viele kleine und große Turnerinnen machten mit scheinbarer Leichtigkeit die schönsten Handstände und Sprünge bei passender Begleitmusik. Es waren so viele Turnerinnen, mit ihren dunkelblauen Anzügen und biegsamen Körpern, einfach fantastisch. Meinen Dank im Namen aller Besucher, ihr habt uns alle sehr gut gefallen und trotz großer Hitze eine tolle Leistung gezeigt.

Rosemarie Diesing





Zimmervermietung

Hört mal zu, soll ich euch mal erzählen, was ich schon alles gesehen, gehört und erlebt habe! Ich stehe im 2. Stock im Vereinsheim am Kirchhainer Damm 68 mit dem schönen Blick ins Grüne. Meine Mitgenossen unterscheiden sich nur durch die Bettwäsche, die uns viele Vereinsmitglieder geschenkt haben. Ich habe schon die schönsten Gespräche einer Sportgruppe belauscht, die Berlin als Austragungsort für ihre Turniere ausgesucht haben. Andere kommen zu Geburtstagsfeiern, Silbernen Hochzeiten oder auch Konfirmationen und Taufen in die Vereinsgaststätte. Sie haben einen kurzen Weg und sind manchmal ganz schön fröhlich, dann entsteht bei einigen der Eindruck, dass ich rotiere. Obwohl ich standhaft bleibe, ob nun ein kleiner Mensch sich zur Ruhe begibt oder ein Schwergewicht!

Die Balken halten auch weiterhin, obwohl es Schnarcher vom Feinsten gibt, aber das stört höchstens den bedauernswerten Mitbewohner. Schwierigkeiten habe ich manchmal mit der Sprache, Dialekte gibt es jede Menge, aber die Polen, Holländer oder zuletzt die lieben Studenten aus Russland konnte ich dann doch nicht so gut verstehen.

Die waren insgesamt sieben Wochen meine sehr angenehmen Gäste. Ich kann berichten, dass sie sehr fleißig für ihre Prüfung an der Hochschule für Technik in Berlin gepaukt haben. Unser Hausmeister, Herr Kasper, hatte ein gutes Verhältnis zu den jungen Leuten aufgebaut. Er ist ja auch immer der Verteiler der Zimmer und Ansprechpartner für die vielen Gäste, die im Laufe eines Jahres zu uns kommen und sich wohl fühlen. Es wird auch schon mal etwas lauter im Zimmer und einmal musste ich leiden, weil die jungen Männer zu stürmisch mit mir umgegangen sind. Aber es lässt sich ja alles wieder reparieren. Jetzt findet aber demnächst eine Renovierungsarie statt, bin ja gespannt, ob es mir dann noch besser gefällt in meinem Zimmer. Ich freue mich immer, wenn die Gäste die benutzte Bettwäsche ordentlich auf einen Haufen legen und das Zimmer von leeren Flaschen, Chipstüten oder anderem Müll befreien.

Wenn ich könnte, würde ich liebend gerne ganz laut Danke sagen!

Ich freue mich schon jetzt auf ein Wochenende im September, da kommen die netten Trampolinspringer zum Bären-Cup und bringen gute Laune mit.

Auf viele nette Schlafgäste freut sich das Gästebett.



Es geht schon wieder los...

Wir laden ein zu unserem beliebten

Preisskat:



Termine 2010

Donnerstag 07. Oktober

Donnerstag 04. November

Donnerstag 02. Dezember

Donnerstag 06. Januar



im **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
und bringt auch eure Freunde mit!**

Eure Wirtin Petra und Team



Badminton

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

Saisonschluss

Ferien

Saisonanfang ...

Vor Ferienbeginn,

da traf sich die Badmintongemeinde am 19. Juni in der Grundschule im Taunusviertel zum jährlichen traditionellen „Kind – Eltern – Paten Turnier“.

Genau betrachtet war es nur ein Teilchen der Gemeinde.

Von den ca. 65 spielberechtigten Mädchen und Jungen meldeten sich 25 Kinder zum Turnier. Dazu gehören auch die Eltern, ggf. Omas oder Opas, und als Spieler darf auch ein Pate dabei sein.

Rasch stellten sich die üblichen Schwierigkeiten ein, die gerechte Gruppeneinteilung. Das Können unserer Schützlinge kannten wir. Nur wie sieht es damit bei den jeweiligen Partnerinnen bzw. Partnern aus? Nachfragen bei den Kindern sind nicht immer besonders zuverlässig.

Hinzu kam, dass leider einige Kinder ohne ihren Partner kamen. Sollten sie nun ausgeschlossen werden? Die Turnierleitung entschloss sich, aus dem Veranstalterkreis Paten zu stellen. Das wirbelte wiederum leider die geplante Gruppeneinteilung etwas sehr stark durcheinander.

Es wurden jedoch viele schöne, mit natürlichem Ehrgeiz und doch faire harmonische Wettkämpfe geboten. Die meisten Partner hatten mit „ihren“ Kindern sichtbare Freude an den jeweiligen Begegnungen.

Nach sechs Stunden konnte die Turnierleitung, nach einigen komplizierten „höheren“

mathematischen Berechnungen, die einzelnen Platzierungen und die drei Gruppensieger ermitteln.

Was hat das mit Mathematik zu tun? Nun, es zeigten sich bei der Endberechnung in den Satz-Gewinnpunkten gleiche Ergebnisse; auch bei den Verlustpunkten das Gleiche. Die einzelnen Satzpunkte in Plus und Minus mussten ermittelt gegeneinander berechnet werden....

Und siehe da...

3. Gruppe (unsere Jüngsten):

1. Valentin Groß mit seinem Vater

2. Gruppe (viele Freizeitspieler):

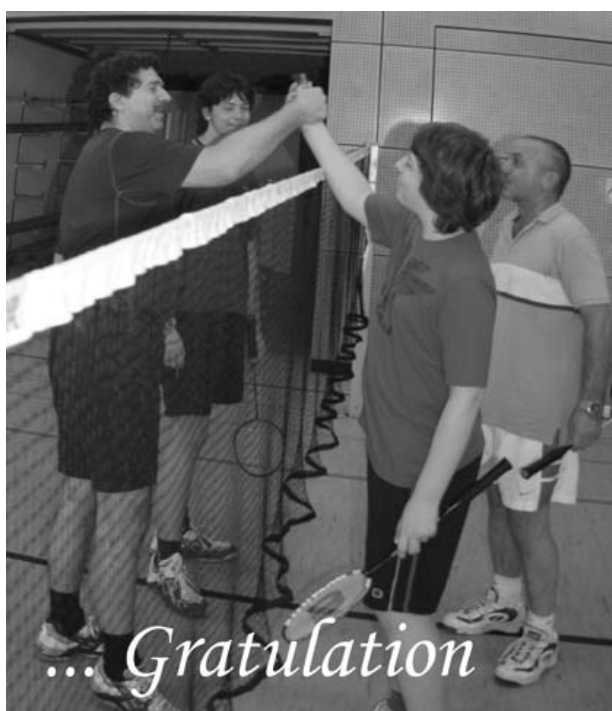
1. Michael Schmollny mit seinem Vater

1. Gruppe (viele Halb- und Vollprofis und Paten):

1. Thiemo Lichewicz mit Christian N.)



... Valentin



Unterm Strich: alle sind zufrieden nach Hause gegangen, fast alle.

In den Ferien Eins,

da durften sich die lieben kleinen Gänse- oder Entenfedern noch ein wenig an ihren Kork-Spielköpfen ihres Daseins oder eben dem Dasein, erfreuen.

In der vorletzten Ferienwoche ging es los: Christian hat für fünf Tage nach Lübeck geladen. Fünf harte Tage für die Teilnehmer aus Spandau und Lichtenrade. Alle Mädchen und Jungen haben es überlebt. Unzählige duzende Korkköpfe und ihr Gefieder nicht.

Es gab auch eine Korrespondentin vor Ort. Leider sind ihre Hände und Finger offensichtlich noch nicht so richtig wiederhergestellt, sie war nämlich zugleich Teilnehmerin. Ihre Schilderungen gibt es bisher nur mündlich. Also dazu möglicher Weise erst in der nächsten Ausgabe.

In den Ferien Zwei,

da ging es den Federn so richtig an den Kragen, ich meine an den Korken. Die Halle in der Wiesbadener Straße verwandelte sich in einen Gänsestall, ich meine hinsichtlich der vielen Federn, die den Hallenboden schmückten.

In der letzten Ferienwoche hatte Wolfgang für fünf Tage zum „lustigen“ Hallentreiben geladen. Fünf Trainingsstunden galt es jeden Tag zu überstehen. Zu allem Unheil wurden so viele Coaches, oder wie die heißen, herbei getrommelt, dass die uns so auch noch mehrmals eine Einzelbehandlung unterziehen; sie nannten es großzügig: Einzeltraining.

Gute Laune versuchte man herzustellen: Mittags wurde ein großzügige Pause gewährt, hausgemachte Nudelsalate, Kuchen, frisches Obst und einiges andere wurden zu „Dopingzwecken“ gereicht, dazu auch Wasser. Das alles war dringend notwendig.

Nur zur Information: Wolfgang, Frederik und Sandra trauten sich das alles nicht allein zu. Sie kommandierten dafür den armen Christian ab und dazu auch einen Lutz Sand.

Den noch ärmeren Lutz quälten die Vier auch noch zusätzlich.

Er meinte, das sei alles sehr „sadistisch“, was da mit ihm geschieht. Und so hielt er auch nicht lange durch. Aber es freuten sich alle über sein Dabeisein und seine herzliche Fröhlichkeit.

Diese „Kommandierer“ meinten anlässlich des abschließenden Eisessens, dass sie mit den Leistungen und dem Erreichten sehr zufrieden gewesen seien. So wie ich das sehe, sie alle waren sehr fleißige und lernbegierige Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Saisonbeginn,

der ist für die Schülermannschaft noch nicht so richtig. Am 4. September müssen in LK I Leonie Hauser und Nora Bremer U 15 und Valentin Groß U 11 ihre 3. RL ausspielen.

Frage eins?

Woher kommen diese Massen von Federbällen?

Die Badminton Abteilung hatte vor den Ferien zwei große Berlin-Brandenburg weite RL-Turniere ausgerichtet.

Der Lohn: viele, viele nicht mehr „voll brauchbare“ Federbälle, gutes Trainingsmaterial für uns.

Frage zwei?

Wolfgang wusste zu berichten:

Er versendet an die Eltern Briefe mit Einladungen zu vereinsinternen Turnieren, mit der dringenden Bitte um die Antwort. Ja oder Nein ist gefragt. Z.B. von den 25 Einladungen zu der o. g. Trainingswoche, war der Rücklauf nur mit sieben Antworten, davon zwei Absagen. Tatsächlich erschienen dann bis zu 14 Teilnehmer, die meisten, die nur davon gehört hatten.

Zeitgerechte Planungen, außerordentliche Hallenbestellungen, Suche erforderlicher Übungsleiter und weiterer Unterstützung werden auf diese Weise unnötig erschwert, bis unmöglich.

Das war es wieder einmal, Euer Chronist

Trainingslager 2010

Am Morgen des 7. August machten sich elf Personen mit dem Zug auf nach Lübeck, um dort eine wunderschöne Trainingswoche zu verbringen. Da Christian nicht nur Trainer des VfL Lichtenrade ist, sondern auch den BC Spandau trainiert, kamen auch Jugendliche von dort mit. Beim Kartenspielen am Abend lernten wir uns dann aber alle gut kennen und freundeten uns schnell an.

Am Hauptbahnhof von Lübeck angekommen durften wir erst einmal unsere schweren Taschen den endlos langen Weg, so schien es jedenfalls für die Neulinge, bis zur Jugendherberge ziehen. Völlig verschwitzt kam unsere Gruppe dann doch an. Wir hatten noch nicht mal die Taschen auf unsere Zimmer gebracht, da fing auch schon die erste Trainingseinheit an, in der festgestellt wurde wie fit man war. Danach durften wir auf unsere Zimmer, die bis auf das Sechserzimmer der Jungs, indem es so aussah als hätte eine Bombe eingeschlagen, bis zum Ende der Woche einigermaßen ordentlich blieben. Am späten Abend durften wir dann die 12. Person begrüßen, die vom Urlaub aus Schweden dazu stieß.

Am Sonntag kam nach dem Good-Morning-Jogging Ben als 13. und letzte Person dazu. Am Montag stand ein anstrengender Staffellauf auf dem Plan! Dafür bekamen wir aber den Dienstag frei und durften sogar anderthalb Stunden länger schlafen, also ungefähr bis 8:30 Uhr. Am Dienstag, der übrigens einer der Tage war, an dem es mal nicht geregnet hat, wurde dann mal so richtig gechillt. Und obwohl das Wasser eiskalt war, gingen wir schwimmen, spielten „Arschloch“ und „6 Nimmt!“ und hatten viel Spaß.

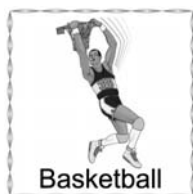
Am wichtigsten nach dem vielen Training waren natürlich die Mahlzeiten! Während Nora zum Frühstück nur einen Tee trank und dies damit begründete, dass sie so früh morgens nicht so viel essen könne, ließen die anderen es sich schmecken und aßen auch schon mal 2-3 Brötchen. Mittags gab es immer warmes Essen und Nachtisch. Abends gab es Brote und oft auch noch eine warme Kleinigkeit. Donnerstag war wieder ein sehr

anstrengender Tag. Es standen nämlich Intervallläufe auf dem Plan. Also, dreimal 200 m, einmal 400 m sprinten und für diejenigen, die dann noch konnten, noch einmal 400 m und dazu 800 m. Das waren aber nur Tomek und Freddy – und auch die wagten sich nicht mehr an die 800 m. Donnerstag war der letzte volle Trainingstag, denn Freitag mussten die Taschen gepackt werden. Nora fing allerdings erst am Samstagmorgen mit dem Packen an, schaffte es dann aber doch noch! Großzügig wie Christian, unser Trainer, eben ist, bestellte er dann sogar zwei Taxis für das Gepäck, damit wir es nicht wieder bis zum Bahnhof schleppen mussten. Am Hauptbahnhof wurde erst einmal für reichlich Verpflegung gesorgt. Die Jungs holten sich Pommes und Burger bei McDonalds, während wir Mädchen uns fragten, wie man nur „McDonalds“ zum Frühstück essen kann. Wir gingen zum Bäcker, um dort reichlich Käsebrötchen zu kaufen. Im Zug VERSUCHTEN Christian und Nora nicht einzuschlafen, was diejenigen, die nicht gerade mit „Crank“ gucken beschäftigt waren, mit Vergnügen fotografierten.

Anscheinend war das alles für Freddy, Nora und Leonie noch nicht genug, da sie gleich in der nächsten Woche beim 5-Tagetraining bei Wolfgang wieder mitmachen wollen. Es gab auch einen leicht Verletzten und viel Muskelkater. Den stärksten Muskelkater hatten wir aber vom Lachen. Den größten Lacher erntete der Spruch: „Also, ich finde mein Furzgeruch recht angenehm! Oder etwa nicht?“ Der Verfasser dieses Spruches möchte jedoch anonym bleiben.

Leonie Hauser





Basketball

Abteilungsleiter
Stefan Rudolph
Wankstraße 13a
12107 Berlin
Tel.: 030 - 701 311 40

U 10 verteidigt Titel in Göttingen in der Leistungsklasse I

Die U 10 des VfL Lichtenrade haben ihren Vorjahreserfolg als U 9 wiederholt. Das Team von Trainer Stefan Rudolph und Co-Trainer Sebastian Zinßer gewannen alle Spiele am vergangenen Wochenende. Durch zwei kontrollierte Siege in der Vorrunde, bei denen alle Spieler des Teams Punkte erzielen konnten, erreichten wir das Überkreuzspiel zum Einzug in die Runde der letzten drei, in dem wir den Gastgeber BG 74 Göttingen mit ihrem Trainer, dem Coach des Jahres in der Basketball Bundesliga John Patrick, überzeugend besiegten. Somit hatten wir am Sonntag noch zwei Spiele in einer Endrundengruppe gegen den Vorjahresfinalisten MTV Gießen und unsere Freunde vom TuS Lichtenfelde.

Gegen Gießen konnten wir wieder souverän und kontrolliert gewinnen, die härteste Aufgabe stand uns am Ende in einem echten Endspiel mit TuSLi gegenüber. Es war klar, dass in diesem Spiel die individuelle Klasse ausschlaggebend sein wird. Das Spiel war die ganze Zeit über ausgeglichen, beide Teams setzen bis fast zum Schluss auf einer 6 er Rotation, so dass die Leistungsträger viel spielen mussten. Alle kämpften bis zum Umfallen als am Ende Jonas Mattisseck mit 4 Fouls das Spielfeld verlassen musste. Wir führten zum dem Zeitpunkt knapp, konnten uns aber auf unsere restlichen Spieler verlassen, die sowohl den gegnerischen Spitzenmann zu Fehlwürfen zwangen, andererseits aber auch weiter punkten konnten.

Am Ende war es klar, das bessere Team hat 33:29 gewonnen und konnte sich am Ende den Siegespokal zum 2. Mal nach 2009 abholen. Wir haben noch zwei Jahre Zeit, aber in 2012 wollen wir das Große Endspiel der U 12 LK I

erreichen, vor geschätzten 1600 Zuschauern in der großen Halle spielen.

Der Geist kehrt ein und wir freuen uns, dass alle Kinder der Jahrgänge 2000 und 2001 ihren Anteil daran haben. Lira , Team!

Stefan Rudolph

VfL Lichtenrade beim Jahrmarktsturnier in Bad Kreuznach

Die ersten Herren des VfL Lichtenrade haben am vergangenen Wochenende das um 600 Kilometer entfernte Bad Kreuznach bereist, um dort an dem 42. Jahrmarktsturnier teilzunehmen.

Mit drei Spielen am Samstag und zwei Spielen am Sonntag wurde am Ende der 11. Platz von 24 Mannschaften in der Standardklasse (Landesliga und niedriger) erzielt. Ein Ergebnis mit dem die Mannschaft einigermaßen zufrieden sein konnte.

Es gab acht Gruppen mit jeweils drei Mannschaften. Die ersten zwei Spiele waren Gruppenspiele. Der Erste jeder Gruppe spielte dann um die Plätze 1-8, der Zweite um die Plätze 9-16 und der Dritte 17-24.

Das erste Spiel des Turniers war für die Männer aus Berlin-Lichtenrade auch das erste Spiel in dieser Zusammenstellung für die kommende Saison 2010/11. Die Spannung der Mannschaft war vor dem Spiel eindeutig zu spüren. Es lag eine gewisse Energie in der Luft und alle waren hoch konzentriert. Der ACT Kassel war ihr erster Gegner und bis zur Halbzeit war alles noch relativ ausgeglichen, denn beide Mannschaften zehrten von der Nervosität und dem gewissen Maß an Übermotivation. Der Halbzeitstand betrug 16-

17 für den ACT, doch nach der Halbzeit schafften es die Kasseler sich auf ihr eigenes Spiel zu konzentrieren. Während die Berliner anfangen sich hauptsächlich auf Schiedsrichterleitungen und alles andere zu konzentrieren, anstatt sich um ihr eigenes Spiel Sorgen zu machen. Somit verlor der VfL sein erstes Spiel im Turnier mit 34-46.

Das zweite Spiel begann ganz anders, die Nervosität war aus den Gliedern und die Mannschaft des VfL Lichtenrade um Karsten Mairose konnte sich besser auf Ihre Leistungen in der Defensive aber auch im Angriff konzentrieren. Die Ansagen des Trainers wurden in diesem Spiel um einiges besser umgesetzt als zuvor. Der Gegner bekam dieses dann zu spüren. Der Druck, den die Berliner aufbauen konnten, führte zu einfachen Korblegern ihrerseits und sie konnten dieses zweite Gruppenspiel für sich entscheiden. Somit erreichten sie den zweiten Platz in der Gruppe und es ging nun um die Plätze 9-16.

Das dritte Spiel zeugte von wenig Erwähnenswertem. Die Lichtenrader waren in der Lage ihren Druck in der Mann-Mann-Verteidigung aus dem Vorspiel aufrecht zu halten und sorgten damit für einen klaren Sieg. Am Sonntagmorgen ging es dann zum ersten Mal in eine andere Halle.

Das **vierte Spiel** um 9:00 Uhr war ein frühes, doch die Männer wirkten recht fit und munter um diese Uhrzeit.

Die ersten Herren des VfL haben in diesem Spiel allerdings zu spüren bekommen, dass sie physisch doch sehr unterlegen sind. In den vorangegangenen Spielen war davon allerdings nicht zu viel zu spüren, denn sie konnten vieles durch ihre Arbeit in der Verteidigung und ihre Schnelligkeit ausgleichen. In der Halbfeldverteidigung gegen ihre Gegner sahen sie auch nicht unbedingt schlecht aus. Was den Unterschied machte, waren die schlechten Pässe in ihrer Offensive, die immer wieder zu einfachen Fastbreaks der Gegner führten und die Unbeholfenheit gegen die Zonenverteidigung. Somit verloren die Lichtenrader das Spiel mit 46-32.

Das fünfte und letzte Spiel war dann wiederum ein nicht sehr schweres, da ihre Gegner unmittelbar vor diesem Spiel in Verlängerung verloren hatten und keine Kraft mehr hatten sich gegen die Berliner zu wehren. Dadurch errangen die Lichtenrader den 11. Platz in diesem Turnier.

Zusammenfassend kann man recht zufrieden sein, denn die Moral in der Mannschaft stimmte und es ist ein gutes Teamklima vorhanden. In den nächsten Wochen hoffen die Berliner sich weiter verbessern zu können, um dann auch die in diesem Turnier erkannten Fehler korrigieren zu können, damit die kommende Saison ein voller Erfolg wird.

Klaus Schille

BLUMENHAUS
Kabisch

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



... kreatives Gestalten
mit Blumen

Lieferung in alle Bezirke



Gesundheitssport

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

Wanderung der Koronarsportgruppe am Mittwoch, den 30.06.2010 Die Villenkolonie Grunewald

Die Villenkolonie Grunewald war die Krönung der „Westwanderung“ wohlhabender Berliner Familien Ende des 19./Anfang des 20. Jahrhunderts. Auf Betreiben des damaligen Reichskanzlers Bismarck wurde einige Jahre nach Gründung des Deutschen Reiches mit Berlin als Hauptstadt der Kurfürstendamm aus einem Reitweg angelegt – finanziert von der Deutschen Bank, gegen den Willen des Berliner Magistrats und der Forstverwaltung. Aber für eine Prachtstraße, die in den Wald führt, hatte sich kein anderer Geldgeber gefunden. Allerdings hatte die Deutsche Bank eine Bedingung gestellt: Auf 234 Hektar Grunewaldgelände am westlichen Ende des Kurfürstendamms erhielt sie Vorkaufsrecht, ließ das Gelände parzellieren und verkaufte die Grundstücke.

Das Villenviertel galt von Anfang an als einzigartig in Europa, waren doch gleichzeitig vier künstliche Seen angelegt worden, die wesentlich zum malerisch-landschaftlichen Gesamteindruck des Viertels beitrugen.

Außerdem wurde damit das sumpfige Gelände trockengelegt und es entstanden wertvolle Seegrundstücke, die entsprechend teuer verkauft werden konnten. Die Quadratmeterpreise waren zwar nicht so hoch, aber die die Größe der Grundstücke – von 1.200 bis 80.000 Quadratmeter – erlaubte es nur wirklich reichen Berliner Familien sich dort niederzulassen, was sich auf die gesamte Atmosphäre ausgewirkt hat. Das Leben in den Grunewaldvillen hat Nicolaus Sombart in dem Buch „Jugend in Berlin“ eindrucksvoll beschrieben. Als Sohn des berühmten Soziologen Werner Sombart hat er den großbürgerlichen Lebensstil als Kind und Jugendlicher „vor Ort“ erlebt: „Ich kann sagen, dass ich im Salon meiner Mutter und in der Bibliothek meines Vaters aufgewachsen bin... Was ich an Reichtum, an kostbaren Sammlungen, an gepflegter Geselligkeit, an vornehmer Lebensform erlebt hatte, hatte ich in den Häusern der jüdischen Familien gesehen.“ Mit der Machtübernahme der Nazis änderte sich die Situation nachhaltig. Fast die Hälfte der Einwohner wurde vertrieben, u.a. der Schriftsteller Lion Feuchtwanger mit seiner Frau, die Familie des Kritikers Alfred Kerr, die Bankiersfamilie Mendelssohn, die Verleger Hans Ullstein und Samuel Fischer.





Einige der Villen wurden von Nazis bezogen, so wohnte der Bildhauer Arno Breker einige Jahre in der Rathenau-Villa. Heinrich Himmler bezog die Villa eines jüdischen Industriellen und das Palais Mendelssohn wurde Gästehaus für Nazi-Prominenz.

Die Schriftstellerin Judith Kerr, Tochter von Alfred Kerr, hat die Situation der Vertreibung in dem Jugendbuch „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“ beschrieben.

In den letzten Jahren ist vom alten Glanz der Villenkolonie etwas zurückgekehrt. Viele der alten Villen und Palais haben neue Eigentümer gefunden, werden z. T. auch als Botschaften oder Botschaftsresidenzen genutzt.

Am Ende des Rundganges waren wir am Gleis 17, dem Mahnmal das an die Deportation der Juden in die Konzentrations- und Vernichtungslager vom Bahnhof Grunewald aus erinnert. Die Deportationen von diesem Bahnhof waren das schreckliche Ende der Geschichte dieses glanzvollen Viertels.

Andrea W.



HANACK Dachdeckerei GmbH

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



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





Handball

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

Pfefferwerk – Turnier und Bremenfahrt 2010

Es ist wieder an der Zeit, aus der Handballabteilung zu berichten.

Dies betrifft natürlich die ehemalige mB2 – jetzige mB3.

Ich, Trainer Uwe, berichte als erstes voller Stolz vom **Pfefferwerk-Turnier**, wo wir im Mai 2010 den ersten Platz belegten.

Total chaotisch war schon die Anreise zur Max-Schmeling-Halle (Austragungsort), denn gleichzeitig fand quer durch Berlin ein Radrennen statt und viele Straßen waren abgesperrt. Ich fuhr bei André mit. Per Handy wurde ich durch Rons Vater zur Halle gelotst. Ein riesiges Dankeschön an dieser Stelle für die Hilfe.

Als wir dort ankamen, war die Halle B proppevoll. Sogar Jugendliche aus der „A“ waren zum Anfeuern gekommen.

Der schwierigste Gegner war ganz klar Magdeburg, doch gegen die spielten wir erst zum Schluss. Wir gewannen unsere vier Gruppenspiele genauso souverän wie die Gäste aus Sachsen-Anhalt. So kam es zum „Showdown“.

Das Spiel war voller Spannung, den besten Start erwischte unser Gegner.

Dann aber ging ein Ruck durchs Team, denn unser größter Rückhalt war mal wieder Tim R. mit seinen Paraden im Tor.

Am Ende schlugen wir die Magdeburger mit zwei Toren Differenz.

Es gab Medaillen und Urkunden, war ein klasse Event, jederzeit wieder.

An die alten 94er und den neuen 95er ein riesiges Kompliment.

Das war die Bestätigung, dass sich dreimal Training die Woche auszahlt.

Dank auch an meinen ehemaligen Mittrainer André G., dem ich für seine neue Arbeit mit den Minis viel Erfolg wünsche, sowie an Kevin.

Nun zu unser diesjährigen **Bremenfahrt** (Rasenturnier), das in diesem Jahr in Hastedt stattfand.

Wir trafen uns pünktlich um 16:30 Uhr am Schichauweg. Nach der polizeilichen Busüberprüfung ging es dann um 17:15 Uhr los.

Im ersten Bus die „Großen“ - A-Jugend – unten, mB und mC zusammen mit wB und wC oben.

Nach drei Stunden Pflichtstop zum Fastfood, nach 50 Minuten dann weiter Richtung Bremen.

Am späten Abend dann Ankunft in Hastedt. Ausladen war angesagt, ein nicht sehr einfaches Unterfangen bei der Menge der Sachen und dem folgenden Zuordnen.

Hatten doch wohl Einige vergessen, wie viel Sachen sie mitgenommen haben.

Für die kleineren Mitfahrer hieß es dann ab in die Turnhalle, Nachtlager herrichten.

Die Größeren hatten noch etwas Zeit zum Erkunden der Austragungsstätte.

Samstag früh dann volles Programm. Duschen, frühstücken im Essensraum und dann Vorbereitung auf unsere folgenden Spiele, die schon früh starteten.

Durch Absagen, die noch am Vortag bei der Turnierleitung eingingen, musste der Spielplan mehrmals umgeschrieben werden.

Deshalb begann unser erstes Spiel gegen 12:00 Uhr.

In unserer Gruppe schlossen wir den Samstag mit dem 3. Platz ab.

Am Sonntag ging es dann gegen Stefans Truppe – unser bestes Spiel.

Wir hielten lange ein Unentschieden, verloren am Ende doch gegen das bessere Team.

Nachdem am Nachmittag das Gepäck verstaут war, fuhr unser Geburtstagskind Stefan Krai mit seinem Team sowie den Minis und Teilen der E-Jugend um 15:00 Uhr in Richtung Heimat.

Der Rest konnte entscheiden - gegen 16:00 Uhr mit dem nächsten Bus zu fahren, oder als Highlight das Deutschlandspiel gegen England auf Großbildleinwand zu verfolgen. Pünktlich zum Spielbeginn war der umgebaute Frühstücksraum voll in Lichtenrader Hand.

Aufgrund des tollen Spiels mit Sicherheit noch mal ein toller Ausklang des erfolgreichen Wochenendes – aus Lichtenrader Sicht.

Nach Spielende ging es dann sofort zu unserem Bus.

Ohne Zwischenfälle, aber müde, trafen wir gegen 23:00 Uhr am Schichauweg ein.

Fabrice (mA) übergab mir dann noch den riesigen Wanderpokal, den ich am nächsten Tag in die Geschäftsstelle gebracht habe.

Dort steht er jetzt, in der Vitrine.

Bis zum nächsten Mal, euer Coach Uwe (mB3)

	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)		Elektrohaus MARIENDORF
☎ (030) 706 30 15 Fax (030) 705 10 26		Ersatzgeräte, Waschmaschinen, Kühlschränke, Geschirrspüler, Kleingeräte, Elektro-Installationsmaterial



Tanzen

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

Tanz in der Schule

Am 8. Juni 2010 war es wieder soweit.

In der Schöneberger Sporthalle wollte wieder alle fleißigen Tänzer viele Zuschauer begrüßen für das alljährlich stattfindende Großereignis „Tanz in der Schule“.

Wir nehmen immer gerne am Dienstag teil, da fällt unser Training nicht aus.

Wir waren leider nicht sehr viele Teilnehmer in der kleinen Gruppe, haben aber trotzdem sehr viele Tänze mittanzen können.

Es waren auch einige Kinder dabei, die das erste Mal die Chance hatten, in so einer großen Halle ihr Können zu zeigen.

Es waren viele Mütter zur Unterstützung mitgekommen, die Kamerabesitzer hatten viel zu fotografieren, vielen Dank an alle.

Unsere Großen hatten das Vergnügen, da sie die Tänze fast alle kannten, die unbekannten lernten sie einfach unter Anleitung von der gut gelaunten Malle und konnten sich auf der großen Tanzfläche austoben.

Wo hat man schon soviel Platz? Obwohl bei der Polonäse am Anfang der Veranstaltung alle Tänzer sich versammeln, ob Kinder oder Erwachsene, es ist ein imposantes Bild von den Zuschauerrängen.

Beeindruckend auch das Geburtstagslied aus vielen Kehlen für zwei Kinder, die es sich nicht nehmen ließen, an ihrem Geburtstag bei dieser schönen Veranstaltung mitzuwirken.



Die Moderatoren durften auch am Mittwoch und Donnerstag die anderen Tänzer noch begrüßen, man staunt und freut sich über soviel Spaß am Tanzen.

Ja, wer hat denn Freude am Tanzen und hat sich noch nicht bei uns gemeldet? Wir suchen immer noch Mädchen und auch Jungen im Alter von 15 Jahren bis 20 Jahren, die Gruppe braucht dringend Unterstützung. Bei den kleinen Tanzmäusen ist auch noch Platz für 6 bis 7-jährige Kinder.

Bitte bei Hanni Wolke melden.





Trampolin

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

7. Nationaler Berliner Bären Cup

Bereits zum 7. Mal richten die Trampoliner nun den bundesweiten Nachwuchswettkampf aus. Wie in den Vorjahren erwarten wir wieder viele jugendliche Turnerinnen und Turner aus mehreren Bundesländern.

Wir hoffen am **Samstag, den 11.09.** viele Zuschauer auch aus unserem Verein begrüßen zu können.

Bereits vor Ende der Meldefrist haben sich zehn Vereine mit 74 Aktiven zum Wettkampf angemeldet, so dass wir wieder mit über 100 Teilnehmern rechnen.

Damit der Wettkampf am Sonnabend reibungslos über die Bühne gehen kann, werden wieder (hoffentlich!) viele fleißige Helfer bereits am Freitag für die Ausstattung der Halle und den Aufbau der Geräte sorgen.

Die Nachwuchsturnerinnen und Turner vom Jahrgang 2002 bis 1990 werden dann am Samstag in verschiedenen Jahrgangsgruppen gegeneinander antreten. Viel Aufregung wird vor und während den geturnten Übungen wieder an der Tagesordnung sein. Jeder möchte die lange im Training einstudierten Übungsteile, möglichst fehlerfrei, zeigen.

Geturnt werden im Vorkampf zwei Übungen mit jeweils 10 Übungsteilen. Die besten Aktiven des Vorkampfes treten dann im Finale gegeneinander an.

Größtes Ziel für jeden ist es natürlich, einen der begehrten Pokale mit nach Hause zu nehmen.

Der Wettkampf wird wieder das Highlight des Berliner Trampolinsports in diesem Jahr.

Da die Nachwuchsturnerinnen und Turner gerne ihr Können auch vor möglichst viel Publikum präsentieren möchten, möchten wir alle Sportbegeisterten zu diesem Wettkampf einladen:

Wann?

Samstag, den 11.09.2010 ab 11:00 Uhr

Wo?

Schulsporthalle der Ulrich-von-Hutten-Oberschule in der Briesingstr. 23, Lichtenrade

Nach dem Wettkampf kann dann das nahe liegende Weinfest zum Ausklang des Tages besucht werden.

Landesliga 2010

Dieses Jahr lagen die Wettkämpfe für die Landesliga außergewöhnlich früh. Anstatt im Herbst traten fünf Berliner Vereine schon im Frühjahr gegeneinander an.

Es wurden zwei Wettkämpfe geturnt, bei denen je sechs Turner und Turnerinnen aus einem Verein eine Mannschaft bildeten. Die Einzelwertungen wurden zu einer Mannschaftswertung zusammengefasst. Die Mannschaftswertungen beider Wettkampftage zusammen bildeten das Endergebnis.

Der erste Wettkampf wurde am 18.04. beim TuS Lichterfelde ausgetragen. Für den VfL Lichtenrade traten Nora Yasmin Reda, Ricarda Liesering, Soraya Höfs, Anika Lorenczat, Lena Zinnen, Pia Budde und Antonia Vandersee an. Soraya nahm das erste Mal an einem Wettkampf teil. Sie machte ihre Sache trotz großer Aufregung recht gut. Nach drei Durchgängen konnten wir uns mit 276,7 Punkten knapp gegen den SSC Südwest mit

270,2 Punkten auf den vierten Platz durchsetzten. Erster war der TuS Lichterfelde (319,3 Punkte), zweiter der erstmals angetretene ATV (310,3 Punkten) und dritter SG FEZ Wuhlheide mit 299,3 Punkten.

Am zweiten Wettkampftag änderte sich die Zusammensetzung der Mannschaft etwas. Lena durfte nun nicht mehr teilnehmen, da sie in die Bundesligamannschaft wechselte. Es turnten Nadine Sommerfeld, Sabrina Munke, Valeska Gennrich, Laura Kuppke, Saskia Freyer und Soraya und Anika. Im Gegensatz zum ersten Wettkampf mussten wir zwei Übungsabbrüche von zwei guten Turnerinnen hinnehmen. So konnte uns mit 0,9 Punkten Vorsprung der SSC Südwest überholen. Aufgrund von Starterlaubnisschwierigkeiten und nur zwei aktiven Teilnehmern am zweiten Wettkampftag musste der ATV viele Punkte einbüßen.

Die endgültigen Platzierungen nach zwei Wettkampftagen:

1. TuS Lichterfelde (655,0 Punkte)
2. SG FEZ Wuhlheide (595,4 Punkte)
3. SSC Südwest (550,3 Punkte)
4. VfL Lichtenrade(549,2 Punkte)
5. ATV (520,4 Punkte)

Dank neuer Erfahrungen kann das Training nun noch mehr optimiert werden und vielleicht reicht es nächstes Jahr für einen Platz auf dem Treppchen.

Trotz allem Konkurrenzdenken fand am Ende noch eine zufällige, lustige Plauderrunde bei Sonnenschein und Eis mit vielen Aktiven aus den verschiedenen Vereinen statt.

Valeska Gennrich





Wandern

Wanderleiter

Metzkow Tel.: 030 - 663 27 92

Heurich Tel.: 030 - 721 12 06

Von Falkenberg nach Bad Freienwalde

Am 12. Juni 2010 trafen wir uns um 7:40 Uhr an der S-Bahn mit unserem Wanderführer Wolfgang Heurich, um von Falkenberg nach Bad Freienwalde zu wandern.

Fidel trudelte als Letzter ein und schaffte dann in seinem typischen langsamen Schlenderschritt gerade noch den letzten Wagen der S-Bahn!

Wir mussten dreimal umsteigen, da der Regionalzug von Südkreuz nur bis zum Hauptbahnhof fuhr! Der Ersatzzug stand schon auf dem gegenüberliegenden Gleis und brachte uns bis Eberswalde. Von dort ging es mit der „Kleinbahn“ der ODEG nach Falkenberg.

An den einzelnen Stationen der Regionalbahn stand überall Polizei und auch im Zug wurden die Fahrscheine der Jugendlichen kontrolliert, da eine Demo in Bad Freienwalde angesagt war.

Vom Bahnhof Falkenberg gingen wir an schönen Gärten vorbei, wo die Rosen, Lupinen, Mohn und Schwertlilien herrlich blühten. Nach kurzer Zeit gelangten wir in den Wald, wo wir dem Wegweiser „Turmweg“ folgten. Er verbindet auf 12 km Länge und 490 Höhenmetern vier Aussichtstürme. Lässt man sich die vier Turmbesteigungen durch einen Stempel bestätigen, so erreicht man das „Freienwalder Turm-Diplom“. Wenn man es einschickt, nimmt man am Ende der Turm-Saison an einer Verlosung teil und kann Gutscheine und Sachpreise gewinnen.

Zum Glück war Wolfgang die Wanderung während der Woche schon Probe gelaufen, denn unterwegs kamen wir an eine Kreuzung,

von der man in 3 Richtungen weitergehen konnte. Hier stand das Schild „Turmweg“ definitiv falsch, denn unser Wanderführer war beim 1. Mal am Rand einer Wildschweinsuhle gelandet. Auch der 2. Weg endete „im Nichts“. Ein Glück, dass wir nicht wie er nach dem richtigen Weg suchen mussten.

Nach leichtem Anstieg erreichten wir bald den Bismarckturm. Natürlich stiegen wir alle hinauf und genossen den weiten Blick über das Oderbruch und das Städtchen Bad Freienwalde. Im Osten wird das Bruch von Oderdeichen und im Westen vom Hügelland des Barnim und Lebus begrenzt.

Das unter Friedrich II. entwässerte und kultivierte 640 km² große Bruch ist heute eine ebene, stellenweise nasse Talniederung. Auf dem fruchtbaren, fast waldfreien Boden werden Zuckerrüben, Weizen und Gemüse angebaut. Eine größere Fläche wird auch als Weide oder Wiese zum Heuen genutzt.



Bei guter Sicht soll man das Schiffshebewerk Niederfinow sehen, das wir aber schon während der Fahrt mit der Kleinbahn gesichtet hatten.

Der „Turmwächter“ hält den Turm von Donnerstag bis Sonntag von 11 – 17 Uhr offen, nimmt 1,— € pro Person Eintritt und drückt den Stempel auf das entsprechende Feld. In und am Turm gibt es keinen Strom und kein Wasser, so dass auch keine Toiletten vorhanden sind.

Wir legten trotzdem eine kleine Pause ein und aßen einen kleinen Teil unserer mitgebrachten Brotzeit. Wir wanderten dann weiter zum idyllisch gelegenen Teufelssee, dessen Mitte eine kleine Insel schmückt.

Nun nahmen wir uns die Zeit für eine ausgiebige Zwischenmahlzeit, denn hier gab es Bänke und Tische. Leider fing es leicht an zu regnen, doch die Baumkronen über uns waren so dicht, dass die Nässe nicht durchdrang.

24 °C waren angesagt gewesen, aber der Himmel war dick mit Wolken verhangen. Die Sonne kam den ganzen Tag nicht durch, so dass höchstens eine Temperatur von 15°C erreicht wurde. Ich froh ganz schön, denn ich hatte optimistisch ein ärmelloses Sommeroberteil angezogen und nichts zum Überziehen mitgenommen. Zum Glück waren die anderen besser ausgerüstet. Ingeborg hatte einen Schirm und ein Cape mit, das sie mir lieh, damit mir wieder wärmer wurde. Vielen Dank noch mal dafür.

Bald hörte es wieder auf zu regnen und wir wanderten weiter – ein Drittel des Weges lag

noch vor uns - aber das schafften wir ohne Mühe, 10 – 11 km (insgesamt) bedeuten ja für uns keine Anstrengung, auch wenn es leicht bergauf und bergab ging. Wir wanderten am Schluss lieber noch mal bergauf, anstatt die Straße zu benutzen.

Unsere Wanderung endete natürlich mit einer Einkehr - beim Italiener. Wir saßen draußen unter einem Dach und genossen (die meisten!) das frische Bier vom Fass.

Bad Freienwale ist die älteste Kurstadt Brandenburgs, in der Kurklinik werden Rheumaerkrankungen behandelt und seit 1840 können die Kurgäste „im Torfmoor“ baden, das bei Freienwalde gewonnen wird. Es hätte noch einiges zum Anschauen gegeben, z. B. den Kurpark, der einst von P. J. Lenée gestaltet wurde, die Grabstätte von Fürst Pückler, die Bronzestatue von Theodor Fontane, der hier öfter weilte, die Skisprungschanze von Deutschlands „nördlichem Wintersportzentrum“ (wegen Schneemangel werden heutzutage nur noch Schülerwettbewerbe auf Matten durchgeführt) oder das Haus der Naturpflege des Naturschützers Kurt Kretschmann, der die stilisierte Waldohrreule als Naturschutzzeichen populär machte.

Aber die Zeit langte nicht. Man braucht mit dem Umsteigen und den dabei entstehenden Wartezeiten doch 2 Stunden für den Hin- und auch für den Rückweg. Für die ausgesuchte und getestete Tour, die sehr abwechslungsreich und etwas „hügelig“ war, vielen Dank, lieber Wolfgang. Wir freuen uns schon auf die nächste „Berg-Wanderung“.
Gisela Michel



Wanderung um den Liepnitzsee

Unser Wanderleiter Bernd führte uns diesmal an den Liepnitzsee.

Dieser See ist der sauberste See Brandenburgs.

Unsere Gruppe setzte sich am S - Bahnhof Lichtenrade um 8:30 Uhr in Bewegung. Wir fuhren bis Karow, dort stiegen wir um und fuhren bis Wandlitz. Der Wettergott meinte es gut mit uns. Mit zehn Wanderdamen und drei Wanderherren ging die Wanderung los. Unser Weg führte uns an hübschen Häuschen und Gärten vorbei, wo die ersten Krokusse, Schneeglöckchen und Märzbecher uns erfreuten. Nach kurzer Zeit erreichten wir den Liepnitzsee. Der Weg führte uns um den See, immer wieder hatten wir schöne Ausblicke. Teilweise war noch eine dünne Eisfläche zu sehen. Die Hälfte des Sees war umrundet und so gelangten wir an ein schönes Plätzchen mit zwei Bänken. Dieses Plätzchen hatte Bernd sich für uns ausgesucht, so legten wir eine kurze Rast ein. Frisch gestärkt ging es weiter, bis wir nach ca. eineinhalb Stunden unser Restaurant erreichten. Dort gut gegessen ging es wieder heimwärts. Alle waren des Lobes voll, vom Wetter, der schönen Wanderung und dem Essen. Wir bedanken uns bei dir Bernd für den schönen Ausflug und hoffen, dass wir noch viele Wanderungen gemeinsam machen. Bis zur nächsten Wanderung, grüßt euch,

Erika Köppe

Abenteuer unter Wasser

Am 14. August trafen wir uns am Lichtenrader S-Bahnhof und hofften der Regen wird aufgehört haben, wenn wir in Karow aus der Bahn steigen. Es gehen eben nicht alle Wünsche in Erfüllung, Regenjacken an, den Schirm aufgespannt und los ging es. Bald erreichten wir die Falkenberger Rieselfelder. Auf dem Barnimer Dörferweg ging es Richtung Ahrensfelde. Ein schöner Weg auch mit dem Rad gut zu fahren. Rechts und links wechselten sich die Felder ab und die Regentropfen suchten sich ihren Weg vom

Schirm, die Hosen entlang und rein in die Schuhe. Wir machten Rast unter einem Unterstand und ich schoss das Gruppenfoto. Wie man sieht waren wir guter Dinge und sehr gut drauf. Wir trösteten uns, endlich läuft uns nicht der Schweiß den Rücken runter. Wie oft haben wir uns in der letzten Zeit ein wenig Regen gewünscht, nun ist er da und hat uns nicht im Stich gelassen.

Es ist schon weit draußen am Stadtrand, von der ehemaligen Mauer ist nichts zu erkennen. So manche Straße hat hier keinen Namen, nur eine Nummer.

Unser Barnimer Dörferweg führte uns durch die Kleingartensiedlung Falkenhöhe, sie wurde 2004 ausgezeichnet, selten haben wir eine so liebevoll gepflegte Siedlung gesehen. Wie auf den Fotos im Gartenbuch, so reichhaltig bunt und geschmackvoll sahen die Gärten aus.

Ein Schaukasten, mit Deckel in die Erde eingelassen, erklärte uns wie aus einem Kompost Gartenerde entsteht. Die Regenwürmer werden in den Kompost gesetzt arbeiten ihn durch und krabbeln dann einfach durch Ziegelsteine mit Löchern in den nächsten Kasten und machen dort wieder ihre Arbeit. Die Erde ist dann im ersten Kasten ohne Würmer und bereit zur Entnahme.

Immer weiter auf dem Barnimer Dörferweg auf der Obstbaumallee (Zehnruutenweg) entlang. Auf beiden Seiten wuchsen Pflaumen-, Apfel- und Birnenbäume, wir kosteten die Pflaumen, aber sie sind noch nicht reif, nur voller Maden.

Wir hatten Glück, auf einem Feld waren über fünfzig Störche. Mit ihren langen roten Beinen stolzierten sie über das frisch gemähte Feld und fraßen sich satt, denn der Abflug in die warmen Länder kommt immer näher. Auf den Kürbisfeldern lugten schon große gelbe und grüne Kürbisse hervor, obwohl sie noch große grüne Blätter und viele gelbe Blüten hatten.

Mit der Salaternte hatte man schon begonnen, bestimmt kann man ihn auf dem Markt in Berlin erwerben. Am Tierheim welches vor einigen

Jahren hierher umgesiedelt wurde, machten wir eine kleine Schnapspause, gespendet von Jutta. Es ist ein sehr großes Gelände und es kann noch gut erweitert werden. Christa besuchte ihre Katze, sie hat sie hier auf dem Tierfriedhof beerdigt. Es war eine sehr liebe und verständige Katze und sie wollte nicht, dass sie einfach weggeworfen wird. Der Regen tröpfelte nur noch leise vor sich hin und unser Restaurant „Zum Lehmofen“ war nicht mehr weit. Ein schönes kleines Café erwartete uns, in der Ecke stand der Lehmofen. Es waren die verschiedensten leckeren Suppen im Angebot und wurden mit heimischen Kräutern serviert, lecker. Ich entschied mich für einen Hühnereintopf, für mich ein ganz neues Rezept mit Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi, auch lecker. Christa wurde gefragt, was sie sich bestellt hat, Wirsingsuppe ihre Antwort, „Was, Pfirsichsuppe?“, alles hat gelacht. Die Kuchenangebote waren sehr reichlich, Trüffeltorte oder Stachelbeerhefekuchen mit viel Streusel, alles lecker, lecker. So gestärkt machten wir uns bald auf den Heimweg, es hatte aufgehört zu regnen, über Friedrichstraße gelangten wir schnell nach Lichtenrade und die feuchte Kleidung musste getrocknet werden. Danke



Fiedel, du hast dir einen schönen Wanderweg für uns ausgedacht, geplant und organisiert.
Rosemarie Diesing



Wanderkalender 2010

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

Stand 15.08.2010

Mon	Dat	Art	km	Verpfl. gung	Geplantes Ziel	Teil - nehmer	An - meldung	Treff - punkt	Wander - leiter/in
Jan.	16.	Strecken - wanderung	10 km	Einkehr Nein	Mittenwalde	Personen unbegrenzt	bis 15.01.10	Siehe Aushang	Fiedel Tel.:663 27 92
Feb.	06.	Stadtgang	3 km	Einkehr geplant	Regierungsviertel mit Paul - Löbel - Haus	20VFL Mitglied.	18.01.10 Bis 27.01.10	Siehe Aushang	Andrea Wodke Tel.:764 03 155
Mär.	24. Mi.	Rundwan- derung	12 km	Einkehr geplant	Wandlitz > Rund um Den Liepnitzsee	20 VfL Mitglied.	08.02.10 bis 17.03.10	Siehe Aushang	Bernd Fabisch Tel.:765 87 055
Apr.	24.	Strecken - wanderung	13 km	Einkehr geplant	Pichelswerder > Kladow	20 Personen	Melden ab 26.03.10	9:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Erika Köppe Tel.:744 69 96
Juni (1)	12.	Strecken - wanderung	12 km	Einkehr und Rucksack	Falkenberg > Bad Freienwalde	Max. 25 Personen	Melde - schluß 04.06.10	7:40 Uhr S - Bhf. Lichtenr.	Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06
Juni (2)	19.	Kanadier- Paddel- ausflug	20 km	Aus dem Seesack	Blossinsee > Dahme - Kanäle	30 Personen 4 Boote	Melde - schluß 21.05.10	9:00 Uhr Barnet - Straße	Jürgen Trippen Tel.: 746 46 89
Juli (1)	14. Mi.	Fahrrad - tour	50 km	Rucksack und Einkehr	Havelland, Nauen nach Rathenow Ausgefallen	Max. 20 Personen	14.06.10 bis 30.06.10	8:45 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06
Juli (2)	17.	Strecken - wanderung	10 km	Einkehr geplant	Ausgefallen	Personen unbegrenzt	bis 15.07.10	8:45 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Rosi Drescher Tel.: 745 71 10
Aug.	14.	Strecken - Wanderung	14 km	Einkehr geplant	Karow, Ahrensfelde Bei Fiedel anmeld anmelden	Max. 20 Personen	Bis 8.08.10 Anmelden	8:15 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Fiedel Tel.: 663 27 92
Sep.	25.	Strecken - Wanderung	16 km	Einkehr geplant	Biesenthal > Ützdorf > Wandlitz	Max. 20 Personen	23.08.10 Bis 17.09.10	Aushang beachten	Fiedel Tel.: 663 27 92
Okt.	16.	Strecken - Wanderung		Einkehr geplant	Baruther Urstromtal	Personen unbegrenzt	Bis 14.10.10 Anmelden	7:45Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Rosemarie Diesing Tel.: 744 62 68
Nov.	13.	Rund - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Rund um den Straussee	20 VfL Mitglieder	Bis 05.11.10 Anmelden	Aushang beachten	Elke Zachäus Tel.:721 17 25
Dez.	27. So.	Einkehr geplant	10 km	Einkehr Geplant	In Planung nach Wetterlage	Personen unbegrenzt	15.11.10 bis 20.12.10	Aushang beachten	Rosi Drescher Tel.: 745 71 10

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

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

Impressum

Herausgeber:

Vorstand des VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Geschäftsstelle:

Kirchhainer Damm 68, 12309 Berlin

Geschäftszeiten:

Mo und Mi 10 Uhr - 13 Uhr; Do 17 Uhr - 19 Uhr

Tel.: 030 - 744 04 77

Fax: 030 - 707 64 750

E-Mail: info@vfl-lichtenrade.de

Homepage: www.vfl-lichtenrade.de

Vereinskonto:

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

Laufftreff

jeden Mittwoch

18:30 Uhr

Vereinsheim

außerordentliche Mitgliederversammlung

2. November 2010

19:00 Uhr

Gemeinschaftshaus



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

Nächster Redaktionsschluss: **10.!** Oktober 2010

Redaktionstermine:

Ausgabe	Nr.	Redaktionsschluss
Okt/Nov/Dez	201	20. Oktober
Jan/Feb	202	20. Januar
Mär/Apr	203	20. März

Druckauflage: 950

Druckerei: Walter Bartos GmbH
Zossener Straße 55
10961 Berlin