

204. Ausgabe Juli/August/  
September 2011



# VfL Sportecho

Mitgliederzeitung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.



Badminton



Basketball



Faustball



Gesundheitssport



Gymnastik



Handball



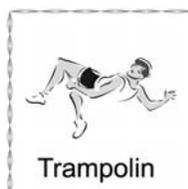
Das schönste Foto ist natürlich auf der Titelseite! Doch einen besten Artikel auszuwählen klappt bei dieser tollen Ausgabe nicht! Lesen Sie selbst!



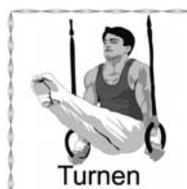
Leichtathletik



Tanzen



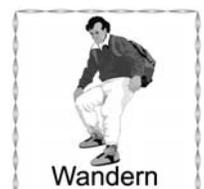
Trampolin



Turnen



Volleyball



Wandern

# Inhalt

---

<b>Allgemeines</b>	5
Erstes Lichtenrader Sommercamp	
<b>Badminton</b>	7
14. Eltern - Kind - Paten-Turnier,	
<b>Basketball</b>	11
BEKO BBL-Miniturnier in Göttingen, 4. Mibrag-Miniturnier in Lützen	
<b>Faustball</b>	14
Finale: Österreich - Deutschland	
<b>Gesundheitssport</b>	15
Brotseminar, Auf Fontanes Spuren	
<b>Handball</b>	19
Jugendnationalspieler in unseren Reihen!, Grandiose Saison der weiblichen D-Jugend, Saisonabschlussbericht Alte Herren	
<b>Leichtathletik</b>	25
Die Abteilung Leichtathletik hat sich verjüngt!	
<b>Trampolin</b>	27
8. Nationaler Bären Cup am 10.09.	
<b>Turnen</b>	28
Ein neuer Erlebnisbericht vom Cheerdance- Team UNIQUE	
<b>Wandern</b>	
Wanderung am 25. Juni, Wanderkalender	30

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

Samstag 10.09.2011



## 8. Nat. Berliner Bären Cup für den Nachwuchs-Einzel



VfL Lichtenrade  
Abt. Trampolin



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

Beginn: ab 11:00 Uhr

# Es geht wieder los...

Wir laden ein zu unserem beliebtem

## Preisskat:



### Termine 2011

Donnerstag	01. September
Donnerstag	06. Oktober
Donnerstag	03. November
Donnerstag	01. Dezember



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

# Allgemeines

## Erstes Lichtenrader Sommercamp findet großen Anklang bei allen Beteiligten

Wer dieses Jahr den Veranstaltungskalender des VfL Lichtenrade durchstöberte, mag das Sommerfest vermisst haben, fand jedoch auch eine neue Veranstaltung mit überraschten Augen vor. Erstmals wurde in der letzten Woche der Sommerferien ein Sommercamp ausgerichtet. Den 7- bis 11-jährigen VfLern und Nichtmitglieder bot sich die Chance in verschiedenen Sportarten des Vereins für ein bis zwei Trainingseinheiten reinzuschmecken, um somit eigene Interessensfelder zu erweitern und vielleicht eine neue Lieblingssportart zu entdecken.

Bei diesem Angebot war es dann auch nicht verwunderlich, dass sich 28 Kinder am ersten Tag in der Sporthalle der Carl-Zeiss-Oberschule zum ersten Begrüßungsspiel versammelten. Solche Erwärmungs-, Kennenlern- und Pausenüberbrückungsspiele wurden in der Woche regelmäßig von den ständig anwesenden Betreuern Manuela, Bettina, Niels und Daniel übernommen, während die Übungseinheiten der jeweiligen Sportarten von sportartspezifischen Trainern durchgeführt wurden. Die Kennenlernspiele am ersten Tag zeigten auch Erfolg. Schnell konnten sich die Kinder mit Namen ansprechen und wurden zu einer homogenen Einheit, die die ganze Woche über gemeinsam Spaß und Freude an den



praktizierten Sportarten fand. Somit wurden auch die als Lernhilfe gedachten Namensschildchen, die den Kindern auf die Brust geklebt wurden, schnell zweckentfremdet und als Art Trophäe angesehen. Manch Campteilnehmer war am Ende eines Tages mit 10 Namensschildchen zugeklebt und beanspruchte auch mit diesen 10 Namen genannt zu werden, wenn es gerufen wurde.

Das Sportangebot selbst überzeugte gänzlich, da jeder Teilnehmer sich in mehreren Sportarten wohlfühlen schien und stets nach den im weiteren Tagesverlauf geplanten



Sportarten gefragt wurde. Dabei wurden die Ballsportarten Basketball, Handball, Volleyball und Badminton genauso gut angenommen wie das Turnen oder die Übungseinheit auf den Trampolinen. Bei letzterer Sportart zeigten sich dann doch so einige Teilnehmer überrascht, wie groß ein Trampolin in olympischen Ausmaßen im Vergleich zum heimischen Gartentrampolin ist. Am letzten Tag sorgte die Kinderleichtathletik mit vielen Spielen, in denen die Grunddisziplinen Werfen, Springen und Laufen stets clever versteckt waren, für Spaß und Spannung bei den Teilnehmern. Man erlernte sogar in bis zu fünf Mann starken Gruppen Akrobatikübungen, die am Ende in einer kleinen Vorführung vor der versammelten Elternschaft mit Stolz präsentiert wurden. Doch jeder Sportler kann nur dann seine beste Leistung erbringen, wenn er bei vollen Kräften zur Tat schreitet. Daher gilt hier auch nochmal der Dank an Petra aus unserem Vereinslokal, die an vier Tagen mit herzhaften Speisen von Spaghetti bis Fischstäbchen nicht nur den Kinder-, sondern auch den Betreuergaumen vollends zu überzeugen wusste. Die Pizza vom Italiener rundete auch eine aus kulinarischer Sicht erfolgreiche Woche ab. Schrie der Magen dann trotzdem noch nach weiterer Verköstigung, so war auch dies durch das bereitgestellte und mundfertig geschnippelte Obst und Gemüse, welches in Pausen gereicht wurde, kein Problem. Letztendlich war es nur das Wetter, welches



einen schlechten Eindruck hinterließ und es nur wenige Male zuließ, den angrenzenden Sportplatz zur sportlichen Aktivität zu nutzen. Dennoch waren Teilnehmer, Eltern und auch die Organisatoren äußerst zufrieden mit der Premiere des Lichtenrader Sommercamps und Ankündigungen zu Folge, werden einige Teilnehmer demnächst auch öfters bei Trainingseinheiten des VfL Lichtenrade zu sehen sein. Mit solch positiver Rückmeldung im Rücken wäre es nicht verwunderlich, wenn auch im Veranstaltungskalender 2012 neben dem dann hoffentlich wieder stattfindenden Sommerfest das Sommercamp mit seiner zweiten Auflage auftaucht.

Daniel Meyn





# Badminton

Abteilungsleiter  
Wolfgang Reiche  
Straße 9 36  
12309 Berlin  
Tel.: 030 - 746 826 66

## 14. Eltern - Kind - Paten-Turnier

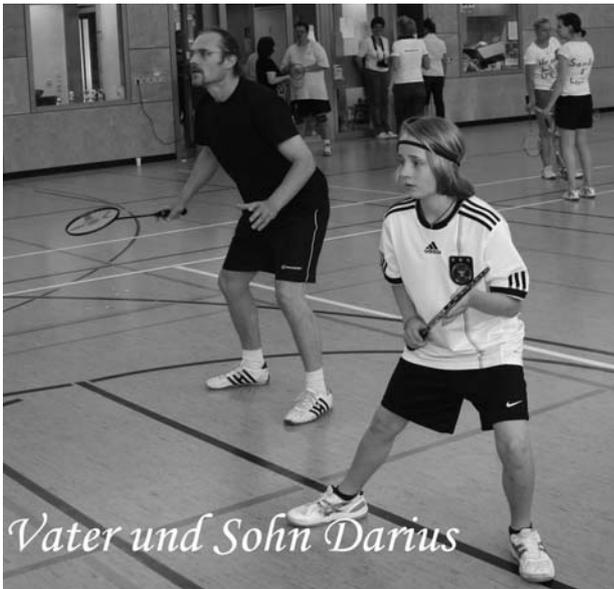
Am Sonntag, 29. Mai 2011, fand zum 14. Mal in Folge unser Eltern-Kind-Paten-Turnier statt. Neben unseren aktiven Spielern kamen auch viele spaßhungrige Partner mit sehr unterschiedlicher Spielerfahrung. Vom Organisationsteam unter der Leitung von unserem Trainer Wolfgang Reiche wurden die 52 Teilnehmer in sechs verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt. In jeder Gruppe spielten vier bis fünf Paare gegeneinander. Unsere Trainer ließen uns gegen jeden aus unserer jeweiligen Gruppe spielen.

Die Spiele konnten beginnen. Während die ersten Teilnehmer versuchten, ihre Gegner in zwei Sätzen zu besiegen, konnten sich die spielfreien Teilnehmer bereits am reichhaltigen Büffet in der Vorhalle stärken. Viele von uns hatten ein Elternteil als Partner, was nicht bei allen Eltern-Kind-Paaren von Vorteil war. Einige spielten mit ihrem Bruder, der Schwester oder ihrem Freund. So manches Match ging durch die Überlegenheit des Gegners oder die eigene Fehlerquote schneller zu Ende, als man es wollte. Einige Spiele waren jedoch so hart umkämpft, dass sie zur Entscheidung einen dritten Satz spielen mussten. Der Spaßfaktor kam jedoch bei keinem zu kurz.



Am frühen Nachmittag, nachdem alle Gruppen ihre Plätze ausgespielt hatten und die Sieger ermittelt waren, vollzogen Wolfgang und die Übungsleiter die Siegerehrung. Da wir sechs Gruppen hatten, gab es auch sechs glückliche Sieger. Diese bekamen nicht nur eine Urkunde, wie die übrigen Mitspieler, sondern auch noch einen schicken kleinen Pokal, den man öffnen konnte.





Gruppe /// Sieger

U 11 - U 13 /// Jacqueline / Vater  
 Leistungsspieler + Väter /// Gero / Vater  
 Leistungsspieler + Mütter /// Malte / Mutter  
 Geschwister /// Fabian / Paul  
 Freizeitspieler /// Michael / Vater  
 U 15 /// Thimo / Vater

Auch dieses Mal hatten wir alle sehr viel Spaß, auch solche Teilnehmer, welche nicht ganz so viele Einzelsiege erzielt hatten. Das Büffet war immer noch recht gut gefüllt und die Halle voller Spieler und Spaßwütiger. Also gab Wolfgang die Halle für einige Matches frei.



Der Tag war ein voller Erfolg, für Sieger und Besiegte.

Mit diesen Zeilen bedanken wir uns bei den Veranstaltern Florian, Freddy, Sandra und Wolfgang, bei den teilnehmenden Eltern und jungen Mitspielern.

Danke auch für das leckere Büffet und für die gute Stimmung, zu der alle beigetragen hatten.

Marina & Maja



**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 ----

## Und was gab es noch...

### Ein Einzelturnier für Einsteiger,

zu dem hatte der Kinder- u. Jugendsportverein zum 18. Juni nach Zossen, Ortsteil Dabendorf eingeladen.

Zwar ist für uns Lichtenrader der Spielort nicht weit entfernt, jedoch die Halle zu finden, das verleitete einige von uns zunächst zu einer Erkundung der schönen, nahen, grünen Feldmark.

Spielberechtigt waren Anfänger in den Altersklassen U 9; U 11; U 13; U 15. In der Stärke einer Fußballmannschaft tauchten wir dort auf. Wir, das waren drei Mädchen und acht Jungen, die ihre ersten Wettkampferfahrungen sammeln durften. Sie schnitten auch recht gut ab:

U 9 J 2. Platz Frederick Knetsch  
U 9 M 1. Platz Lucie Wagner  
U 9 M 3. Platz Luisa Kasburg  
U 11 J 3. Platz Marian Reppin  
U 11 M 2. Platz Sarah Vollmer  
U 13 J 2. Platz Philipp Rotärmel  
U 13 J 3. Platz Fabian Schmidt

### Ein besonderes Ferienerlebnis,

das gab es für dreizehn Jungen und sieben Mädchen vom 9. bis zum 12. August in der Grundschule im Taunusviertel.

Von 09:00 bis 17:00 Uhr bevölkerten 15 VfL'er und fünf Kinder der Taunusgrundschule die Sporthalle in der Wiesbadener Straße. Mit dem Ziel der Vertiefung der bereits erworbenen Fertigkeiten wurden in einem Powertraining zusätzlich neue Trainingseinheiten angeboten. Vermittelt wurde die große, bunte Palette der Badmintonkunst:

Grundregeln und Praxis des Doppelspiels, hohe weite Aufschläge, Rückhandschläge im Aufschlag und im Spiel, Spielaufteilungen auf dem Feld, Schlägerhaltung, Flugkurven der Bälle und einiges mehr.

Jeder Tag begann mit dem gemeinsamen unterschiedlichen Aufwärmen und zusätzlichen besonderen Konditions- und Kraftübungen.

Dann wurde die Gruppe in drei verschiedenen Leistungsklassen aufgeteilt. Die LK I übte vor allem die Geheimnisse um das Doppelspiel. Ach ja, so richtig lösten sich diese nicht bei allen Übungen auf. Ein bisschen Zeit bis zum



Start im September ist für uns Mannschaftsspieler und RL Crew noch gegeben.

LK II u. III beschäftigte sich vor allem mit unterschiedlicher Intensität um das Einzelspiel. Elend viel Zeit benötigten wir, um die hohen weiten Aufschläge bis zur Grundlinie zu befördern.

Und..., diese Übungsdompteure sind selten zufrieden.

Gegen 12:15 Uhr wurde die ersehnte Mittagspause möglich:

Nudelsalat, Grießbrei und Kirschen, Minipizza, sie waren auf dem Speiseplan; Bäche von Mineralwasser flossen.

Jeden Tag gab es mindesten einen Kuchen, auch Bananen, Äpfel, Paprikaschoten und Wassermelonen ergänzten den Speiseplan.

Fleißige Muttis verfeinerten Wolfgangs Angebote mit Köstlichkeiten wie Obstsalat, Eis, belegten Brötchen, Götterspeise, Müsliriegeln und weiteren Schmankerln...

Irgendwie ging dann auch der Nachmittag

vorüber. Er begann mit lästigen Wiederholungsteilen des Vormittags. LK I wurde zum Partnertausch genötigt, es galt sich auf die Unvollkommenheit eines anderen Spielers einzustellen, sich zur „Vollkommenheit“ zu ergänzen.

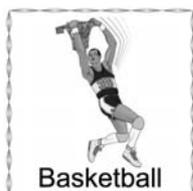
Angenehm waren jene raren Stündchen, wo Wolfgang allein agierte, seine Dompteure Lutz Sand und Fabrice Rosenek waren am ersten und vierten Tag beruflich verhindert. Wolfgang hatte seinen bekannten „Zwillingsbruder“ vergrätzt, allein konnte er nicht alle „Sünden“ wahrnehmen. Der oberste Dompteur behauptete, das wäre für sie stressfreier.

Das glauben wir nicht, schlicht: weil es nicht sein kann, denn wir sind liebe zahme Kindlein!

Übrigens, es gab noch ein Powertraining in Rheine mit Christian. Diese Teilnehmer sollen einem Gerücht zu Folge noch nicht ansprechbar sein.

Also, dazu in der nächsten Ausgabe, euer Chronist





# Basketball

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

## 4 Mannschaften nehmen am BEKO BBL-Miniturnier in Göttingen teil

04. Juni 2011, Göttingen rief - der VfL Lichtenrade kam. Auch in diesem Jahr fand in Göttingen eines der größten deutschen Miniturniere statt, sodass es sich der VfL Lichtenrade nicht nehmen ließ mit jeweils einer Mannschaft in allen Altersklassen (U9 bis U12) in der Leistungsklasse I anzutreten. Während die U9er erstmals die Reise nach Göttingen antraten, wollten die restlichen Mannschaften die Platzierungen aus dem Vorjahr verbessern bzw. strebten die U11er den Titel-Hattrick an. Frohen Mutes reiste knapp die Hälfte aller Spieler bereits am Freitag an, um ein Großteil der zur Verfügung stehenden Campingfläche als Lichtenrader Territorium zu markieren. Im Angesicht dieses ersten Erfolges konnten mit einer Ausnahme alle Anwesenden in den Zelten, die teilweise an kleine Schlösser erinnerten, besten Schlaf finden.

Während am Samstagmorgen die restlichen Teilnehmer nachreisten, prüften etliche hungrige Mäuler die Göttinger Brötchenqualität auf Herz und Nieren, um wohl gestärkt in den ersten Turniertag zu gehen. Gleich die ersten Turnierspiele wurden von den U11ern und U12ern bestritten, die beide denkbar schlecht ins Turnier starteten.

Während die U12er noch das kurz zuvor stattgefunden Berliner Qualifikationsturnier in den Knochen hatten, daher etwas blutleer das erste Spiel bestritten und somit auch verloren, kämpften die U11er bis in die Schlussminute gegen Eintracht Frankfurt, um sich letztlich doch mit 2 Punkten geschlagen geben zu müssen. Von den hängenden Köpfen war am Abend des Samstags aber nichts mehr zu sehen, nachdem man das zweite Spiel gewonnen hatte und im dritten Spiel Dauerrival TuS Lichterfelde aus dem Rennen um die Medaillenplätze warf, um selbst ins Halbfinale einzuziehen. Die U12er konnten leider auch im zweiten Spiel des Tages nicht ihr Potential ausschöpfen und verloren erneut. In der nördlichsten Spielstätte Göttingens taten auch die U9er und U10er ihr Bestes, dem eigenen Trainer mit cleveren Spielzügen zu imponieren. Die U9er kamen hellwach ins Turnier und konnten vom Fleck weg die ersten beiden Spiele für sich entscheiden und sich somit für das Halbfinale qualifizieren. Gegen die Lokalmatadoren aus Göttingen verkaufte man sich jedoch unter Wert und verspielte somit den Gruppensieg, sodass mit MTV Gießen, der Sieger der Parallelgruppe, ein schwerer Gegner im Halbfinale wartete. Ebenso konnten die U10er überzeugen und neben einer Niederlage einen knappen Zweipunkt-Sieg gegen BBC 90 Köpenick einfahren. Letztlich hatte sich somit ein jeder





Spieler das abendliche Pizza-und-Pasta-All-You-Can-Eat beim Italiener verdient. Und diesmal fanden auch alle Beteiligte, ohne jegliche Ausnahme, einen ausdauernden Schlaf, auch wenn am Folgetag bereits um 7 Uhr die am Vortag für gut befundenen Brötchen zahlreich verschlungen worden waren.

Der zweite Turniertag begann und vor allem die U12er wollten sich nach einem enttäuschenden ersten Turniertag beweisen, was mit zwei Siegen und einer Niederlage auch gelang und man mit einem 13. Platz nach Hause fuhr. Für die beiden Halbfinalisten stand der Tag aber unter keinem guten Stern. Die U9er schlugen sich gegen MTV Giessen äußerst beachtlich und lagen kurz vor Ende der Partie nur mit einem Punkt zurück, konnten jedoch nicht mehr zum Gegenschlag ausholen. Die U11er machten gegen Bamberg hingegen einen routinierten Eindruck als sie mit 8 Punkten in Führung lagen. Jedoch stürzte ein Lichtenrader Spieler unglücklich und mit dem Bruch des Fingers kam auch der Bruch im Lichtenrader Spiel. Mit den Gedanken abseits

des Spielfeldes bei ihrem verletzten Mitspieler verspielte man die Führung und musste sich letztlich geschlagen geben.

Die Wiederkehr des Spielers aus dem Krankenhaus an den Spielfeldrand beflügelte jedoch insoweit, dass man sich den dritten Platz sichern konnte. Die U9er verloren hingegen ihr Spiel um Platz 3, wobei man sich im erneuten Kräftemessen mit Göttingen diesmal deutlich besser schlug.

Die U10er starteten mit einer knappen Niederlage gegen den RSV in den Tag und verspielten somit die Chance auf den dritten Platz. Mit hängenden Köpfen ging es in die nächsten Partien gegen Göttingen und ALBA, wo am Ende durch diese weiteren Niederlagen der sechste Platz rausrang. Letztlich hat das Turnier in Göttingen wieder den meisten Teilnehmern Spaß gemacht, sodass auch im Jahr 2012 eine Lichtenrader Delegation Richtung Niedersachsen reisen wird, um Vorjahresergebnisse zu übertreffen.

Daniel Meyn

BLUMENHAUS

# Kabisch

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



... kreatives Gestalten  
mit Blumen

Lieferung in alle Bezirke

## VfL beim 4. Mibrag-Miniturnier in Lützen

Als Frühaufsteher bewiesen sich am 19.06.2011 so einige Spieler und Eltern des VfL Lichtenrade, als es im Morgengrauen zum 4. Mibrag-Mini-Turnier nach Lützen losging. Die Spieler der Jahrgänge 2002 und 2001 wollten in den Altersklassen U9 und U10 die Vorjahressiege verteidigen und starteten daher nach einem letzten Gähnen äußerst motiviert die Reise nach Sachsen-Anhalt. Dennoch ging es für die U9er etwas verschlafen ins Turnier, die Anfangsphase des ersten Spiels des Tages zeigte nicht ansatzweise das Können, welches den Spielern im Normalfall zur Verfügung steht. Da der erste Gegner auch noch BBC 90 Köpenick hieß, mit dem man sich bereits in der Vergangenheit einige spannende Spiele lieferte, wurden diese Schwächen ausgenutzt, sodass man schnell ins Hintertreffen geriet. Eine Auszeit erzielte jedoch ihre Wirkung, der Rückstand schmolz zunehmend bis man schließlich zehn Sekunden vor Ende der Partie mit einem Distanzwurf erstmals in Führung ging und das Spiel 20:19 für sich entschied. Während dieses Spiel die Lichtenrader Nerven noch auf das Äußerste erprobte und jeden Kaffee zur Ermunterung der Eltern überflüssig machte, konnte man relativ mühelos das Team Lützen und die TSG Markkleeberg schlagen. Der Mitteldeutsche BC stellte hingegen noch eine weitere Herausforderung dar, doch konnte man hier im Gegensatz zum ersten Spiel von Anfang an reichlich punkten und sich einen Vorsprung erarbeiten, der routiniert im Einsatz aller Spieler verteidigt wurde.



Auch im Turnier der U10 gingen fünf Mannschaften an den Start, um im Jedergegen-Jeden-Modus den Gewinner zu ermitteln. Auch hier waren deutliche Leistungsdifferenzen zwischen den Teams zu erkennen. Während man das Team Lützen und USV Halle deutlich schlagen konnte, musste gegen Chemnitz eine konzentrierte Leistung gezeigt werden, um letztendlich als Sieger vom Platz zu gehen. Den Sieg machten die Lichtenrader mit dem Mitteldeutschen BC aus, der vor allem physisch den Südberlinern überlegen war. Jedoch wehrte man sich mit aggressiver Verteidigung und einem konzentrierten Offensivspiel. Trotz allem gelang es dem MBC sich mit 28:22 abzusetzen, was jedoch die Lichtenrader nicht zum Aufstecken bewog. Man kam ins Spiel zurück und verstand es in den letzten dreißig Sekunden, mit 31:30 in Führung zu gehen und dies auch zu bleiben.

Somit konnten beide Lichtenrader Mannschaften ihre Vorjahressiege tatsächlich verteidigen. Da dies in beiden Fällen denkbar knapp mit jeweils einem Ein-Punkte-Sieg gelungen war, zeigte man sich bei der Siegerehrung noch stolzer, als der Bürgermeister der Stadt Lützen jedem Lichtenrader eine Goldmedaille um den Hals hängte.

Auch dieses Turnier wird wahrscheinlich, sofern man eingeladen ist, in den nächsten Jahren noch öfter vom VfL Lichtenrade besucht werden, da die Veranstalter sich große Mühe in die Umsetzung des Turniers gaben, sowohl was Planung als auch Verpflegung der Anwesenden angeht, und die Teilnahme somit jedem Spieler große Freude bereitet hatte.

Daniel Meyn





# Faustball

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

## Finale: Österreich - Deutschland

Bei Vollmond und Flutlicht bot ein begeistertes Publikum dem Faustball-Sport eine nie dagewesene, aber diesem großartigen Sport mehr als würdige Bühne. Zum Schluß gewinnt **SCHWARZ-ROT-GOLD!**

Vor einer Traumkulisse im zum Bersten gefüllten Paschinger Waldstadion steigt das Finale Österreich - Deutschland, ein absoluter Klassiker auch im Faustball. Konnte Österreich genau dieses Duell bei seinem letzten Weltmeistertitel 2007 in Oldenburg für sich entscheiden, schlug diesmal Deutschland zurück.

Österreich begann dieses Finale sichtlich nervös und fehleranfällig, Deutschland kam im ersten Satz zu leichten Punkten und die österreichische Defense war machtlos gegen Patrick Thomas. Erst Mitte des Satzes fing sich die Heimmannschaft wieder und kam heran.

Beginn des zweiten Satzes hatte sich Deutschland gut auf die langen Angriffe und Service der Österreicher durch die veränderte Angriffsformation eingestellt und war trotzdem machtlos. Der deutsche Zuspieler Sagstetter wurde zudem konsequent aus dem Spiel genommen, so dass auch ein Wechsel in der deutschen Verteidigung keine echte Verstärkung war. Jean Andrioli brachte Österreich in Führung, seine Angriffstaktik wurde aber durchschaut und Patrick Thomas war weiterhin mit wichtigen Rückschlägen erfolgreich. Gegen Ende nahm er zu viel Risiko und schenkte mit Out-Bällen Österreich den Satzausgleich.

Keiner konnte sich im dritten Durchgang entscheidend absetzen, Thomas und Andrioli lieferten sich einen packenden Service-Krimi. Die deutsche Abwehrriege brachte alle Bälle sensationell retour, jedes Zuspiel kam millimetergenau an die Leine, jeder Abschluss passte. Jean Andrioli am Rückschlag der Österreicher konnte den Satz beinahe

umdrehen, dennoch war es die Nummer 1 der Deutschen, die den Satz durch einen platzierten Rückschlag an die Seite beendete.

Beide Teams zeigten Faustballsport auf allerhöchsten Niveau und platzierten ihre Angriffe exakt an die Leine. Österreichs Angreifer packten all ihre Zauberbälle an der Leine aus. Martin Weiß war mit dem Sprungservice schließlich hauptverantwortlich für den Satzausgleich.

Nach der Satzpause bewahrheitete sich leider die alte Weisheit, dass derjenige die Punkte bekommt der sie nicht macht. Die österreichische Defense musste machtlos zusehen, wie Thomas wuchtige Rückschläge ins Feld knallte.

Im sechsten und letzten Satz war Deutschland deutlich im Vorteil. Die österreichische Gegenwehr brach immer mehr weg. Dem Spielverlauf entsprechend wird Deutschland verdient Weltmeister 2011.

## Endstand:

1. **Deutschland**
2. **Österreich**
3. **Brasilien**
4. Argentinien
5. Schweiz
6. Chile
7. Italien
8. Namibia
9. USA
10. Serbien
11. Tschechien
12. Japan

Inhalte entnommen von:  
<http://www.faustball2011.com/>



# Gesundheitsport

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

## Brotseminar

Am 14.07.2011 kam die Herzsportgruppe 1 zu einem Brotseminar im Garten des Mitgliedes Heinrich Jünemann in Lichtenrade zusammen. In einem Holzbackofen wurden nach alter handwerklicher Tradition Vollkornbrote, Frankenlaibe mit Gewürz, Zwiebelbrote mit Sauerteig und Kürbisbrote gebacken. Die Brotsorten wurden im Einzelnen besprochen, wobei auf die Bedeutung des Brotes für unsere Ernährung hingewiesen wurde.

Sportkamerad Dietrich Meyer hatte sich auf das Seminar vorbereitet und stellte Fragen zum Brot, die fachkompetent beantwortet wurden:

Wann und wie ist das Brotbacken entstanden?

Der griechische Geschichtsschreiber Herodot berichtete 484 vor Christus, dass die Ägypter das Brotbacken erfunden haben. Die damaligen Menschen hatten Angst vor dem Faulen von Speisen. Die Ägypter stellten ihren Getreidebrei so auf, dass er faulen musste und beobachteten mit Vergnügen den Vorgang, der sich jetzt abspielte. Es war kurz gesagt der Vorgang der Gärung. Die biologischen, chemischen Einzelheiten kannte man natürlich nicht, denn erst im 17. Jahrhundert nach Christus entdeckte der Holländer Leewenhoek die Arbeitsweise der Hefen im Mikroskop. Die Ägypter sahen nur die Folgen, dass, wenn man solch einen sauren Teig buk, ein ganz anderes Wesen herauskam als das, was man seit Jahrhunderten als Fladenbrot oder Getreidebrei kannte. Dies war die Geburtsstunde des Brotes. Von den Ägyptern kam das Brotbacken zu den Israeliten, dann zu den Griechen und danach zu den Römern. In Bethlehem geboren hatte Christus schon enge Beziehungen zum Brot. Bethlehem heißt „Haus des Brotes“. Wie viel das Brot im Leben

der Menschen immer schon bedeutet hat, zeigt die Tatsache, dass es die vierte Bitte im „Vater unser“ ist: „Unser tägliches Brot gib uns heute“. Bei Matthäus heißt es in 6,1: „Gib uns heute das Brot, das wir brauchen“.



Bericht über die Geschichte des Brotes

Warum ist Brot so gesund?

Brot besteht aus Mehl der verschiedenen Getreidesorten, Sauerteig, Wasser, Hefe und Salz. Brot ist ein gesundes vollwertiges Lebensmittel und hat in einer ausgewogenen Ernährung einen festen Platz. Brot und Kleingebäcke sind wichtige Lieferanten für Kohlehydrate und daher als Energiespender von Bedeutung. Der Verzehr von Brot ist günstig für den Blutzuckerspiegel und für den Sättigungswert. Brot enthält verschiedene B-Vitamine, Vitamin E und Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Selen sowie Spurenelemente wie Zink, Eisen, Kupfer und Mangan. Vitamine der B-Gruppe sorgen für schöne Haut und Haare. Schon vier Scheiben Brot decken 20 Prozent des Tagesbedarfs an Biotin, mehr als ein Viertel der empfohlenen Zufuhr an Pantothenäure und 40 Prozent der Niacinzufuhr. Besonders Vollkornbrot aus Roggen gehört zu den Vitamin E-reichen Lebensmitteln. In schon zwei Scheiben Brot á 50 g sind 10 Prozent der empfohlenen Zufuhr enthalten. Vitamin E neutralisiert zellschädigende Stoffwechselprodukte und beugt damit dem Alterungsprozess des

Körpers vor.

Hat das Korn auch unverdauliche Bestandteile und kann ich die essen?

Neben den verdaulichen Bestandteilen des Korns enthalten Brot und Kleingebäcke ebenfalls in Abhängigkeit vom Ausmahlungsgrad des Mehles unverdauliche Bestandteile, die Ballaststoffe. Ballaststoffe sind Stütz- und Struktursubstanzen der Pflanzenzellen, die als Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel unverdaulich sind und keine Energie liefern.



Die Bedeutung der Ballaststoffe für unsere Ernährung

Die wichtigste Wirkung der Ballaststoffe ist ihr Einfluss auf den Darm. Da Ballaststoffe im Dünndarm nicht verdaut werden, gelangen sie zusammen mit den anderen Nahrungsresten in den Dickdarm. Hier können sie aufgrund ihrer biologischen Struktur Wasser binden. Sie quellen und vergrößern die Darmfüllung. Durch die Ballaststoffe können sich die Darmbakterien schneller vermehren. Die Darmfüllung mit Ballaststoffen ist ein Anreiz, die Nahrungsreste schneller aus dem Darm abzutransportieren. Das Stuhlgewicht wird erhöht. Die Peristaltik wird auf natürliche Weise gefördert. Auf die Einnahme von Abführtabletten kann verzichtet werden. Die Aufnahme von Ballaststoffen sollte bei Erwachsenen 30g pro Tag betragen. 15g sollten aus Getreide stammen und 15g aus Obst und Gemüse.

Was ist Vollkornbrot?

Vollkornbrot ist eine Brotsorte, die aus mindestens 90 Prozent Roggenvollkorn oder Weizenvollkorn besteht. Vollkorn bedeutet, dass alle Teile des Getreidekornes einschließlich des Keimlings und der Schale

verarbeitet werden. Nach den Ausführungen „Rund ums Brot“ wurde das Brotbuffet eröffnet. Die Teilnehmer konnten die verschiedenen Brotsorten probieren. Das Brot mit Schnittlauchbelag fand großen Anklang. Es schmeckte köstlich und war bekömmlich. Schnittlauch als Brotbelag liefert Eisen, Vitamin C und scharfe ätherische Öle. Dies sind Waffen gegen eine leichte Erkältung. Man kann sagen, Schnittlauchbrot macht fit und vital. Dies trifft auch für den Verzehr von Zwiebelbrot zu, was ein Teilnehmer der Gruppe nach Genuss von Zwiebelbrot am nächsten Tag berichtete.



Erläuterung der Bestandteile des Kornes



v.l: Wolfgang, Heinz, Monika, der Bäcker, und Susanne, die Übungsleiterin

Zum Abschluss des Brotseminars wurde der Abteilungsleiter Hans-Dieter Schewe geehrt. Er erhielt für seine Teilnahme an dem Brotseminar ein Diplom überreicht. Er ist damit berechtigt, sach- und fachkundig über Brotsorten, Sauerteig und Ballaststoffe zu berichten und die Mitglieder der Herzsportgruppen zu schulen.

Heinrich Jünemann, Bäckermeister

## Auf Fontanes Spuren

Das Unterhaltungsprogramm der Gesundheitssportgruppen ist immer wieder stark nachgefragt. So wundert es nicht, wenn gleich zwei Tagestouren ganz schnell ausgebucht waren - am 08. und am 15.06.2011.

Mit eigens hierfür gecharterten Bussen führte uns der Weg in die Ruppiner Schweiz nach Neuruppin. Zur ersten Tagestour war das Wetter zwar etwas durchwachsen, aber das nehmen kernige Gesundheitssportler gelassen hin.

Nach gut einstündiger Fahrt war das Ziel erreicht. Andrea, unsere gut informierte Reisebegleiterin, hatte uns schon im Bus - übrigens am zweiten Tag ein nigelnagelneuer Bus - viel Wissenswertes über Land und Leute und vor allem über den Schriftsteller Theodor Fontane, seinen Geburtsort Neuruppin und seine Wanderungen durch die Mark Brandenburg vermittelt, sodass wir der sich anschließenden kleinen Stadtführung gut folgen konnten.

Ganz besonders beeindruckend ist die um 1300 erbaute imposante Klosterkirche (frühgotische Hallenkirche). Nur wenige nahmen den Turmaufstieg mit 187 Stufen auf sich. Meine Frau und ich können versichern, dass schon der Aufstieg in die gewaltige Dachkonstruktion ein einmaliges Erlebnis war und schließlich dann bei herrlichem Wetter der phantastische Blick auf den Ruppiner See. Und da gab es noch einen nicht minder bekannten weiteren Prominenten mit Neuruppiner Geburtsurkunde: den Baumeister und Maler Karl Friedrich Schinkel, dem man wie Fontane ein historisch angemessenes Denkmal setzte.

Aber über die Vielseitigkeit Schinkels vielleicht ein anderes Mal, bei einer Berliner Stadtwanderung.

So langsam dachten wir ans Mittagessen. Im Hotel ALTES CASINO, direkt am Ruppiner See, war alles vorbestellt, sodass wir nach dem Essen



schon um 14:00 Uhr dem nächsten Höhepunkt entgegen sahen. Voll des Lobes für das vorzügliche Mittagmahl und satt und zufrieden begaben wir uns zu einer einstündigen Schifffahrt auf das äußerst moderne Caboo-Schiff „Kronprinz Friedrich“ - mit Bordküche, aber leider ohne Oberdeck - es war ein Cabrio-Schiff.

Wieder in Neuruppin angekommen, gönnten wir uns noch eine Verschnaufpause und so gegen 16:00 Uhr traten wir die Heimfahrt mit unserem Superbus und Busfahrer Jens - am 15.6. - an. Andrea las uns aus schlaun Büchern noch einiges über den Apotheker Fontane und Begebenheiten aus seinem Leben vor. Ob da alle noch ganz Ohr waren, kann ich nicht beurteilen.

Zwei schöne Tage haben wir erlebt. Einmal mehr sagen wir den Veranstaltern herzlichen Dank für ihren Einsatz.

Michael Meincke



Über einen Zeitraum von 30 Jahren hat Theodor Fontane die Mark Brandenburg erwandert, 25 Jahre lang schrieb er an den Reisebeschreibungen. Sie wurden sein umfangreichstes Werk. Mit seinen Texten begaben wir uns auf Spurensuche in seine Geburtsstadt Neuruppin. Als erstes beeindruckte uns die Klosterkirche direkt am Ruppiner See und auch, dass einige Teilnehmende vom sportlichen Ehrgeiz gepackt wurden und auf den Turm stiegen. Der Stadtrundgang führte uns u.a. zur Löwenapotheke, Fontanes Geburtshaus, zum

Marktplatz, der vom Alten Gymnasium (1791) beherrscht wird sowie zum Tempelgarten. Auf unserem Weg durch die Altstadt begegneten wir auch Karl Friedrich Schinkel, der seit 2003 wieder originalgetreu restauriert auf seinem Sockel auf dem Platz hinter der Marienkirche steht. Auch Schinkel ist in Neuruppin geboren und verbrachte hier seine Kinderjahre. Als 14jähriger zog er mit der Mutter und seinen Geschwistern nach Berlin. Einen Teil des Nachmittags verbrachten wir auf dem Ruppiner See bei Kaffee, Kuchen und/oder Eis.

<h1>HANACK</h1>		<h2>Dachdeckerei GmbH</h2>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flach- und Steildach</li> <li>• Schornsteinbau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauklempnerei</li> <li>• Gerüstbau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solartechnik</li> <li>• Zimmerei</li> </ul>		
<p>Ibsenstraße 73          115831 Mahlow          % (0 33 79) 37 07 04          Fax (0 33 79) 39 47 6</p>				<p>Innungsmitglied</p> <p>www.Hannack.de</p>



# Handball

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

## Jugendnationalspieler in unseren Reihen!

An alle ehemaligen Mitglieder sowie Aktive und nicht mehr Aktive des Handballsports des VfL Lichtenrade

Mit diesem Brief möchten wir nach einiger Zeit wieder einmal auf die aktuellen Geschehnisse des männlichen Bereichs sowie der männlichen Jugend in unseren Verein aufmerksam machen. Leider ist zur Zeit das Aushängeschild der Handballer, die 1. Männermannschaft, in schweres Fahrwasser geraten. Seit dem Abstieg aus der Ostsee-Spree-Liga kann die Mannschaft, auch aufgrund diverser Spielerabgänge, nur noch um den Klassenerhalt in der Verbandsliga kämpfen. So hat sie in der Saison 2010/2011 erst im letzten Spiel den Abstieg vermeiden können. Auch die 2. Männermannschaft konnte durch Aushilfe von Altherren- und Juniorenspielern die Klasse halten.

Um dem Aushängeschild des männlichen Handballs zukünftig eine Perspektive zu geben, hat der Handballvorstand beschlossen, mit einem neuen Trainer (Stefan Krai) den Weg zu alten Erfolgen wiederzufinden. Dabei will der Verein vor allem auf die hervorragende Jugendarbeit setzen. Die männliche A- und B-Jugend als Spielgemeinschaften mit dem BFC Preussen spielen hier eine übergeordnete Rolle und werden beide in der Ostsee-Spree-Liga antreten. Dabei hat die männliche A-Jugend nur knapp die Qualifikation für die Bundesliga verpasst.

Ein erster personeller Zugang und großer Erfolg ist die Rückkehr des Jugendnationalspielers Darius Krai (Debüt im Juli gegen Frankreich) von den Reinickendorfer Füchsen. Er wird den

Juniorenbereich natürlich enorm verstärken. Weitere Spieler wie Jonas Beer, Sebastian Kreß, Patrick Schillkowski, Till Barteis und Stefan Gösel gehörten der Berliner Landesauswahl an. Ziel ist es jetzt diese Spieler für den Männerbereich hervorzubringen, um mittelfristig den Männerbereich wieder zumindest in die Ostsee-Spree-Liga zu bringen. Dabei wurde ein Drei-Jahresplan aufgestellt:

- 1) In der Saison 2011/12 soll der Männerbereich stabilisiert werden, die A-Jugend soll sich für die Bundesliga qualifizieren und schon Spielanteile im Männerbereich bekommen.
- 2) Im zweiten Jahr soll die Männermannschaft, dann gestärkt mit den Juniorenspielern, wieder in obere Tabellenregionen (Platz 3-5) vorrücken.
- 3) Im dritten Jahr soll dann der Angriff auf einen Wiederaufstieg erfolgen.

Erwähnt werden muss hier, dass auch die jüngeren männlichen Altersklassen in Berlins höchsten Ligen spielen und so für guten Nachwuchs gesorgt wird.

Dies geht natürlich nur mit einer intensiven Betreuung aller Mannschaften. Jeder Jahrgang muss hier gut besetzt sein, um Spieler für den Männerbereich hervorzubringen. Die lange Zeit durchgeführte Rekrutierung einzelner Spieler aus anderen Vereinen hat sich am Ende nicht ausgezahlt, da die Fluktuation sehr groß war. Hier wollen wir jetzt noch mehr auf den eigenen Nachwuchs setzen.

Dass dieses Vorhaben nicht billig ist, kann man schon erahnen. So werden die überregionalen Mannschaften mindestens 2.000 bis 3.000 EUR pro Saison kosten, während der normale Spielbetrieb natürlich

auch noch weitergeht. Insgesamt wird sich die Summe auf ca. 10.000 EUR pro Saison belaufen. Gerade deswegen ist es sehr wichtig, dass Ihr uns die Treue haltet. Aufgrund der neuen Beitragsstrukturen im Verein muss sich der Handballsport jetzt selbst finanzieren. Nur aus diesem Grunde mussten wir unsere Beiträge recht massiv anheben. Das hat natürlich auch zu Austritten aus dem Verein geführt.

Wir möchten jedoch auch die Nichtmitglieder, ehemalige Spieler und alle Freunde unseres Sportes bitten, uns bei der Umsetzung unsere genannten Ziele zu unterstützen. Selbst mit einem Obolus als Eintrittsgeld helft Ihr uns ein Stück weiter. Natürlich würden wir uns auch über Spenden in aller Form sehr freuen. Auch gewerbliche Sponsoren sind jederzeit gern gesehen und haben sogar über Werbung die Möglichkeit sich vorzustellen (Trikot-, Hallenwerbung).

Erfreulich wäre es, wenn ehemalige Spieler sich zu den Spieltagen bei uns treffen würden und sich wieder einmal austauschen könnten.

Wir hoffen auf Euren Besuch und Eure Unterstützung.

Andy (VfL- Männerwart)

### **Grandiose Saison 2010/2011 der weiblichen D-Jugend**

Die Handballerinnen der weiblichen D-Jugend haben eine lange aber auch ungewöhnlich erfolgreiche Saison 2010/2011 hinter sich.

Im Mai 2010 wurde mit der Vorbereitung auf die Saison 2010/2011 begonnen. Als Ziel hatte man sich die Berliner Meisterschaft, den Berliner Pokalsieg und die Teilnahme an der Ostdeutschen Meisterschaft (Ende Juni 2011) gesetzt.

Fast alle Ziele wurden erreicht, aber dazu folgend Näheres...

Zuerst musste im Mai 2010 in zwei Qualifikationsrunden die **Qualifikation für die Oberliga** erkämpft werden. Dies gelang

problemlos und alle Spiele konnten deutlich gewonnen werden.

Nach der erfolgreichen Qualifikation und den ersten Wochen fleißigen Trainings folgte im Juni 2010 die Jugendfahrt der Handballer/-innen nach Bremen. Hier wurden alle Spiele gewonnen und die Mädels wurden Turniersieger.

In den Sommerferien wurde fast durchtrainiert und nach den Sommerferien folgten vor Saisonbeginn noch zwei Vorbereitungsturniere in Berlin. Das Atern-Turnier der SG OSF lief überhaupt nicht wie man es sich vorstellte. Hier lief überhaupt nichts zusammen und die Leistung der Mannschaft war indiskutabel.

Bereits eine Woche später bestand die Möglichkeit zur Wiedergutmachung beim stark besetzten Lekker-Energie-Cup der Reinickendorfer Füchse. Die Wiedergutmachung gelang und die Mädels wurden ungeschlagen Turniersieger und ließen die Berliner Konkurrenten um die Meisterschaft (Berliner TSC, SG OSF), den HC Leipzig und die TSG Wismar, hinter sich.

Im September startete dann die **Meisterschaftssaison**. Die ersten Spiele waren noch etwas holprig, konnten aber alle gewonnen werden. Zum Ende der Hinrunde belegten die VfL-Mädels ungeschlagen mit 14:0 Punkten den ersten Platz in Berlins höchster Spielklasse. In dieser Altersklasse ist die Hinrunde aber noch ein Muster ohne Wert, da die Meisterschaft in der Rückrunde ausgespielt wird. Die Ergebnisse der Hinrunde zählen dann nicht mehr, da die Staffeln auch noch mal nach den Ergebnissen der Hinrunde neu eingeteilt werden. In der Rückrunde spielte dann auch der Mit-Favorit der Berliner TSC in der Oberliga mit. Sie spielten in der Hinrunde nur in der zweithöchsten Spielklasse, da sie vor der Saison in der Qualifikation patzten.

Zu Weihnachten konnte eine erste Zwischenbilanz gezogen werden. In der Meisterschaft war man zwar ungeschlagen Tabellenerster und hatte im Berliner Pokal das Halbfinale erreicht, aber der „Trainerstab“ war

mit einigen Dingen noch nicht zufrieden...

Die Schwachstellen aus der Hinrunde wollte man in der Vorbereitung auf die alles entscheidende Rückrunde abstellen. Hierfür gab es vor Beginn der Rückrunde ein kleines Wochenend-Trainingslager inklusive Trainingsspiel. Hier war insbesondere die Deckungsarbeit in der offensiven Manndeckung in der 1. Halbzeit ein Schwerpunkt des Trainings. Diese Schwäche hatte die Mannschaft bereits in der vorherigen Saison eine bessere Platzierung gekostet. Man wollte gestärkt in die Rückrunde mit dem entscheidenden Spiel gegen den Berliner TSC gehen. Eine weitere Zielsetzung war, in der Rückrunde gegen die Konkurrenten bessere Ergebnisse als in der Hinrunde zu erzielen.

In der Rückrunde steigerte sich die Mannschaft von Spiel zu Spiel und zeigte insbesondere zum Saisonende tolle Leistungen, obwohl in den letzten Spielen die bisherige Haupttorschützin verletzt ausfiel. ABER, leider wurde das entscheidene Spiel gegen den Berliner TSC verloren. In diesem Spiel trafen die VfL-Mädels auf einen Gegner, der in diesem Spiel zumindest in der zweiten Halbzeit deutlich besser war. Nachdem zur Halbzeit noch 10:7 geführt wurde und der Gegner zur zweiten Halbzeit eigentlich nicht mehr antreten wollte (so berichteten die TSC-Mädels hinterher), gab es eine aus Lichtenrader Sicht unglaubliche zweite Halbzeit, in der den VfL-Mädels in 20 Minuten nur ein Tor gelang! Der Berliner TSC warf aber selber 9 Tore und gewann somit am Ende mit 16:11! Damit war klar, es würde „nur“ zur Berliner Vize-Meisterschaft reichen.

#### Ergebnisse in der Meisterschaft 2010/11:

gegen ASC/VfV Spandau	25:17	22:13
ProSport24	19:17	18:10
SG Hermsdorf/Waidmannslust	28:18	24:11
TuS Neukölln	18:17	18:11
SG OSF	kampflos	24:17
Reinickendorfer Füchse	20:18	
BSV 92	34:9	
TSV Rudow		14:6
Berliner TSC		11:16

So sollte nun zumindest die Saison mit dem Pokalsieg „gerettet“ werden. Hierfür musste aber erst das Halbfinale gegen den Meisterschafts-Dritten ProSport Berlin gewonnen werden. Dies gelang mit einem 21:14 deutlich, nachdem bereits zwei Wochen zuvor das Meisterschaftsspiel mit 18:10 gewonnen wurde und damit endgültig die Berliner Vize-Meisterschaft gesichert werden konnte.

Einen Tag vor dem Pokalfinale hatten sechs VfL-Mädels noch ein Sichtungsturnier des Handball-Verbandes Berlin, bei dem die **98er-Auswahlmannschaft** zusammengestellt wurde. Alle sechs VfL-Mädels wurden in die Auswahlmannschaft berufen! Dies ist der Lohn für regelmäßiges Vereinstraining und zusätzlich noch 1-2 Trainingstage beim Verband im Laufe der letzten zwei Jahre.

**GLÜCKWUNSCH** an Sophie Altstädt, Sophia Mattisseck, Saskia Walkenhorst, Luisa Ludewig, Bernadet Mudri und Canset Faelligen!

Dies ist für die weiblichen Handballerinnen des VfL etwas ganz Besonderes, da es beim VfL über Jahrzehnte keine Auswahlspielerinnen gab! Im Vorjahr schafften mit Shenara Weyland und Galina Dolata erstmals zwei VfL-Handballerinnen den Sprung in eine Auswahlmannschaft!

Im **Pokalfinale** Anfang April traf man auf die SG Hermsdorf/Waidmannslust, die bereits in der Meisterschaft zweimal deutlich geschlagen wurde. Kurz vor Anpfiff gab es einen großen Schreck, da sich unsere Torhüterin beim Einwerfen verletzte und das Finale nur „einarmig“ bestreiten konnte. Dies kompensierten aber ihre Mitspielerinnen insbesondere in der ersten Halbzeit mit einer tollen Deckungsarbeit und ließen kaum Torwürfe des Gegners zu. Somit war das Spiel eigentlich bereits in der 1. Halbzeit entschieden und am Ende stand ein deutlicher 23:15 Sieg.

Unter großem Jubel der zahlreichen Fans konnte stolz der Pokal entgegen genommen werden.



#### Ergebnisse im Berliner Pokal 2010/11:

1. Runde	27:7	gegen TuS Hellersdorf
2. Runde	37:8	gegen BSC Rehberge
Viertelfinale	21:17	gegen Reinickendorfer Fuchse
Halbfinale	21:14	gegen ProSport 24
Finale	23:15	gegen SG Hermsdorf/Waidmannslust

Für die Mannschaft war damit aber die Saison noch lange nicht beendet. Im Gegensatz zu vielen anderen Mannschaften konnten es die Mädels noch nicht entspannter angehen lassen. Zwar musste man für die neue Saison in der weiblichen C-Jugend keine Qualifikation spielen, da man bereits für die höchste Spielklasse qualifiziert war, aber es stand ja nun noch die Ostdeutsche Meisterschaft Ende Juni in Wismar an...

Bevor die Vorbereitung auf Wismar begonnen wurde, passierte Unglaubliches...

Es schlossen sich uns drei weitere Auswahlspielerinnen an! Diese Mädels gehören zu absoluten Leistungsträgern in der 98er-Auswahlmannschaft und sind somit für uns riesige Verstärkungen!

Im Mai wurden zwei Vorbereitungsspiele gegen den HSV Falkensee (Dritter in der Meisterschaft des Landes Brandenburg) bestritten. Insbesondere im zweiten Spiel konnte man sehen, dass Tülay, Julia und Gina tolle Verstärkungen sind.

Am Wochenende 25./26. Juni 2011 fand in Wismar die **Ostdeutsche Bestenermittlung** der weiblichen D-Jugend in Wismar statt. Teilnahmeberechtigt waren die Meister und Vizemeister der fünf Neuen Bundesländer und Berlins. Die Ostdeutsche Meisterschaft ist in dieser Altersklasse die höchste Auszeichnung, die es in Deutschland zu erringen gibt... .

Die Berliner Vertreter der Berliner TSC (Meister) und der VfL Lichtenrade (Vizemeister) schlugen sich unter den zwölf teilnehmenden Mannschaften achtbar.

Beide Mannschaften wurden am Samstag in der Vorrunde in ihrer 6er-Gruppe jeweils Tabellenzweiter.

Die VfL-Mädels gewannen in der Vorrunde gegen SpG Bandits Magdeburg (16:11), SC Makranstädt (16:14), SV Hermsdorf (17:3), Stralsunder HV (16:8) und verloren nur gegen den Frankfurter HC mit 8:13.

In der Finalrunde am Sonntag schlugen sich die VfL-Mädels weiterhin toll, obwohl einige nach den harten Spielen am Samstag angeschlagen waren oder sogar ganz ausfielen.

Im ersten Spiel gegen den späteren (ungeschlagenen) Ostdeutschen Meister, die TSG Wismar, wurde denkbar knapp mit 11:12 verloren. Hier waren uns leider die Schiedsrichter nicht wohl gesonnen, ansonsten wäre mehr drin gewesen. Auch wenn die Mädels nach Spielende traurig waren, so können sie trotzdem stolz sein, denn sie waren die einzige Mannschaft, die die TSG Wismar am Rande einer Niederlage hatten. Alle anderen Mannschaften verloren gegen Wismar meistens recht deutlich.

Im zweiten Spiel kam es zur Revanche gegen den Berliner Meister den Berliner TSC. Mit 14:4 wurde deutlich gewonnen und dem Berliner TSC die höchste Niederlage an diesem Wochenende zugefügt. Im letzten Spiel konnte durch einen Sieg die Ostdeutsche Vize-Meisterschaft gesichert werden, aber es reichte gegen den HC Leipzig „nur“ zu einem 6:6. Dies bedeutete aber am Ende einen hervorragenden 3. Platz! Wenn man sich insbesondere die sechs

erstplatzierten Mannschaften anschaut, dann kann man erst recht stolz sein. Vor und hinter dem VfL stehen Nachwuchsmannschaften von Frauen-Bundesligisten, die für ihre kontinuierliche ausgezeichnete Jugendarbeit bekannt sind. So ist beispielsweise die A-Jugend des HC Leipzig gerade Deutscher Meister geworden. Der Frankfurter HC ist identisch mit der Sportschule Frankfurt/Oder, d.h. diese Mannschaft trainiert täglich! Hervorzuheben ist, das die VfL-Mädels in diesem Turnier die stärkste Abwehr stellten und die wenigsten Tore kassierten!

Platzierungen:

1. TSG Wismar
2. HC Leipzig
3. VfL Lichtenrade
4. Frankfurter HC
5. Berliner TSC
6. SC Makranstädt
7. SpG Bandits Magdeburg-Barleben
8. Stralsunder HV
9. Motor Hennigsdorf
10. Jessener SV
11. SV Hermsdorf
12. SV Town&Country Behringen-Sonneborn



## **Mädels, das war eine bärenstarke Saison!**

Zur weiblichen D-Jugend gehörten in der abgelaufenen Saison:

Sophie Altstädt (TW), Lisa Juch, Sophia Mattisseck, Saskia Walkenhorst, Luisa Ludewig, Bernadet Mudri, Ines Kerber, Gina Gerbrand, Tülay Bayram, Canset Faelligen, Katharina Pohler, Sarah Piyason, Ronja Ebeling und Janice Schulz

Ein Dank geht auch an alle, die uns in den letzten 13 Monaten unterstützt haben. Hierzu gehören natürlich insbesondere die Eltern, die dies in vielfältiger Weise taten.

Ganz besonders danken möchten wir aber auch dem Dritten in unserem „Trainerstab“! Einen ganz großen Anteil an der Leistungssteigerung der Mädels in den letzten 13 Monaten hat Eddi (Edmund Brandt) gehabt. Trotz seiner schweren Erkrankung hat er alle seine Erfahrung in die Trainingsplanung eingebracht und stand fast jedes Training in der Halle. Auch wenn es ihm in den letzten Monaten immer schwerer fiel und er manches Mal nur sitzend das Training durchführen konnte, war er bis zum Schluss mit Leib und Seele dabei!

Leider war es ihm nicht mehr vergönnt den größten Erfolg zum Saisonende in Wismar mitzerleben. Es war in den letzten Wochen sein großer Wunsch, noch das Abschneiden der Mädels in Wismar zu erleben.

Du wirst uns auch in den nächsten Jahren begleiten und die Mädels werden in jedem Spiel den „Schraubstock“ anwenden!!!

Thomas Ludewig und Oliver Mattisseck

## **Saisonabschlussbericht Alte Herren - Konstant an die Spitze gepirscht...**

Die Alte Herren (Ü32) des VfL Lichtenrade haben die Verbandsliga-Saison 2010 / 2011 mit einem respektablen dritten Platz

abgeschlossen. Hinter den in der Breite (TSV Rudow) und den in der Spitze (Reinickendorfer Füchse) bestbesetzten Teams war in diesem Jahr noch nicht mehr drin... noch nicht! Denn auch wenn der Punkteabstand im Endeffekt recht deutlich ausfiel und der Saisonabschluss in Spandau - wie immer in Spandau - verdeutlicht, dass noch nicht das Optimum herausgeholt wurde, überwiegt doch der positive Eindruck über den Saisonverlauf. In erster Linie sind hier die Ergebnisse gegen die „die muss man eigentlich schlagen“ - Gegner zu nennen. In den vergangenen Jahren offenbarte die Ü32 da des Öfteren durchaus ihre Schwächen, nicht zuletzt aufgrund der eingeschränkten Verfügbarkeit der Spieler. In dieser Saison war nicht nur die physische Anwesenheit insgesamt einen Tick besser, auch die Leistungen waren gerade gegen diese Gegner konzentrierter. Und das obwohl auch dieses Jahr die Aufstellungen immer wieder munter durcheinander gewürfelt werden mussten. Die Mannschaft hat sich einfach in der Breite gefestigt. Im Endeffekt wurden keine unnötigen Punkte abgegeben - ja ja außer in Spandau - und die Spiele so deutlich gewonnen, dass sowohl durch das bessere Torverhältnis als auch den besseren Direktvergleich Spandau - ja Spandau - auf Platz vier verdrängt wurde. Das aber auch mehr drin ist, wurde gegen Füchse und Rudow deutlich. Zwar wurde die Ü32 in je einem Spiel aus unterschiedlichen Gründen deutlich in die Schranken gewiesen. Gegen beide Mannschaften konnte aber auch ein Spiel bis zum Schluss offen gestaltet werden. In diesen Phasen wurde deutlich, dass bei den Gegnern die Spieler seit Jahren zusammen spielen. Auch fehlte bisweilen ein Fünkchen Cleverness oder vielleicht nur der ein oder andere Pfiff. Den Konjunktiv zu bedienen sollte trotzdem tunlichst unterlassen bleiben. Denn auch ohne „wenn“ und „hätte“ und „aber“ kann zur Kenntnis genommen werden, dass sich die Ü32 auf Schlagreichweite herangepirscht hat. In dieser Saison also konzentriert heiter weiter auf der Leiter - aber nicht Spandau vergessen - gelle! Denn eins ist sicher: Gegen Lichtenrade sind sie immer alle voll (besetzt).



# Leichtathletik

Abteilungsleiter  
Reinhild Mauersberger  
rmauersberger@gmx.de  
Marion Gorcke

## Die Abteilung Leichtathletik hat sich verjüngt!

Seit Juni dieses Jahres gibt es neuen Schwung in der Abteilung.

Reinhild Mauersberger und Marion Gorcke sind das neue Leitungsteam. Aber nicht nur die Leitung ist neu, sondern auch die Trainer- und neben Bewährtem wird auch Neues und Interessantes angeboten:

Marion hat das **Mittwochstraining ab 18:30Uhr** übernommen, in dem für jedermann ein ruhiges, **lockeres Lauftraining** angeboten wird, das auch noch Raum für nette Unterhaltung bietet und vor allem der Verbesserung der Fitness dient. Danach ab **20:00 Uhr** findet wie immer die **Ausgleichsgymnastik** (Yoga orientiert) unter der professionellen Anleitung von Claudia statt.

Sonnabends trainiert Jens unsere **Ausdauer** für lange Strecken, zur Vorbereitung auf Halbmarathon und Marathon **sonnabends ab 08:00 Uhr** in der Sommerzeit (ab 09:00 Uhr in der Winterzeit).

Neu dazugekommen ist Marina, die fitteste und lockerste Trainerin - vor allem Letzteres ein Kontrast zu früher.

Marina, 36 Jahre alt, ist Triathletin, echte IronMan bzw. -Woman Teilnehmerin und bringt **donnerstags ab 18:30 Uhr im Stadion Halker Zeile** etwas Trab ins Laufgeschehen. Für alle etwas ambitionierten Läufer oder diejenigen, die ihre Zeiten verbessern oder sich auf einen Wettkampf vorbereiten wollen, wird ein sehr individuelles Training angeboten.

Auch für die Nordic Walker wollen wir ein Angebot machen. Ab 21.09. bietet Marina, die auch eine Trainerlizenz für das **Nordic Walking** besitzt, einen zehnwöchigen **Kurs jeweils mittwochs ab 18:30 Uhr**

ab Vereinsheim. Als Laufzeit ist eine Stunde vorgesehen und Stöcke sind in begrenztem Umfang vorhanden. Der Kurs ist für Mitglieder der Leichtathletikabteilung kostenlos, andere Vereinsmitglieder zahlen 35,00 Euro und Nichtmitglieder zahlen 50,00 Euro.

Wenn sich das bewährt, wollen wir wieder eine Walker-Gruppe aufmachen.

Da eine neue Leitung gewählt wurde, konnte auch die Kinderleichtathletik wieder in die Abteilung Leichtathletik aufgenommen werden. Das Training mit Marion und Michl findet wie gehabt jeweils dienstags ab 17:00 Uhr für 5- bis 8-jährige und ab 18:00 Uhr für die 9- bis 12-jährigen Kinder in der Halker Zeile statt.

Wie es der Zufall will, wird auch mal fremdgegangen.

Um einmal etwas Triathleten-Luft zu schnuppern, trainieren jetzt einige der Laufgruppe für einen **Mini-Triathlon** in Zeesen Ende August (350 m Schwimmen, 19 km Radeln und 3,8 km Laufen).

Es ist also reichlich für Möglichkeiten gesorgt, um fit zu bleiben und neue ehrgeizige Ziele anzugehen.

Für 2012 haben wir schon weitere Pläne. Neuigkeiten findet man unter <http://vfl-lichtenrade.de/cms/abteilungen/leichtathletik.html> und in unseren Aushängen z.B. im Vereinsheim.

P.S.: Natürlich sind auch schon Erfolge eingetreten: Bei der beliebten 5x5 km Staffel des SCC im Tiergarten hat unsere Frauenmannschaft in der Altersklasse den 1. Platz errungen. Wenn das kein Anfang ist...

**Wir freuen uns auf neue Mitglieder!**



Bahntraining mit Marina



Mittwochstraining

## Unsere Lauffreffe im Überblick

Mittwoch 18:30 Uhr Vereinsheim

Donnerstag 18:30 Uhr: Sportplatz Halke Zeile

Sonnabend ab 08:00 Uhr: Ausdauertraining 1,5 Stunden und mehr,  
Treffpunkt Vereinsheim Kirchhainer Damm 68

### Schnuppern ist erlaubt!

Kurs für Nordic Walking mit ausgebildeter Trainerin ab 21.09.11  
mittwochs 18.30 Uhr Vereinsheim (zunächst 10 Wochen)





# Trampolin

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

## 8. Nationaler Bären Cup am 10.09.

Nach den großen Erfolgen in den letzten Jahren konnte die Teilnehmerzahl an dem deutschlandweit ausgeschriebenen Nachwuchs-Pokal-Wettkampf im Trampolinturnen Einzel nochmals erhöht werden.

Am Samstag, dem Wettkampftag, werden sich dann mehr als 180 aktive Turnerinnen und Turner sowie deren Betreuer, Trainer und mitgereisten Fans in der Schulsporthalle der UvH drängeln. Insgesamt haben sich 18 Vereine aus insgesamt zehn Bundesländern angemeldet.

Zum ersten Mal mussten wir die Meldeliste vorzeitig schließen, so dass nicht alle Vereine berücksichtigt werden konnten. Mit dieser Beteiligung und der hohen Nachfrage hatten wir gerechnet. Hiermit sind wir deutschlandweit der Wettkampf mit der meisten Nachwuchsbeteiligung.

Während die auswärtigen Vereine bereits am Freitagnachmittag anreisen und die ihnen angebotenen Trainingsmöglichkeiten von 17:00 bis 21:00 Uhr nutzen werden, treffen die Berliner Vereine am Samstagvormittag ein.



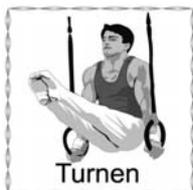
Für die hier übernachtenden Sportler werden die Turnhallen in der Käthe-Kollwitz-Grundschule zur Verfügung gestellt. Für das Frühstück können wir die Cafeteria der Ulrich-von-Hutten-Schule nutzen. Durch die Hilfe einiger Eltern und Sportler/innen der eigenen Abteilung kann der organisatorische Ablauf gewährleistet werden.

Der eigentliche Wettkampf wird dann am Samstag um 11:00 Uhr beginnen. Zwei hochrangig besetzte Wettkampfgerichte werden dann die lange trainierten Übungen der Nachwuchsathleten bewerten. Die jeweils drei besten Turnerinnen oder Turner aus jeder Wettkampfgruppe werden dann zum Abschluss bei der Siegerehrung einen Pokal mit nach Hause nehmen können. Die Nachwuchsturner und die Trampolinabteilung würde sich natürlich über ganz viele Zuschauer freuen.

## 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 €



# Turnen

Abteilungsleiterin  
Gabriela Lehmann  
Kanzlerweg 18  
12101 Berlin  
Tel.: 030 - 785 86 92

## Ein neuer Erlebnisbericht vom Cheerdance- Team UNIQUE

Im letzten halben Jahr ist bei uns wieder viel passiert: mehrere Auftritte, ein großer Wettkampf, eine neue Facebook-Seite, ein neuer youtube-Kanal und wir haben jetzt einen Sponsor!

Aber fangen wir von vorne an. Am 29.03.2011 hatten wir die Ehre bei der **Mitgliederversammlung** des VfL Lichtenrade auftreten zu dürfen. Wir warteten hinter der Bühne gespannt auf unseren Einsatz und freuten uns nach 45 Minuten unsere Tänze zu zeigen. Hier kam zum ersten Mal die neue Auftrittsshow zum Einsatz - zu dem Michael Jackson Song „Scream“ begeisterten wir das Publikum mit Moonwalk und Zylindern. Wir bedanken uns hiermit noch einmal recht herzlich beim VfL Lichtenrade für die tollen Geschenkpakete!

Bereits zwei Wochen später standen wir erneut auf der Bühne des



Gemeinschaftshauses Lichtenrade. Diesmal zur Informationsveranstaltung des Gesundheitssports. Erfolgreich präsentierten wir unter anderen Tänzen auch die **Stunshow** und ernteten viel Applaus. Mit viel Selbstbewusstsein gingen wir an die Bearbeitung unserer bereits bestehenden Wettkampfshow, mit der wir beim Beach Cup 2010 den dritten Platz belegt hatten. Nach eingehender Videoanalyse konnten wir an einigen Stellen noch feilen, einzelne Elemente verbessern oder durch andere ersetzen.

So fuhren wir am 18. Juni 2011 mit großen Erwartungen zur **1. Potsdamer International Open Air Championchip (PIOACC)** im Luftschiffhafen Potsdam. Wegen der





schlechten Wettervorhersage hatten die Veranstalter das Event schon vorab in die Halle verlegt. Von Beginn an war wieder viel Publikum zum Anfeuern und Unterstützen gekommen. Die Kategorie Senior Dance bildete zwischen den vielen Cheerleading-Teams eine gelungene Abwechslung. Wir starteten vor unserem einzigen Mitkonkurrenten, den Lucky Charms aus Ahrensfelde, und legten mit unserem guten Auftritt ordentlich vor. Alle wichtigen Elemente klappten einwandfrei und wir waren sehr zufrieden mit unserer Leistung. Das zweite Cheerdance- Team präsentierte auch eine sehr gute Show und so sahen wir der Siegerehrung mit gemischten Gefühlen entgegen. Um 20 Uhr war es dann soweit: Gespannt warteten wir auf das Ergebnis. Die Anspannung schlug in Jubelschreie um, denn wir hatten gewonnen! Mit über zehn Punkten Vorsprung zu den Zweitplatzierten gewannen wir den 1. PIOACC in unserer Kategorie. Damit knüpfen wir an unsere bisherigen Erfolge an und können richtig stolz auf uns sein.

Überzeugen Sie sich selbst und schauen sich das Video vom Wettkampf auf unserem neuen **Youtube- Channel** an: <http://www.youtube.com/user/UNIQUEdanceteam>

Kurz darauf bot sich uns die Möglichkeit, auf einem Straßenfest aufzutreten. Das **Crellefest** in Schöneberg gab einen schönen Rahmen uns inmitten anderer Dance-Teams zu präsentieren. Dabei wurde die Besonderheit unserer Tanzrichtung deutlich:

Cheerdance ist eine Mischung aus klassischen Ballettschritten, coolen Hip Hop- und Streetdance-Moves kombiniert mit dem Motion- und Pomdance des Cheerleading und tanzakrobatischen Elementen.

Es war ein gelungener Nachmittag mit viel Sonnenschein und nettem Publikum. Mit gutem Gefühl starteten wir in die Sommerferien - blieben aber nicht tatenlos.

Für einen professionelleren Auftritt nach außen erstellten wir eine **Facebook- Seite**, mit der wir unsere Fans regelmäßig über Neuigkeiten informieren: **UNIQUE Cheerdance-Team**.

Außerdem konnten wir das Unternehmen **INTERSPORT Olympia** als unseren Hauptsponsor gewinnen. Mit den bereitgestellten Outfits machen wir einen wichtigen Schritt hin zu mehr Professionalität. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

Buchen auch Sie uns für Ihr Event und erleben Sie einfach einzigartige Momente mit **UNIQUE!**

Außerdem sind wir jederzeit an neuen tanzbegeisterten Mitgliedern für unsere Gruppe interessiert. Du bist mindestens 15 Jahre alt, hast Spaß an regelmäßigen Training und evtl. schon ein bisschen Erfahrung durch Turnen, Ballett oder Tanz gesammelt? Dann bist du bei uns genau richtig! Schnupper doch einfach mal bei einem **Probetraining** bei uns vorbei. Wir freuen uns auf dich!





# Wandern

Wanderleiter

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

## Wanderung am 25. Juni

Alle guten Dinge sind drei, sagt man und es war auch so!

Nachdem die geplante Wanderung zur Sacrower Heilandskirche wettermäßig zwei mal verschoben werden musste, hatten wir endlich Glück. Beim ersten Termin waren die Temperaturen über 30 °C mit hohen Ozonwerten und beim zweiten Termin war ein kräftiger Dauerregen.

Am 25. Juni war es endlich soweit. Es trafen sich 21 gutgelaunte Wanderfreunde am S-Bahnhof Lichtenrade und die Fahrt konnte endlich losgehen. Wir fuhren bis Wannsee und dann mit der BVG-Fähre nach Kladow. Vor hier aus wanderten wir Richtung Sacrow. Der Weg führte zunächst durch den kleinen Ort, dann in den Wald hinein und immer dem Havelufer entlang bis zur unserem Sacrower See Restaurant, wo wir unsere Essen vorbestellen konnten.

Nun gingen wir in Ruhe durch den Schlosspark bis zu Heilandskirche, wo gerade zwei Hochzeiten statt fanden.

Die Kirche im italienischen Stil mit freistehendem Glockenturm wurde 1844 von

Architekten Ludwig Persius gebaut auf Wunsch von Friedrich Wilhelm IV. Seit 1990 steht sie unter dem Schutz der UNESCO als Weltkulturerbe.

Nach kurzer geschichtlicher Aufklärung gingen wir zurück ins Restaurant, wo für uns schon alles vorbereitet war. Bei dem schönen Wetter haben wir natürlich draußen sitzen dürfen.

Hier wurden wir von dem freundlichen, lustigen Kellner schnell und gut bedient. Wir waren mit dem Essen sehr zufrieden und die riesige Kohlroulade verschwand erstaunlicherweise auch vom Teller.

Die Rückfahrt ging mit dem Bus über Potsdam, Regionalzug und S-Bahn heimwärts.

Es war ein schöner Tag und eine tolle Gruppe, obwohl einige unermüdliche lieber noch in Potsdam geblieben wären, warum sie es nicht taten, obwohl am Rückweg jeder den persönlichen Wunsch nachkommen kann, weiß ich nicht, sicherlich ist es der Herdentrieb!

Rosi bedankte sich beim Wettergott, dass sie diese Wanderung endlich hinter sich bringen konnte.

Wanderfreund Karl-Heinz Dr.



# Wanderkalender 2011

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

Stand 11.05.2011

Mon	Dat	Art	km	Verpfl. gung	Geplantes Ziel	Teil -nehmer	An -meldung	Treff -punkt	Wander -leiter/in
Jan.	15.	Strecken -wanderung	12 km	Einkehr geplant	Südkante von Lichtenrade	Personen unbegrenzt	Bis 14.01.10	10:00 S. Lira	Fiedel Tel.:663 27 92
Feb.	19.	Stadtgang	8 km	Einkehr geplant	Kuhdamm	25 Personen	17.01.11 bis 11.02.11	S-Bhf. Lichtenr.	Andrea Wodke Tel.:764 03 155
Mär	23. <b>Mi.</b>	Strecken -wanderung	12 km	Einkehr geplant	Märchenhafte Hügelwanderung	20 VfL Mitglieder	21.02.11 bis 18.03.11	9:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr	Bernd Fabisch Tel.:765 87 055
Apr.	16.	Rund -wanderung	12 km	Einkehr geplant	Potsdam > Templiner See	25 Personen	25.03.11 bis 08.04.11	8:15 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Erika Köppe Tel.:744 69 96
Mai	7.	Rund -wanderung	12 km	Einkehr geplant	Gebiet Strausberg	20 VfL Mitglieder	18.04.11 bis 02.05.11	8:30 Uhr S - Bhf. Lichtenr.	Elke Zachäus Tel.:721 17 25
Juni ( 1.)	18.	Kanadier-Paddel-ausflug	20 km	Aus dem Seesack	Blossinsee > Dahme - Kanäle	30 Personen 4 Boote	09.05.11 bis 10.06.11	Fahrgem . Abfahrt Barnetstr .	Jürgen Trippen Tel.: 746 46 89
Juni ( 2.)	25.	Rund -wanderung	12 km	Einkehr geplant	Wannsee > Sacrower Heilandskirche	Personen unbegrenzt	09.05.11 bis 23.06.11	8:30 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Rosi Drescher Tel.: 745 71 10
Juli	13. <b>Mi</b>	Fahrrad -tour	40 km	Einkehr geplant	<b>IN Planung</b> Bad Wilsnack >> Pritzwalk	Max. 20 Personen	20.06.11 bis 07.07.11	Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Wolfgang Heurich Tel.: 721 12 06 0171.3425926
Aug	20.	Strecken -Wanderung	12 km	Einkehr geplant	Zossener Heide	Personen unbegrenzt	01.08.11 bis 19.08.11	8:30 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Rosemarie Diesing Tel.: 744 62 68
Sep.	17.	Strecken -wanderung	12 km	Einkehr geplant	Wuhletal und Gärten der Welt	Max. 20 Personen	08.08.11 bis 09.09.11	9:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Jutta Schulz Tel.:745 43 91
Okt.	22.	Strecken -wanderung	12 km	Einkehr geplant	Neubrandenburg > LSG Lindetal > Burg Stargard	Max. 25 Personen	19.09.11 bis 17.10.11	7:15 Uhr S-Bhf. Lichtenr	Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06 0171.3425926
Nov	19.				<b>IN Planung</b>				Rosi Drescher Tel.: 745 71 10
Dez	27. <b>Di.</b>	Strecken -Wanderung & Nordic Walking	14 km	Einkehr Geplant	Baruth > Mückendorf	Max. 20 Personen	Bis 19.12.10	S-Bhf. Lichten -rade	Günter Borst Tel.:744 86 67

Von Nichtmitgliedern erbitten wir einen freiwilligen Beitrag für entstandene Kosten der Wanderleiter/in. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und ohne jedweder Haftung der TourenleiterInnen oder des Vereins. Anmeldungen immer telefonisch bei den jeweiligen Wanderleiter/innen. Dieser Kalender kann immer nur vorläufige Daten enthalten. Wegen genauer Daten bitte die Aushänge beachten!

## 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](mailto:info@vfl-lichtenrade.de)

Homepage: [www.vfl-lichtenrade.de](http://www.vfl-lichtenrade.de)

### Vereinskonten:

Postbank Berlin: BLZ 10010010 Kto: 425 71-107

### Vereinsgaststätte:

Petra Maager: Tel.: 030 - 744 04 74

### Hausmeister:

Hans Kasper: Tel.: 030 - 744 05 64

### Redaktion:

E-Mail: [sportecho@vfl-lichtenrade.de](mailto: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](mailto:d.tormann@t-online.de)

**Gabriele Casperson**, Krusauer Straße 8b, 12305 Berlin

Tel.: 030 - 319 523 56

E-Mail: [gabriele@casterson.de](mailto:gabriele@casterson.de)

### 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
	Leichtathletik	
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

**Lauffreffe**  
auf Seite 26 sind  
alle aktuellen  
Lauffreffe aufgelistet



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

**Nächster Redaktionsschluss:** 15. November 2011

### Redaktionstermine:

Ausgabe	Nr.	Redaktionsschluss
Okt/Nov/Dez	205	15. November
Jan/Feb/Mär	206	15. Februar

**Druckauflage:** 950

**Druckerei:** Walter Bartos GmbH  
Zossener Straße 55  
10961 Berlin