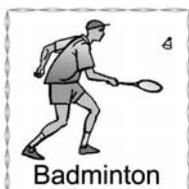




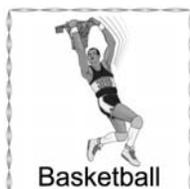
201. Ausgabe Oktober/
November/Dezember 2010

VfL Sportecho

Mitgliederzeitung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.



Badminton



Basketball



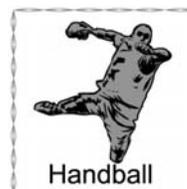
Faustball



Gesundheitssport



Gymnastik



Handball



Aufschlag . . .

... zur neuen Badminton-Saison! - Fotos der SpielerInnen ab Seite 7

Außerdem:

Einladungen zur außerordentlichen Mitgliederversammlung (Seite 4)
und zur Kinderweihnachtsfeier (Seite 6)



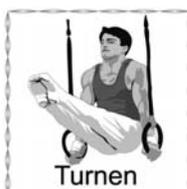
Leichtathletik



Tanzen



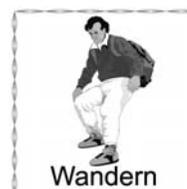
Trampolin



Turnen



Volleyball



Wandern

Inhalt

Unsere neuen Mitglieder	3
Neue Beitragsordnung	3
Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung 2010	4
Einladung zur Kinderweihnachtsfeier	6
Badminton	
Aufschlag zu den Berlin-Brandenburger Mannschaftsmeisterschaften	7
Faustball	
Arnim Gallkowski und Klaus Wichmann	10
Gesundheitssport	
Ein Ausflug ins 19. Jahrhundert	12
Leichtathletik	
Entscheidung im Zielsprint, Tages-Ausflug nach Stettin, Mein Erster Marathon	15
Wandern	
Am 18.09.2010 Biesenthal nach Ützdorf über Wandlitz, Von Baruth über Glashütte nach Klasdorf, Wanderkalender	20

Die Redaktion wünscht allen Lesern eine besinnliche Weihnachtszeit und einen Guten Rutsch ins neue Jahr 2011. Dies mag zwar noch etwas fremd klingen, doch ist unsere nächste Ausgabe erst Anfang Februar.

Bis dahin, mit sportfreundschaftlichem Gruß, die Redaktion.



**SCHLÜSSEL
MÜLLER**
SICHERHEIT DURCH KOMPETENZ

LICHTENRADER DAMM 31, 12305 BERLIN, Tel.: 76 28 98 11
ANFERTIGUNG ALLER SCHLÜSSEL, SCHLOSSREPARATUREN
BERATUNG ZUR HAUS- ODER WOHNUNGSABSICHERUNG
SCHLISSANLAGEN UND ZYLINDER ALLER HERSTELLER
---- NOTDIENST RUND UM DIE UHR ----

Unsere neuen Mitglieder

Badminton: Rabea Ceczka, Joel-René Fouquet, Eva-Maria Goldfuß, Nikolai Grinda, Darius Meier

Basketball: Max Baum, Felix Budack, Jeremy Egger, Lasse Ehrlich, Nils Helmke, Marcel Langer, Klaus Schille, Nico Schütz, Raffael Smykowski, Roberto Wandke, Konstantin Wiedemann

Gesundheitssport: Helmut Benedikt, Irmgard Brückner, Manfred Dettlaff, Brigitte Gonczynski, Jürgen Grabert, Fredy Großmann, Michael Grubarek, Ilse Hentschke, Stefan Hildebrandt, Annemarie Hirche, Gerhard Kautter, Gustav Peters, Olaf Sattler, Hans-Jörg Schmidt, Frank Sperling, Patricia Stern, Ralph Steuer, Monika Ulbrich, Walter Wehrle, Margarete Wehrle

Gymnastik: Alexandra Brückmann, Ulrich Brückmann, Vera Gohlke

Handball: Tobias Aglaster, Robin Clemens Bandura, Sandy Folger, Maria Karnabach, Joshua Köppen, Jonas Köppen, Daniel Krogmann, Sebastian Kuhl, Justin Kunze, Robin Mletzko, Bernadet Mudri, Jannik Müller, Athina Papadopoulos, Gabriele Petznick, Elisa Sandfuchs, Tim Siegmund, Ines Stahmer, Linus Wollschläger

Leichtathletik: Marjeann Pfeiffer-Raso

Tanzen: Lisa Sodmann

Turnen: Jan Andres, Christel Cyriaks, Maximilian Klöpfer, Lara Sophie Reismüller, Andy Ringelmann, Luna-Marie Sester, Jan-Luca Zimmermann, Felina Zwanzig

Volleyball: Anne Heinrich, Janina Menz

Neue Beitragsordnung und außerordentliche Mitgliederversammlung 2010

Nach längeren Beratungen ist der Vorstand des VfL von dem ursprünglich geplanten Termin einer außerordentlichen Mitgliederversammlung Anfang November zum Beschluss über eine grundlegend neue Beitragsordnung und –gestaltung abgerückt und beabsichtigt nun am 14.12.2010 in einer außerordentlichen Mitgliederversammlung zur Sicherstellung der Handlungsfähigkeit lediglich eine Beitragsanpassung für 2011 zu betreiben.

Die Inhalte der neuen Beitragsstruktur sind im Wesentlichen geklärt.

Zur Umsetzung sind jedoch einige Satzungsänderungen durchzuführen, die bislang noch nicht abschließend formuliert und entsprechend besprochen werden konnten. Eine Änderung der Beitragsordnung ohne entsprechende Satzungsbegleitung ist sehr leicht anfechtbar und liegt nicht im Sinne des Vorstandes.

Um nicht gleich zur nächsten ordentlichen Mitgliederversammlung wieder Anträge auf Aktualisierung unserer Satzung beschließen zu müssen, wird derzeit eine umfassende und gründliche Satzungsüberarbeitung vorangetrieben und dann fristgerecht voraussichtlich zur ordentlichen Mitgliederversammlung 2011 vorgelegt.

Die Einladung zur nächsten außerordentlichen Mitgliederversammlung sind auf den beiden folgenden Seiten zu finden.

VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Kirchhainer Damm 68
12309 Berlin
Tel.: 744 04 77
Fax.: 707 647 50

Einladung

**zur außerordentlichen Mitgliederversammlung des VfL
Lichtenrade 1894 e. V.**

am: Dienstag, dem 14. Dezember 2010 um: 19:00 Uhr

**wo: Gemeinschaftshaus Lichtenrade
Lichtenrader Damm 198 – 212 (Ecke Barnetstr.),
12305 Berlin**

Tagesordnung:

- 1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung**
- 2. Feststellung der Beschlussfähigkeit**
- 3. Antrag des Vorstandes zur Beitragsordnung: Erhöhung der Mitgliedsbeiträge zum 01.01.2011**

VfL Lichtenrade 1894 e. V.

- Vorstand -

Antrag:

Der Geschäftsführende Vorstand des VfL Lichtenrade 1894 e. V. stellt zur Beschlussfassung an die außerordentliche Mitgliederversammlung folgenden Antrag

Änderung der Beitragsordnung zum 01. Januar 2011

§ 3 Höhe der Beiträge

1.	Grundbeitrag für	aktive Mitglieder	passive Mitglieder
1.1	Erwachsene Mitglieder	132,00	48,00
1.2	Erwachsene Mitglieder mit herabgesetztem Beitrag	81,00	36,00
1.3	Jugendliche Mitglieder	81,00	36,00
2.	Grundbeitrag für Teilnehmer im Einzugsverfahren	aktive Mitglieder	passive Mitglieder
2.1	Erwachsene Mitglieder	126,00	48,00
2.2	Erwachsene Mitglieder mit herabgesetztem Beitrag	78,00	36,00
2.3	Jugendliche Mitglieder	78,00	36,00

**Jürgen Tschierschke
1. Kassenwart**

Einladung zur Kinderweihnachtsfeier



am Sonnabend, dem 05. Dezember 2010

von 15.30 bis ca. 18.30 Uhr

im Saal des Gemeinschaftshauses Lichtenrade
Lichtenrader Damm / Barnetstr.

Eingeladen sind alle Mädchen und Jungen aus den Abteilungen des VfL Lichtenrade bis zum 10. Lebensjahr.

Wie in jedem Jahr sind wir bei der Ausrichtung der Weihnachtsfeier auf die Unterstützung der Eltern, Großeltern, Freunde und älteren Geschwister angewiesen. Wir benötigen Kuchen (keine Stollen), Gebäck und Getränke (auch Trinkpäckchen) sowie helfende Hände während der Weihnachtsfeier (ca. 1 Stunde). Schön wäre es, wenn die teilnehmenden Kinder einen eigenen Teller, Besteck, einen Becher und einen Beutel für die kleinen Gewinne mitbringen würden.

Wer uns helfen möchte, meldet sich bitte bei
Hanni Wolke, Tel.: 746 47 43 oder
bei der Geschäftsstelle, Tel.: 744 04 77



Es müssen sich alle Kinder, auch die Geschwisterkinder, anmelden, damit auch jedes Kind eine kleine Überraschung vom Weihnachtsmann bekommt. Die Anmeldungen müssen bis zum **28. November 2010** bei den Übungsleitern eingegangen sein.

Auf eine rege Beteiligung und eine fröhliche Weihnachtsfeier freut sich

der Vorstand

Ich nehme an der Weihnachtsfeier des VfL Lichtenrade 1894 e. V. am 05. Dezember 2010 teil.

Name, Vorname _____

Abteilung _____

Spenden ja / nein _____

Unterstützung während der Weihnachtsfeier ja / nein _____

Datum und Unterschrift des Erziehungsberechtigten _____



Badminton

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



zu den Berlin-Brandenburger
Mannschaftsmeisterschaften
(BBMM)

Für die Schülersmannschaft

war am 18. September der Auftakt der BBMM, die bis in den Februar 2011 anhalten kann. Über die tatsächliche Dauer entscheidet das Abschneiden in der ersten Runde.

Die Schüler mussten das Fehlen von Joshua Pieth verkraften. Seine Verletzung aus dem Sommertraining erforderte doch noch eine längere Ruhepause. Für diese Saison haben wir zwar eine stattliche Gruppe von Ersatzspielern. Wie das dann so ist, es bedurfte vieler Telefonate, um den geeigneten Spieler zu finden. Es galt für diesen, sich im 2. Doppel zu behaupten. Harmonie beider Spieler ist eine wesentliche Voraussetzung für



Pascal Sahr; Erik Punzel; Nils Feddersen; David Golla
Nora Bremer; Leonie Hauser

den Erfolg. David Golla sprang an der Seite von Erik Punzel in die fehlende Lücke ein. David spielte auch die 3. Einzel. Gegen Mariendorf verloren wir mit 3:5. Die Nerven von Wolfgang strapazierten jedoch das 1. Jungen- und das Mädchendoppel. Pascal und Nils suchten bis zum Schluss ihr Können, ihre Form, vergeblich...

„Kriminelles Verhalten?“

Nora und Leonie prüften das Nervenkostüm auf besondere Art und Weise. Sie wählen das Dreisatz-Spiel; es geht immer um zwei Gewinnsätze.

Wozu, warum alles in zwei Sätzen „klar machen“?

Mädchen will doch vom Spiel auch etwas haben!

Sie dachten sich für diesen Samstag auch

noch etwas BESONDERES aus: „Weshalb müssen wir immer so auf den Feldern leiden? Wolfgang darf das auch einmal am Spielfeldrand mitmachen“. Sie gewannen: 23:21; 17:21; 22:20; Eingeweihte wissen, was sich bei einem derartigen Ergebnis auf dem Feld und am Spielfeldrand abspielt!

Übrings: Nora hatte ihren besonderen Gefallen an andersartigen Ergebnissen gefunden, sie gestaltete ihr Dameneinzel ebenso. Drei Sätze sollten es schon wieder sein. Wolfgang sagt immer, Turnierspiele sind immer auch ein gutes Training. Nora war nun einmal an diesem Tage danach...

Immerhin, die Mädchen waren es, die zum Auftakt die Punkte holten, an der Seite von Pascal holte sich nämlich Leonie die Mixed-Punkte.



Johannes Jasper; Frederik u. Florian Groß; Tobias Reißner
Mai -Nhi Dinh; Ben Biller; Sandra Timmke; Sebastian Gierharadts

Gegen den BSC

ergab sich ein 5:3 Sieg für uns. Der Gegner half dabei etwas nach: Sie traten nur mit drei Jungen an. Das bedeutete kampflose Pluspunkte für uns.

Dreisatzspiele mussten auch bei dieser Begegnung wieder herhalten; David und Erik erledigten auf diese Art ihre Niederlage. Waren sie darüber auch nicht glücklich. So war ich mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden. Der 1. Wettkampftag endete für die Schüler mit 2:2 Punkten, also, noch sind wir also dabei.

Die Jugendmannschaft

trat eine Woche später zu ihren Spielen an, wiederum in der Sybelstraße. Gegner war der BC Spandau, Christians Mannschaft. Mit einem Unentschieden begnügten wir uns diesmal nicht, es wurde ein 6:2.

Die BG Lehrer/Brandenburg war unser zweiter Gegner, auch dieses Spiel gewannen wir; unser Konto weist somit 4:0 Punkte aus. Gemanagt wird die Mannschaft von Johannes Jasper.

Termine

Im Oktober/November werden die BBEM in sämtlichen Disziplinen und Altersklassen ausgespielt; mit 16 Mädchen und Jungen beteiligen wir uns an den Einzelmeisterschaften.



Zwischendurch, am **6.11.** finden die nächsten Spiele der BBMM für die Schüler statt; die Jugend tritt am **18.12.** an.

Für den **11. Dezember** ist ein vereinsinternes Turnier in der Grundschule im Taunusviertel geplant.

Einzelheiten dazu werden gesondert mitgeteilt.

13. bis 15. Mai 2011

Floracup in Elmshorn

(Einzelheiten über Christian oder Wolfgang)

Sommer-Trainingslager (Örtlichkeit?)

geplant für die 5. bzw. 6. Ferienwoche, mit Christian Neumann

Sommerferien-Training in Berlin

geplant für die letzte Ferienwoche mit Wolfgang.

Das war es wieder einmal, euer Chronist

HANACK Dachdeckerei GmbH	
• Flach- und Stelldach • Bauklempnerei • Solartechnik • Schornsteinbau • Gerüstbau • Zimmerei	
Ibsenstraße 73 115831 Mahlow % (0 33 79) 37 07 04 Fax (0 33 79) 39 47 6	Innungsmitglied www.Hannack.de



Faustball

Abteilungsleiter
Gerhard Gebell
Lessingstr. 39
12306 Berlin
Tel.: 030 - 742 52 39

Arnim Gallkowski wurde am 12. April 2010 70 Jahre alt

Arnim verlebt mit seiner Frau Karin den Winter auf Ibiza. Deshalb feierten wir seinen Geburtstag am 19.06. im Vereinsheim. Auf einer sehr gelungenen Videoschau konnten wir seinen Lebensweg anschaulich erleben:

Arnim wuchs im Prenzlauer Berg auf, floh aber 1954 mit seiner Mutter nach West-Berlin und wohnte dann im Wedding. Nach dem Schulabschluss 1955 begann er eine dreieinhalb-jährige Lehre als Werkzeugmacher in einem Kleinbetrieb. Nach einer kurzen Zeit praktischer Arbeit wollte er in die USA reisen und die Überfahrt durch die Arbeit auf einem Frachter verdienen. Das angeheuerte Schiff fuhr aber nach Kapstadt. Arnim blieb drei Jahre auf diesem Schiff als Maschinist. Danach machte er den Führerschein Klasse II und wurde ein Jahr lang Fernfahrer. Anschließend trat er in die AEG ein, wo er 1970 seine Meisterprüfung machte. Später arbeitete er 22 Jahre bei der Firma Hettich in der Motzstraße in Lichtenrade. 1964 zog er mit seiner ersten Frau Ingrid und seinen beiden Söhnen in die Steinstraße.

Am Wedding war er bereits Kunstturner bei der Berliner Turnerschaft. Im VfL Lichtenrade spielte er Prellball und Faustball, gründete die Trampolinabteilung und führte diese 1980 bis in die 1. Bundesliga. Lange Zeit war er 2. Vorsitzender des VfL, heute ist er Ehrenvorsitzender. Arnim ist ein Superpraktiker und bewies dies beim Bau des Vereinsheims mit großem Nachdruck.

Gesundheit und ein langes Leben wünschen Dir Deine Freundinnen und Freunde der Faustballabteilung.

Posse



Klaus Wichmann wurde 80 Jahre alt

Der Sport unterstützt das Geistige und trägt dazu bei, Persönlichkeiten herauszubilden. Eine herausragende Persönlichkeit des VfL. Lichtenrade ist unser Klaus Wichmann. Am 1. Juli in Berlin-Britz geboren und aufgewachsen wurde er schon mit zehn Jahren von den Nazis mit der Kinderlandverschickung nach Süd Polen und später nach Prag verfrachtet. Ende April 1945 sollte er mit einer militärischen Ausbildung beim Volkssturm das Vaterland retten. Er hatte Glück, verheizt wurde nur der ein Jahr ältere Jahrgang. 1946 kam er nach Berlin zurück und machte 1948 sein Abitur. Dem folgten Praktikum, Lehre und Beschäftigung bis 1967 im Großapparatebau in Rudow. Ab 1967 arbeitete Klaus im Bundesgesundheitsamt in verschiedenen Aufgabenbereichen bis zu seiner Pensionierung im Jahre 1995. Der hochgeistige Klaus setzte sich nicht zur Ruhe, sondern studierte Philosophie, Soziologie und Politische Wissenschaften.

In Lichtenrade erhielt er in den 60er Jahren eine Wohnung am Simpsonweg. Als er seine Kinder zum Turnen beim VfL anmeldete, wurde er von Reini Meyerhof in die Prell- und Fausballabteilung aufgenommen, wo er viele Jahre für den VfL an Verbandsspielen teilnahm. Mit Nachdruck besteht Klaus darauf, genau zu formulieren und die Ethik unseres Handelns immer wieder zu prüfen. Am 01.07.2010 wurde er von seinen Freunden geehrt und gefeiert. Sein köstliches Buffet zeugte davon, dass er auch Verständnis für die leiblichen Genüsse aufbringt.

Ein langes Leben und Gesundheit wünschen Dir Deine Freunde und Freundinnen aus der Faustballabteilung.

Posse





Gesundheitsport

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

Ein Ausflug ins 19. Jahrhundert

Auf den Spuren der Familie Borsig entführten uns, d.h. 50 Gesundheitsportler, am 6. Oktober 2010 Hans-Dieter Schewe, Monika Gebell und Andrea Wodke in Theodor Fontanes Havelland, das sich bei unbeschreiblich schönem Wetter von seiner besten Seite zeigte.

Mit großem Hallo begrüßten wir bei dem Herrn von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland nicht nur den nach gepflanzten Birnbaum, der in seinem Garten stand, sondern erst einmal die zufällig zum gleichen Zeitpunkt eintreffende VfL Radwandergruppe um Wolfgang Heurich. Das dazu passende Fontane Gedicht wurde übrigens von unserer Barbara Saalborn hervorragend vorgetragen.

Nach der Besichtigung des liebevoll restaurierten Ribbecker Schlosses, der Kirche, des Schulhauses und anderer Sehenswürdigkeiten, ging es weiter nach Groß Behnitz zum ehemaligen Landgut des Albert Borsig mit dessen Lebensgeschichte uns Andrea die Busfahrt verkürzte.

Man kann Albert Borsig bestätigen, dass er nicht nur etwas von Dampfmaschinen und Loks, sondern mindestens genau so viel vom Bau eines eindrucksvollen Landgutes verstand, das am Ufer des Groß Behnitzer Sees, eingebettet in eine einzigartige Wald-, Feld- und Wiesenlandschaft, einen Ort von besonderer Atmosphäre bildet.





Den Grundstein für das Landgut legten allerdings schon die von Rochows und Itzenplitz'.

Letztlich aber haben erst die vielen Generationen einfacher Landarbeiter und Kossäten dort aus märkischem Sand und Sumpf eine eindrucksvolle Kulturlandschaft geschaffen.

So konnten wir nach einem Rundgang auf dem Landgut, in dem in der Nachwendezeit das ehemalige Logierhaus zum Hotel, das Geflügelhaus zum Cafe und Restaurant, das Verwaltungsgebäude zum Standesamt umgebaut wurden, im restaurierten Kälberstall unsere wohlverdiente Mittagspause, bei Roulade, Schnitzel, Matjes und Gemüselasagne einnehmen.



Werbung für Inserenten in unserer Zeitung

Liebe LeserInnen des VfL Sportechos!
Damit die Zeitung auch weiterhin in Aufmachung und Gestaltung attraktiv bleibt, bitten wir, in Ihrem Bekanntenkreis nach Inserenten für unsere Zeitung zu suchen. Die Preise für die Inserate sind der Tabelle zu entnehmen (Preise zuzüglich 19% Umsatzsteuer).

Anzeigengröße in mm		Spaltenzahl	Kosten pro Ausgabe
Breite	Höhe		
165	255	einspaltig	100,00 €
165	125	zweispaltig	58,00 €
85	255	einspaltig	
165	85	zweispaltig	49,00 €
165	64	zweispaltig	32,00 €
82	125	einspaltig	
82	64	einspaltig	23,00 €
165	45	zweispaltig	29,00 €

Anschließend fühlten sich alle auf der Seeterrasse so wohl, dass zu einem etwa einstündigen Spaziergang am See nur eine kleine Gruppe aufbrach, vorbei an der asiatischen Alexander von Humboldt-Platane, einer urigen Bruchlandschaft, zu sehenswerten alten Eichen und Buchenbeständen.



Es reichte gerade noch zu einem Kaffee auf der Terrasse, dann mussten wir schon wieder die Rückreise antreten. Unserer Dank für diesen schönen und interessanten Tag gebührt vor allem Hans-Dieter Schewe, Monika Gebell, unserer Andrea und natürlich auch dem Busfahrer, der uns sicher nach Lichtenrade zurück brachte.

G.G.



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



Leichtathletik

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

Entscheidung im Zielsprint

Berlin-Brandenburgische und Norddeutsche Meisterschaften im Halbmarathon am 05.09.2010

Am 05.09.2010 fanden bei optimalem Wetter (sonnig, aber kühl; beherrschbarer Wind; Strecke nahezu trocken) der 12. Mercedes-Benz-Halbmarathon und in diesem Rahmen die Berlin-Brandenburgischen und Norddeutschen Meisterschaften im Halbmarathon statt. Ich hatte mir für diesen Wettkampf viel vorgenommen und ihn zu meinem persönlichen Saison-Höhepunkt erklärt. An Norddeutschen Meisterschaften hatte ich mich noch nie vorher teilzunehmen getraut, allein das rückte den Wettkampf an eine wichtige Stelle. Für mich persönlich war aber noch wichtiger, dass es der 13. Lauf (von 16) in der Berlin-Cup-Serie 2010 war (gleichzeitig der längste) und dass die Situation in meiner Altersklasse M45 spannender gar nicht sein könnte: Seit Saisonbeginn liefere ich mir mit Tom Griepentrog (LG Ron Hill) heiße und spannende Zweikämpfe mit wechselndem Ausgang. Im Mai gesellte sich der uns beiden vorher unbekannte Michael (Mike) Standring dazu und lief auch so stark wie wir (manchmal schneller), so dass sich ein enger Dreikampf entwickelt hat. Weil ich einige Wettkämpfe aus zeitlichen Gründen auslassen musste, gelangen Tom zuerst 4 Siege und er übernahm die Führung im Berlin-Cup. Nach und nach sammelte ich auch 4 Siege und zog mit Tom gleich. Zu diesem Zeitpunkt hatte Mike erst einen Sieg, aber dann gewann er noch zweimal vor der Sommerpause und rückte näher. Da jeder Läufer (nur) seine 8 besten Resultate (Punktwerte) in die Endwertung einbringt, war schon lange klar, dass der Sieg unter uns dreien sich über die Anzahl der

Einzelsiege entscheiden würde (der Rest sind zweite Plätze).

Nach der Sommerpause, in der sich jeder auf seine eigene Weise physisch und psychisch auf die restlichen fünf Wertungsläufe und die Konkurrenten vorbereitet hatte, trafen wir uns am 29.08.2010 zum Kreuzberger Viertelmarathon. Am Start wurde noch locker geplaudert, aber sofort nach dem Startschuss entwickelte sich ein konzentriert taktisch geführter Dreikampf. Schnell fanden wir drei uns in einer Gruppe (mit 2 – 3 anderen Sportkameraden), die bis km 9 im Wesentlichen zusammenblieb. Meist gab Mike das Tempo an, er lief fast gleichmäßig schnell mit seltenen geringfügigen Verschärfungen, um die Gruppe zu testen – sie hielt. Tom, der um seine Stärken in den ersten 80 % eines Rennens weiß (man könnte auch sagen, er ist nicht der beste Finisher), zog bei km 4 an, um sich von der Gruppe abzusetzen, aber das misslang; 500m weiter war die Gruppe wieder dran. Bis km 9 passierte eigentlich nichts, außer dass ich mich wunderte, dass keiner attackiert, mit dem ich hätte mitgehen können. Die Gruppe bog als kompakter Block um eine Ecke; plötzlich Kopfsteinpflaster, ein leichter Anstieg und einige Zentimeter Platz zwischen den Leuten – da ging die Post ab. Ich zog das Tempo deutlich an und riss die Gruppe auseinander. Für Tom ging nichts mehr, aber Mike hatte noch Reserven. 600 m vor dem Ziel hatte er mich wieder eingeholt, lief fast lächelnd neben mir her und verschärfte dann seinerseits noch mal so stark, dass ich nicht mehr gegenhalten konnte. Am Ende war er 8 Sekunden vor mir im Ziel – eine Kleinigkeit bei Laufzeiten von über 38 Minuten, aber um diese Kleinigkeit war er an diesem Tag besser als ich. Und er hatte seinen 4. Sieg (den 3. in Folge) geholt und damit den Gleichstand von uns dreien

hergestellt (nach 12 Läufen 3 Leute mit je 4 Siegen). Mike hatte eine perfekte Serie und war zum Favoriten geworden!

Für mich war die Art und Weise, wie diese Niederlage zustande gekommen war, schwierig. Meine Attacke bei km 9 war stark und zum richtigen Zeitpunkt, das hatten mir alle anderen aus der gesprengten Gruppe anerkennend bestätigt. Mike hatte aber einfach so souverän gekontert, als ob er noch viel mehr drauf hätte. An dieser eindrucksvollen Kampfansage musste ich mich jetzt eine Woche lang abarbeiten. Montag erst mal auslaufen, alles prima. Aber wie den Rest der Woche gestalten? Ausruhen und Kräfte für den nächsten Sonntag sammeln (und dabei faul werden)? Nein, ich entschied mich für die harte Tour: Volles Training! Dienstag ein flotter 20-km-Lauf, war zwei Tage nach dem Wettkampf sehr anstrengend und mir fehlte Luft. Mittwoch Pause, tat gut. Donnerstag dann der Wahrsager: Nach ausführlichem Einlaufen 10.000m auf der Bahn im vorgesehenen Wettkampftempo. Wenn man genau weiß, wie schnell man laufen wird (wer weiß das schon vorher?), ist die Aufgabe klar. Bei mir ging es eher umgekehrt: Je nachdem wie heute die 10.000m laufen, wenn ich mich dabei nicht bis zur Grenze belaste, kann ich in etwa abschätzen, was beim HM geht. Also mit einer „scharfen 4“ anfangen (3,59 min. für die ersten 1.000m) und moderat steigern. Nach 5.000m 19,45 min., das war noch nicht schnell, aber es lief jetzt besser. Die zweiten 5.000m in 19,07 min., das war gut, aber doch anstrengend. Insgesamt 10.000m in 38,52 min., wenn ich das im HM durchhalte, wären das etwa 1:22 h. Tolle Zeit – aber halte ich das durch???

Nach zwei Regenerationstagen kam der Tag der Wahrheit: Trotz großen Andranges in der erweiterten Spitze erblickten wir drei uns bald nach dem Start, und ohne dass es irgendwelche Absprachen gegeben hätte liefen wir – getrennt! Tom ging etwas zügiger ins Rennen (logisch), Mike folgte ihm in Sichtweite (klug) und ich folgte wiederum Mike in Sichtweite – abwarten, das Rennen ist sehr

lang! An dieser Konstellation änderte sich bis zur Hälfte des Rennens nichts. Wir drei überholten zwar nach und nach den einen oder anderen Läufer (und bis auf die spätere Siegerin auch einige sehr flott gestartete Läuferinnen), aber blieben in unverändertem Abstand. Ungefähr ab km 12 begann Mike, den Abstand zu Tom zu verkürzen, was ich gut beobachten konnte. Eigentlich gefiel mir das alte Tempo gut, aber ich wollte nicht riskieren, dass die beiden sich zu weit von mir absetzten, und so erhöhte ich das Tempo auch und lief die Lücke langsam zu. Bei km 15 bildeten wir erstmals (mit zwei weiteren Läufern) eine Gruppe. An der heiklen Brücke (man muss eine scharfe Kurve aufwärts laufen, dann weiter hoch bis zum Scheitelpunkt, ab da geradeaus runter und schließlich eine scharfe Kurve abwärts – ganz blöd für den Rhythmus) hielten Mike und die beiden anderen das Tempo hoch, Tom und ich liefen etwas vorsichtiger. Ausgangs der Brücke erhöhte ich das Tempo wieder und kämpfte mich an die drei vor mir heran – Tom war geschlagen! Er hielt sein Tempo in etwa, kam aber erst über anderthalb Minuten nach mir ins Ziel. Ich erreichte wenig nach km 16 mit Mühe die Gruppe vor mir und hängte mich gerade so noch dran. Zwei weitere Kilometer lief ich dort am persönlichen Limit (so habe ich es empfunden) und hatte Angst, dass einer der drei vor mir attackieren und ich zurückfallen würde. Aber das geschah nicht. Wir vier liefen in hohem Tempo zu weiteren Läufern vor uns auf, dann war schon km 18 vorbei und es ging in eine 500m lange Straße mit Spitzkehre, wo man erst die Leute vor sich und nach der Kehre die Leute hinter sich sehr gut sehen kann. Unsere Vierergruppe und einige eingeholte Läufer bildeten ein etwas auseinandergezogenes Band, Mike war vorn, ich hinten. Wenn Mike so weit vor mir wendet (das waren vielleicht 10m) und mir dann triumphierend ins Gesicht lächeln kann, ist das ganz schlecht. Also musste ich vor der Kehre an ihn ran laufen, auch wenn ich dafür meine letzten Reserven draufgab – dachte ich. Wir wendeten unmittelbar hintereinander und blickten uns kurz an. Ja, auch ihm sah man die Strapazen an, nicht nur ich war müde. Die

Strecke führte jetzt ganz sacht bergab, und da war plötzlich ein Läufer vorbei und gab Gas – ich mit! Verrückt, man ist kaputt und dann zieht man über 2 km vor dem Ziel an, um den Konkurrenten zu schocken. Es gelang uns beiden, eine Lücke auf die anderen zu reißen. Ich blickte mich mehrfach um und sah, dass Mike etwa 15 m hinter mir lief, aber weder zurückfiel noch näher kam. Etwa bei km 19,6 sah ich meinen Kumpel und starken Läufer Winni Schumann vor mir in einer Gruppe laufen und hatte eine wie mir schien super Idee. Ich lief ran und keuchte „Winni, hilf mir“. Wäre doch genial, wenn er sich in der Gruppe ausgeruht hätte und jetzt für mich anziehen könnte, dann könnten wir es vielleicht gemeinsam vor Mike ins Ziel schaffen. Aber Winni war am Ende, er konnte nur noch „nee, kann nicht, lauf!“ hervorstoßen, dann war ich an der Gruppe vorbei und – allein! Oh wunderschönes Schild „km 20“, wie fliege ich vor den anderen an Dir vorbei – schade, dass Du nicht die Ziellinie bist... Es folgt eine große Kreuzung, an der man leicht rechts abbiegt, da kann man noch mal nach hinten schauen. Allen Ernstes hatten sich etwa 10 Leute zu einer Gruppe gefunden, und Mike mittendrin. Es half alles nichts, ich war vorn und musste mein Heil in der Flucht suchen. Die Beine waren schwer und der Atem rasselte – lauf, lauf, lauf! Dann hörte ich, wie sich mir von hinten der Atem EINES Läufers näherte – ca. 300m vor dem Ziel hatte Mike mich mit seinem unglaublichen Finish eingeholt und zog leicht vorbei. 1000 Gedanken schossen mir durch den Kopf: Jetzt hast Du verloren! Jetzt gewinnt er den Cup! Er ist eben immer besser! Ich falle tot um! NEIN!!! Irgendwie konnte ich noch ein bisschen beschleunigen und war wieder links neben ihm. Und da war auch schon die Linkskurve, hinter der die ca. 130m lange Zielgerade liegt. Noch in der Kurve setzte ich einen unglaublichen Sprint an. Ich bin ein schlechter Sprinter und war definitiv am Ende – aber man weiß nie, was man kann, bevor man es versucht. Tatsächlich raste ich nach 21 km harten Rennens die Zielgerade hinunter wie ein Orkan. Mike hielt voll dagegen – und war doch um drei Sekunden geschlagen, eine Winzigkeit! Noch auf der Ziellinie entlud sich

meine grenzwertige Anspannung in einem lauten Jubelschrei! Ich weiß nicht wie, aber ich hatte es geschafft und Mike in einem Sprintfinish, wie es kein Langstreckler liebt, niedergerungen.

Und die Zeit? 1:21,58 (nein, ich habe die eigene Hochrechnung vom Donnerstag nicht gefälscht, das war wirklich genau so) – super! Habe ich seit Jahren nicht geschafft. Platz 7 in der AK M45 von allen Teilnehmern, Platz 6 bei den Norddeutschen und Platz 4 bei den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften (alles vorläufig), ich bin total happy! Im Berlin-Cup bin ich jetzt vorn – um einen winzigen Punkt. Nun bin ich der Gejagte, und bei drei noch ausstehenden Rennen kann noch alles passieren. Aber erst mal sind sechs Wochen Zeit dazwischen, und dann sehen wir im Oktober, wer die beste Herbstform hat und den Cup holt.

Ralf Trebuth

Tages-Ausflug nach Stettin, 12.09.2010

Blauer Himmel, weiße Wolken und Sonne lassen diesen Tagesausflug in einem besonderen Licht erscheinen.

Stettin, die Stadt zwischen Oder und Ostsee, erreichten wir mit dem Berlin-Brandenburg-Ticket, morgens nach 1 ½ Stunden Fahrt bequem mit der Bahn über Angermünde.

Unter dem Bahnhof einer der größten Bunker aus dem 2. Weltkrieg (von Zwangsarbeitern errichtet), dessen geführte Besichtigung (Emilia Piperek) uns einen Eindruck davon vermittelt, wie schwierig das Leben in den Bombennächten zu jener Zeit war. Stettin wurde durch die Bombenangriffe seit Ende 1944 stark zerstört - an einigen Häusern sind noch heute Einschusslöcher zu sehen. Und nach der Vertreibung der deutschen Bevölkerung ging die Zerstörung zunächst weiter, Stettin war „Steinbruch“ für den Wiederaufbau Warschaus. Erst in den fünfziger Jahren begannen die polnischen

Bewohner, auch hier die Zerstörungen zielstrebig zu beseitigen.

Das Stadtbild wird geprägt durch alte rote Backsteinbauten. Davon zeugen heute unter anderem noch das Postgebäude und das Finanzamt.

Die Stadtwanderung am Sonntag führte vorbei am Ankerdenkmal (ursprünglich Manzelbrunnen), der medizinischen Akademie und der Bücherei. An der Jakobikirche, der größten Hallenkirche im Norden Europas, nach dem Kriege zur katholischen Kathedrale geweiht, kamen wir während des Gottesdienstes vorbei, wodurch sich für uns die Möglichkeit bot, der eindrucksvollen Orgelmusik zu lauschen. Im Hof des Stettiner Schlosses sahen wir die von Caspar Nartardi gestaltete Uhr mit Datumsanzeige und dem Stand des Mondes. An einer Querseite eine schlichte Sonnenuhr mit dem Schriftzug *carpe diem*. Ein paar Straßen weiter bestaunen wir die Decke der polnisch-katholischen Kirche. Hören von Adam Mickiewicz, dem Dichterkönig Polens und wichtigsten Vertreter der polnischen Romantik.

Stehen zuletzt auf dem großen Platz vor dem Polizeigebäude. Dort steht das Denkmal der *Solidarnosc*, der große Engel, um an jenen Tag zu mahnen, an dem 1973 14 Polen vor dem Polizei-Präsidium erschossen wurden, als sie mit den Arbeitern der Vulkan-Werft die Freilassung politischer Gefangener forderten. Kurz vor den Terrassen sitzen wir im Freien und genießen die warme Luft des Spätsommers nach einem ausgedehnten Stadtspaziergang, bei dem unser junger Stadtführer, Marcin Kutra, uns seine Stadt sehr aufgeschlossen und engagiert näher gebracht hat. Stärken uns bei Pierogi, einer Art polnischer Maultaschen mit gebratenen Zwiebeln und Specksoße, Fisch oder Nudelgerichten.

In Erinnerung bleibt vor allem der Blick von den Haken-Terrassen (nach einem Bürgermeister der Stadt benannt) über die Oder. Auf dem Nordost-Ufer die Vulkan-Werft (wo neben und zugleich mit Danzig die *Solidarnosc*-Bewegung eine mächtige Basis hatte) und führt am Ostufer südwärts vor Augen, welche ehrgeizige Zukunftsprojekte die Stadt mit

„Floating Garden 2020“ für die Zukunft hat. Im kommenden Jahr werden wir nach Stettin zurückkehren und insbesondere das Naturschutzgebiet „Unteres Odertal“ näher erforschen!

Erlebnisbericht: Mein Erster Marathon, Berlin, 26.09.2010

Hallo liebe LäuferInnen,

mir geht es super, der Oberschenkelmuskelkater ist nach gestrigem 90 minütigen Power-Yoga, vielem Hinsetzen und Aufstehen sowie Treppenstufen-Steigen, Einreibungen mit Traumeel und Pferdebalsam fast weg.

Hatte heute sogar schon wieder Lust auf Laufen und hätte gerne mit Susanne ihr abendliches Herbstläuferlebnis geteilt, hatte aber heute Abend Praxistermine. Morgen, Mittwoch, ist ein wichtiger Elterninfoabend in der Schule - Ab Donnerstag habe ich mein Marathonbelohnungsprogramm: Vier Tage Wellness mit meinen süddeutschen Studienfreundinnen am Bodensee.

Langer Rede kurze Sinn. Nächsten Mittwoch und Donnerstag bin ich wieder dabei, denn nach dem Marathon ist vor dem Marathon, wobei ich glaube, dass es keinen Marathon geben wird, der das tolle Erlebnis von Sonntag überbieten wird: Während des Marathons habe ich mich absolut sicher, gut und solide vorbereitet gefühlt für das was ich vor hatte: unter 5 Stunden laufen und den ganzen Lauf genießen. Die ersten 32 km hatte ich Spaß und Genuss pur und ich fand Laufen so leicht wie nie zuvor. Die letzten 10 waren herausfordernd, aber machbar.

Danke, Horst, für das gut aufgebaute Training und die motivierende Aktiverholung in der letzten Woche. Deine Tipps, Ratschläge und Anweisungen waren sehr wertvoll. Und bis auf ein ganz klein wenig mangelnde 1/2 minütige Selbstdisziplin auf den euphorischen ersten 20 km konnte ich deine Vorschläge 1 zu 1 umsetzen.

Danke euch allen für eure Unterstützung: dem stets gut gelaunten Ralph beim Tartanbahntraining am Donnerstag; Andrea für den S-Bahn-Tempo-Training-Tipp, die Samstags-Fahrradbegleitung und den bunten Finisherblumenstrauß; Otto für die kurzweiligen Samstagsläufe; Petra und Katharina für die entspannenden Saunaabende und vieles mehr; Thomas und Peter für das Ziehen, wenn ich mal wieder die Letzte war, Claudi für deinen stets inspirierenden Optimismus; Dr. Dirk für die vielen lustigen Laufsmalltalks; Ines, Guido und Simone für die ab-und-zu-gemeinsamen Läufe; Gaby, Reinhild, Sabrina, Dirk, Jürgen und Martin für eure anspornende Kondition; Ecki für das Abklatschen am VfL-Stand an der Tauentzien; den beiden Susannes für die super motivierende Vorbereitung und die Begleitung auf den letzten Kilometern und Winni für die Samstagsbrötchen und die Versorgung von Kindern, Küche, Haus und Hof, während ich ziemlich häufig laufen war. Ich freue mich auf viele weitere Läufe mit euch. Eine schöne bunte laufende Herbstwoche wünscht euch
Annette



Termine:

Sonntag, 07. 11. 2010 DLV-Lauf-, **Walking- und Nordic Walking-Abzeichen**
10:00 Uhr 30 min, 60 min, 90 min, 120 min oder Marathon!
Vereinsheim Kirchhainer D. 68

Silvesterlauf VfL Lichtenrade, 31. 12. 2010, 10:00 Uhr Vom und zum Sportplatz
Halker Zeile Jeder so gut er kann: Rückblick auf 2010 und Ausschau nach 2011 vom Gipfel des Freizeitparks Marienfeldes, Glühwein, Pfannkuchen, Schmalzstullen - Um eine Spende wird gebeten

Ergebnisse 10 km City Night des SCC, 31. 07. 2010

Platz Ges.	Ges.Pl. Frauen	Startnr.	Name	AK	AK -Pl.	Verein	Zeit
348		3045	Arndt, Thomas	M45	45.	VfL Lichtenrade	00:41:29
447		4975	Mauersberger, Eckhard	M55	12.	VfL Lichtenrade	00:42:25
3004	589.	F1903	Neidhold, Andrea	W45	91.	VfL Lichtenrade	00:55:34
3075	617.	F1775	Mauersberger, Reinhild	W55	16.	VfL Lichtenrade	00:55:53
3640		5233	Noe, Hans-Dieter	M50	255.	VfL Lichtenrade	00:58:13
3788	933.	F3002	Reuber, Susanne	W35	130.	VfL Lichtenrade	00:58:46
3975		6528	Wodke, Horst	M65	42.	SCC, VfL Lichtenrade	00:59:31
4227	1142.	F2436	Setzefand, Marion C.	W45	177.	VfL Lichtenrade	01:00:53
4588	1337.	F3001	Rück, Annette	W45	218.	VfL Lichtenrade	01:03:09
5151	1681.	F2999	Reichardt, Susanne	W50	134.	VfL Lichtenrade	01:07:25



Wandern

Wanderleiter

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

Am 18.09.2010 Biesenthal nach Ützdorf über Wandlitz

Pünktlich um 9:00 Uhr versammelten sich 14 Wanderer am Lichtenrader Bahnhof. Die Wanderstreckenlänge war 16 km lang und hügelig, es ging immer auf und ab.

Fiedel hatte die Wanderung für uns geplant, wir hatten Glück, es war kühl, aber die Sonne schien. In Bernau angekommen, stellten wir fest, dass der Vorplatz bald fertig sein wird. Der Busbahnhof befindet sich dann direkt am Bahnhof. Wir fuhren bis Biesenthal. Das Gruppenfoto war schnell gemacht und los ging es in den Wald hinein. Einige Pilzsammler waren in ihrem Element. Noch nie hat einer von uns so eine große Ansammlung von Parasolpilzen gesehen. Ein guter Speisepilz der meist paniert und gebacken wird (siehe Foto). Die Pilzsammler verrieten mir ihr Pilz-



rezept, denn diese Menge muss ja verarbeitet werden. Sie schneiden die Köpfe in Tortenstücke und trocknen sie in der warmen Küche auf einem Tuch. Dann werden sie in der Kaffeemühle gemahlen, in Gläser gefüllt und für eine sehr schmackhafte Pilzsuppe verarbeitet. Ich musste ihnen versprechen, dass ich die Fundstelle nicht verrate. Wir kamen am Hellsee vorbei und machten in Lanke im Restaurant „Bellevue“ Rast.



18.09.2010 -Wanderung von Biesenthal nach Wandlitz

Wir nutzten die letzten Sonnenstrahlen und nahmen auf der Terrasse Platz. Das Kürbis-Zucchini-Gemüse für 6.80 € ist sehr zu empfehlen. Einige fuhren mit dem Bus zurück nach Bernau, wir aber wanderten am Obersee durch den Wald zum Liepnitzsee. In der Mitte ist eine Insel, Gr. Werder, man kann mit der Fähre sich übersetzen lassen und ein Restaurant besuchen. Der Name Werder entstand, weil man früher kleine Inseln Werder nannte. Eine sehr schöne Wanderstrecke, manchmal mussten wir ganz schön Pusten, die vielen kleinen Anhöhen brachten uns ins Schwitzen. Die Gruppe wurde unruhig und wollte den Weg abkürzen. Warum spricht Fiedel nicht ein Machtwort? Er kennt doch die Strecke, er ist sie doch abgelaufen und weiß wir kommen pünktlich zum Bahnhof. Ich habe auf der Karte zu Hause nachgesehen, beide Wege hatten die gleiche Entfernung. Wir hatten sogar noch Zeit für eine Tasse Kaffee. Die Heidekrautbahn brachte uns nach Karow, wo wir dann in den Zug Richtung Blankenfelde einstiegen. Danke Fiedel, du hast wieder eine schöne Wanderstrecke für uns ausgesucht. Es gibt doch viele schöne Wege, nicht weit weg von Berlin, man muss sich nur aufraffen und sie entdecken.

Rosemarie Diesing



Von Baruth über Glashütte nach Klasdorf

Heute ist so ein schöner Sonnentag, gestern am 16. Oktober war meine Wanderung im Baruther Land. Es hat den ganzen Tag genieselt, die Sonne kam nicht zum Vorschein. 22 wetterfeste Wanderer waren gekommen mit Schirm und ihre Füße steckten in festen Wanderschuhen. Wir fuhren bis Baruth und gingen Richtung Schlosspark zum Schloss der Familie Solms. Am großen Baum las ich die Geschichte vom Schloss vor.

Ende des 16 Jh. erwarben die Grafen von Solms den Ort Baruth. Die Grundherrschaft von Baruth stand bis 1582 den Herren von Schlieben zu, seit 1596 den Grafen von Solms, die 1598 das Schloss erbauten. 1838 wurde der Schlosspark nach den Plänen des Peter Josef Lenne angelegt. 1875 baute die Familie, als die Bahn Berlin-Dresden gebaut wurde, einen eigenen Bahnhof und Straßen zum Anschluss in die Stadt. Seit einigen Jahren ist die Familie Solms wieder in Baruth ansässig, sie bewohnt das östliche Schloss und hat bereits Großartiges in der Restaurierung geleistet. Es steht unter Denkmalschutz, so wird die Familie etwas entlastet. Dieter fügte noch einiges Erlebtes dazu und Barbara zeigte uns das Familienwappen über der Eingangstür.

Dann ging es weiter und nach wenigen Schritten bogen wir rechts ab und gelangten zur Kirche von Baruth, mit dem Namen St. Sebastian. Eine kleine Führung habe ich organisiert. Sie ist eine Backsteinhallenkirche aus dem 16. Jh. Wir wurden mit Orgelklängen beim Eintritt begrüßt. Frau Schicke, die

BLUMENHAUS

Kabisch

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



... kreatives Gestalten
mit Blumen

Lieferung in alle Bezirke

Organistin der Kirche, berichtete uns etwas zur Geschichte der Kirche und wie sich die Einwohner und der Pfarrer Georg Thimme sich am Aufbau beteiligen. Die Baruther Kirche drohte einzustürzen. Sie hatte im April 1945 die Bombardierung und die Kesselschlacht von Halbe überstanden. Dann überstand sie die Stürme der Bodenreform und das Schlösserschlagen in der Frühzeit der DDR. Der Grund war eine Grundwasserabsenkung in den 70er Jahren des 20. Jh. Die Folge war, dass die Jahrhunderte alten Eichenpfähle, auf denen die Kirche gegründet war, austrockneten und verrotteten. Die Kirche hatte kein Fundament mehr und begann im ausgetrockneten Torfboden des Baruther Urstromtals einzusinken. Es entstanden große Risse im Mauerwerk. Das komplette Gestühl musste aus der Kirche entfernt werden. Ein Estrichboden ist zunächst schon hergestellt um die historischen Bodenfliesen und das Gestühl wieder aufzunehmen. Die Fürsten- und Grafenlogen sind schon wieder an ihrem Platz, auch zwei große Beichtstühle stehen hinter dem Altar, alles aus schwarzem, verzierten Holz und mit grauer Farbe reich bemalt. Es lohnt sich einen Besuch in der St. Sebastianikirche in Baruth. Zum Abschied

spielte Frau Schicke noch einmal die Orgel. Weiter ging es am Wald entlang über die Bahngleise nach Klein Ziescht, Richtung Glashütte. 1716 veranlasste Graf Sigismund zu Solms die Errichtung der Glasmachersiedlung. Noch bis 1980 wurde hier Glas hergestellt. In Glashütte ist der Erfinder der Thermosflasche, Reinhold Burger, geboren.

Wir machten Mittagsrast in der Gaststätte. Zu empfehlen ist der Schweinebraten mit knuspriger Kruste und dazu Sauerkraut. Wer darauf Appetit hatte musste in den Regen rausgehen, der Braten und die Beilagen wurden draußen im Garten serviert, auch frisch gebackener Kuchen lockte von den Kuchenblechen.

Anschließend konnte sich jeder auf dem Gelände umsehen, in den kleinen Geschäften etwas einkaufen oder in das Museum gehen. Die Zeit war von mir zu lang bemessen, mit diesem Wetter hatte ich nicht gerechnet und einige machten sich Richtung Klasdorf schon mal auf den Weg. Nach 3,5 km waren wir auf dem Bahnhof und der Zug kam pünktlich um 17:26, Gott sei Dank. Die Ausbeute der Pilze: zwei Steinpilze und eine Marone.

Eure Rosemarie Diesing



Wanderkalender 2010

Wanderleiter: Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06, H.J. Metzkwow (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.	18.	Strecken - wanderung	16 km	Einkehr geplant	Biesenthal > Ützdorf > Wandlitz	Max. 20 Personen	23.08.10 Bis 17.09.10	9:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Fiedel Tel.: 663 27 92
Okt.	06. Mi.	Fahrrad - tour	55 km	Rucksack und Einkehr	Havelland, Nauen nach Rathenow	Max. 20 Personen	Wird Benach - richtet	8:45 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06
Okt.	16.	Strecken - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Baruther Glashütte Klasdorf	Personen unbegrenzt	Bis 14.10.10 Anmelden	9:15Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Rosemarie Diesing Tel.: 744 62 68
Nov.	13.	Strecken - wanderung	10 km	Einkehr geplant	Wuhletal	20 VfL Mitglieder	Bis 05.11.10 Anmelden	9:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Elke Zachäus Tel.:721 17 25
Dez.	27. Mo		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
Dez	27. Mo	Strecken - wanderung, auch Nordic W.	14 km	Einkehr geplant	Mückendorf/ Baruth	20 Personen	22.12.10	S-Bhf. Lichtenr. Aushang beachten	Günter Borst Tel.: 744 86 67

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	Tumen	030 - 744 35 06
Ch. Grunert	Volleyball	033708 - 22 9 11
G. Mayer	Schaukasten- betreuung	030 - 746 43 62

Termine

Lauffreff

jeden Mittwoch

18:30 Uhr

Vereinsheim

Kinderweihnachtsfeier

05. Dezember 2010

15:30 bis ca. 18:30 Uhr

Gemeinschaftshaus Lichtenrade

außerordentliche Mitgliederversammlung

14. Dezember 2010

19:00 Uhr

Gemeinschaftshaus Lichtenrade

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

Nächster Redaktionsschluss: 20. Januar 2011

Redaktionstermine:

Ausgabe	Nr.	Redaktionsschluss
Jan/Feb	202	20. Januar
Mär/Apr	203	20. März
Mai/Jun/Jul	204	20. Mai

Druckauflage: 950

Druckerei: Walter Bartos GmbH
Zossener Straße 55
10961 Berlin