

VDES-Bezirk Ost lädt alle Eisenbahner zum Bahnsporttag ein

Am 22. Juni 2022 wird auf der Sportanlage des ESV Lok Schöne weide der Bahnsporttag der Eisenbahner durchgeführt.

Beginnen wird der Tag mit einer 10 Km Wanderung. Die Ankunft der Teilnehmer ist gegen 13:00 Uhr auf dem Sportplatz am Bahnhof Johannisthal vorgesehen.

Anschließend wird der sportliche Teil mit einer Eröffnungsansprache des Konzernbeauftragten beginnen.

Einladung zum Senioren-Sport-Treff

Am 7. September, von 10.00 bis etwa 12.30 Uhr, findet auf dem Lok-Sportplatz an der S-Bahn-Station Johannisthal der 29. Senioren-Sport-Treff statt. Wie jedes Jahr können aus 16 seniorenfreundlichen Sportstationen die ausgewählt werden, die einem gefallen. Siegerehrungen gibt es im Schlingellauf und im Kegeln. Nach der Tombola, bei der jeder einen kleinen Preis mitnehmen kann, der mindestens 6 Stationen absolviert hat, gibt es ein kostenloses Eintopfessen.

Der Senioren-Sport-Treff findet bei jedem Wetter statt.

Betriebsprüfung bestanden

Durch die Deutsche Rentenversicherung wurde der ESV einer Betriebsprüfung nach § 28p Viertes Buch Sozialgesetzbuch unterzogen.

Für den Zeitraum vom 1.1.18 bis 31.12.21 wurde die gesamte Buchführung, die Meldungen und Abgaben bei der Knappschaft Bahn/ See und der Unfallkasse stichprobenartig geprüft und bewertet.

Im Ergebnis wurden keine Beanstandungen hinsichtlich der Gesamtversicherungsbeiträge, der Unfallversicherung und der Künstlersozialabgaben bescheinigt.

Einladung zum 30. Offenen Vereinssportfest am 18. Juni 2022

Unser Sportfest hält für jeden etwas bereit. Vom Vorschulkind bis ins hohe Alter können einfache Übungen und Wettbewerbe durchgeführt werden. Diese Veranstaltung hat sich inzwischen zu einem Familiensportfest gemauert und macht in allen Altersgruppen viel Spaß.

Ab 14.00 Uhr stehen die Betreuer und Kampfrichter parat, um zu zählen, zu messen, zu schreiben und als Schiedsrichter oder Übungsleiter tätig zu sein. Aus einem Angebot von 24 Übungen kann man auswählen. Wer sechs verschiedene Sportstationen absolviert hat, nimmt an einer Tombola teil. In diesem Fall wird aus der Startkarte ein Gewinnlos.

Anders ist es im Fuß- und Volleyball. Die Mannschaften beginnen bereits um 12.30 Uhr mit den Turnieren. In ihren

Wettbewerben geht es um Urkunden und Medaillen. Sie mussten sich auch schon fast einen Monat vorher anmelden.

Wer das Ziel hat, das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, kann mit seiner Bewerberkarte an den Stationen Lauf, Sprung, Kugelstoß, Seilspringen und Ballwurf seine Bedingungen erfüllen.

Für Kinder steht eine Hüpfburg bereit.

Im Freiluftrestaurant kann man ordentlich essen und trinken.

Spätestens um 17 Uhr ist die Veranstaltung beendet. Sie findet auf der Lok-Sportanlage in 12439 Berlin, Adlergestell 105 statt. Das ist direkt am Bahnhof Johannisthal.

Die Ausschreibung für unser 28. Offenes Vereinssportfest ist auf der Seite 8 dieser Zeitung veröffentlicht.

H. Weiss



Stephan Gräfe (Abt. Fitness) bohrt das letzte Loch für die Befestigung der neuen Multipresse im Fitnessraum. Mit diesem Gerät wird das Arsenal der Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness erweitert. Weitere Informationen s. S.4

Womit befasste sich der Vorstand?

Erweiterte 5. Vorstandssitzung am 2. März 2022

(11 Teilnehmer persönlich anwesend, 3 digital, 3 entschuldigt)

- Reparaturen in der Sauna
- Begutachtung und Schnittarbeiten an Bäumen auf Lok-Sportanlagen
- Reinigung der Turnhalle
- Gesprächstermin mit Kita
- Kostenaufteilung für Gasheizung im Sporthaus
- Ergänzung Funktionsmerkmale
- Rechtskonformität für zeitliche Verschiebung der Mitgliederversammlung
- Erfolgte Reparaturen im Fitnessraum
- Aktualisierung der Vereinshomepage
- Terminfestlegungen zum Sportabzeichen-erwerb 2022
- Aufforderung zur Berichterstattung Abt. Fitness
- Vorlage Entwurf Sportfestausschreibung
- Begehungen zur Kontrolle unserer Sportstätten 2022
- Schrottbeseitigung von der Lok-Sportanlage
- Vordrucke Steuerbefreiung
- Nachbestellung von Tor-Schlüsseln für Lok-Sportanlage
- Separate Beratung mit Abt. Fußball
- Video-Überwachung Lok-Sportanlage
- Bericht zur Jahreshauptversammlung des VDES-Bezirks Ost
- 4. Senioren-Olympiade auf Lok-Sportanlage
- Betriebsprüfung durch Deutsche Rentenversicherung
- Helfer für OL-Meisterschaften Berlin und Brandenburg

6. Vorstandssitzung am 6. April 2022

(14 Teilnehmer persönlich anwesend, 3 digital, 2 entschuldigt)

- Weitere Reparaturschritte in der Sauna
- Reinigung der Sporthalle
- Absprache mit Kita Adlerküken
- Anteilige Bezahlung Heizungskosten im Sportplatzgebäude
- Ergänzungen der Funktionsmerkmale
- Termin Mitgliederversammlung des ESV
- Aktualisierung der Homepage des ESV
- Terminisierung Sportabzeichenerwerbs durch ESV
- Begehungsplan der Sportstätten, Benennung der Verantwortlichen
- Beseitigung des auf der Sportanlage gesammelten Schrotts
- Abgabe der Vordrucke zur Steuerbefreiung
- Nachbestellung von Schlüsseln für Sportplatztore
- Neues Schließsystem für Sportplatzgebäude
- Bericht über die Ausrichtung der Berlin/Brandenburger OL-Meisterschaften
- Informationen zur Förderung des Ehren-

- amtes bei DB-Mitarbeitern
- Kommissionsgründung Eisenbahnergewinnung
- Zaunreparatur am Adlergestell
- erneute Aufforderung zur Berichterstattung Abt. Fitness
- Coronabedingte Maßnahmen
- Auswertung des Gesprächs mit der Abt. Fußball
- Endfassung der Ausschreibung zum Vereinssportfest
- Festlegungen zu den Kampfrichtern für das Sportfest
- Betriebsprüfung durch die Deutsche Rentenversicherung
- Neufassung des Pachtvertrages für Teile der ESV-Sportanlage
- Vorabsprachen und Besichtigungen für Mitarbeiterfest der S-Bahn Berlin GmbH
- Bericht über ein Gespräch mit dem Bezirksstadtrat
- Anfrage zur Kostenaufteilung von Reparaturen im Fitnessraum
- Redaktionsschluss Vereinszeitung, Bitte um Mitarbeit
- Termine für das Sportjahr 2022

7. Vorstandssitzung am 04. Mai 2022

(11 Teilnehmer persönlich anwesend, 3 digital, 2 entschuldigt)

- neuer digitaler Mitgliedsantrag
- Weitere Reparaturschritte in der Sauna
- Reinigung der Sporthalle
- weiteres Vorgehen mit Kita Adlerküken
- Kita Sportfest am 14.06.2022 <- Kinder-sportfest
- Abstellen Gasheizung und Fertigstellung Blitzschutz Dach
- Ergänzungen der Funktionsmerkmale
- Termin Mitgliederversammlung des ESV und Abgabe Haushaltspläne der Abteilungen
- Aktualisierung der Homepage des ESV
- Terminisierung Sportabzeichenerwerbs durch ESV
- Begehungsplan der Sportstätten, erste Ergebnisse Begehung Sporthalle-nächste Begehung Sportplatz am 17.05.2022
- Stellung von Sperrmüllcontainern
- Abgabe der Vordrucke zur Steuerbefreiung
- Nachbestellung von Schlüsseln für Sportplatztore
- Informationen zur Förderung des Ehrenamtes bei DB-Mitarbeitern
- Kommissionsgründung Eisenbahnergewinnung
- Zaunreparatur am Adlergestell
- erneute Aufforderung zur Berichterstattung Abt. Fitness
- Ankündigung der Weiterführung des Gesprächs mit der Abt. Fußball
- Endfassung der Ausschreibung zum Vereinssportfest
- Festlegungen zu Kampfrichtern für das Sportfest

- Betriebsprüfung durch die Deutsche Rentenversicherung
- Verpachtung durch BEV für Teile der ESV-Sportanlage an Startup League
- Mitarbeiterfest der S-Bahn Berlin GmbH
- Redaktionsschluss Vereinszeitung, Bitte um Mitarbeit
- Aktion REWE Scheine für Vereine
- RTF am 14.5.2022
- Beschaffung von Fahrradständern für den Sportplatz
- Termine für das Sportjahr 2022

Redaktionsschluss...

...für die nächste Vereinszeitung ist der 3. August 2022. Die Zeitung erscheint am 7. September 2022.

Die Redaktion bittet, die Beiträge möglichst digital in Word, als Anhang, in der Schriftart Arial, Schriftgröße 9, Blocksatz oder in Papierformat an das Sportbüro zu senden. Fotos können digital oder auf Papier zugesandt werden.

In eigener Sache:

Die Ausgabe 2/22 besteht erstmalig aus 8 Seiten.

Impressum:

Lok-Sport aktuell - das Mitteilungsblatt des Eisenbahnsportvereins Lok Berlin-Schöneeweide e.V. wird kostenlos ausgegeben.
 Herausgeber: Vorstand des ESV Lok Schöneeweide Geschäftsstelle: Adlergestell 143, 12439 Berlin, Tel.: 297 27324
 Öffnungszeiten: montags von 9 bis 17 Uhr
 Bankverbindung:
 IBAN DE25120965970001303384,
 BIC: GENODEF1S10, Sparda Bank Berlin
 Internet: <http://www.esvlokschoeneweide.de>
 Email: Lok.Schoeneweide@Berlin.de
 Erscheinungsweise: viermal jährlich
 Alle Vereinszeitungen seit ihrem Erscheinen 1992 können im Internet nachgelesen werden.
 Die mit Namen gekennzeichneten Artikel drücken nicht unbedingt die Meinung der Redaktion aus. Artikel können von der Redaktion sinngemäß gekürzt werden.
 Alle Artikel, Informationen, Kurzmeldungen ohne Unterschrift der Autoren werden vom Pressewart/Redakteur Helmut Weiss verfasst.
 Bei Nachdruck ist die Quellenangabe erwünscht. Belegexemplare bitte zusenden.
 Pressewarte der Abteilungen:
 Bergsteigen/Wandern: M. Schupke,
 Schwimmen/Wasserball: A. Ziese,
 Kegeln: S. Friese und R. Wandel,
 Radsport: D. Grunow,
 Tennis: A. Eberst
 Redakteur: Helmut Weiss
 Herstellung und Gestaltung:
 Ingeburg Lippold, Norbert Eberst

Bericht von der Bezirksversammlung des VDES Ost 2022

Am 19. Februar 2022 fand die Bezirksversammlung des Verbandes Deutscher Eisenbahner-Sportvereine Ost (VDES) hier in Berlin statt. Bis Anfang 2022 umfasste der VDES Bezirk Ost 50 ESV Sportvereine mit rund 12500 Mitgliedern. Dem Wetter geschuldet (Sturm über Berlin und damit war der öffentliche Nahverkehr stark eingeschränkt und sogar unterbrochen) und auch Corona bedingt waren nur 15 Vereine sowie 5 Vorstandsmitglieder bei der Bezirksversammlung am 19. Februar 2022 anwesend. Die letzte reguläre Bezirksversammlung fand am 27. April 2019 statt, so dass Jens Lehmann, Bezirkssportleiter des VDES Ost, den Rechenschaftsbericht inklusive des Finanzberichts von 2019 – Ende 2021 erstattete. Sportliche Veranstaltungen (regionale und überregionale Sportveranstaltungen) wurden nur im Jahre 2019 und dann erst wieder ab Mitte 2021 durch den VDES Bezirk Ost organisiert und durchgeführt. Die Finanzlage des VDES Bezirks Ost war und ist stabil und auch die finanzielle Unterstützung der Eisenbahner Sportvereine, die Mitglied im VDES Ost waren, wurde in den Jahren 2019, 2020 und 2021 durchgeführt.

Durch das alte Präsidium des (Gesamt-)VDES wurden 2020 bestimmte Veränderungen angestrebt, die die finanziellen Möglichkeiten und die Handlungsspielräume der einzelnen VDES Bezirke (z.B. auch die weitere finanzielle Unterstützung der Eisenbahner Sportvereine in Frage gestellt hätte; Vorgabe des Hauptvorstandes über die Finanzierung von regionalen und überregionalen Sportveranstaltungen durch die Bezirke; nur noch finanzielle Unterstützung und Durchführung von Veranstaltungen für Bahnmitarbeiter / -innen durch die DB) weit eingeschränkt hätten. Eingesparte Mittel sowie finanzielle Rücklagen des VDES sollten vorrangig in den Aus- und Neubau der VDES Immobilie (Willy-Merkl-Haus) gesteckt werden (geplant 2019 mit Kosten von ca. 7.2 Millionen Euro). Dagegen waren zunehmend verschiedene VDES Bezirkssportleiter, die sich dagegen wendeten, die sportlichen Aktivitäten zu beschränken, aufgetreten. Auf der VDES Hauptversammlung im Oktober 2021 kandidierten daraufhin

- auf Vorschlag von verschiedenen Bezirken des VDES - Frank Schünke als neuer Präsident und Carsten Bergmann als Vizepräsident. Das alte Präsidium stellte sich daraufhin geschlossen nicht mehr für eine Wiederwahl. Jens Lehmann wurde zum Beauftragten für sportliche Angelegenheiten gewählt. Das neue Präsidium nahm daraufhin auch gleich Verhandlungen mit der Deutschen Bahn (Dr. Linde) auf, um einen neuen Vertrag zur weiteren Förderung und Unterstützung des Sports durch die Deutsche Bahn für die nächsten 5 Jahre zu erreichen, die aber noch nicht ganz abgeschlossen sind. Am 24. März 2022 wurde dann ein neuer VDES (Gesamt-)Vorstand einstimmig gewählt und ein neues Statut beschlossen. Laut neuem Statut gibt es auch andere Bezeichnungen – also nicht mehr Bezirksvorstände, sondern Regionalvorstände. Auch Veränderungen in der Präsidiumsbesetzung sollen erreicht und die Geschäftsstelle soll dann nach Berlin überführt werden. Damit soll gesichert werden, dass die Unterstützung der Sportvereine und die Unterstützung von Sportveranstaltungen in analoger Weise durchgeführt werden kann wie bisher. Allerdings gibt es leider auch eine negative finanzielle Pille für unseren Verein:

Bis 2021 wurde die Unterstützung der Vereine durch eine 3fache Förderung a 25 Cent pro Vereinsmitglied durch den VDES Bezirk Ost bzw. die anderen Bezirke gezahlt:

1. Bei Medaillen bei Meisterschaften (nationaler und internationaler Art)
2. Für Mehrspartenvereine
3. Bei Unterstützung des VDES durch den jeweiligen Verein

sodass Vereine bis zu 75 Cent pro Vereinsmitglied erhalten konnten. Ab 2022 gibt es wohl nur noch 25 Cent pro Vereinsmitglied, wenn eins der 3 Kriterien erreicht wurde für das laufende Jahr, wobei auch daran weiter gearbeitet wird, dass man wieder zur alten bzw. teilweise alten Regelung zurückkehrt. Insgesamt soll erreicht werden, dass die Eigenständigkeit und Verantwortlichkeit der Regionalvorstände gestärkt werden. Der Rechenschaftsbericht und der Finanzbericht des VDES Bezirks Ost für die Jahre 2019 – 2021 wurden auf der Bezirksver-

sammlung einstimmig angenommen und der alte Vorstand einstimmig entlastet. Zum Abschluss der Veranstaltung wurde der neue Bezirksvorstand (Regionalvorstand - neue Bezeichnung ab dem 1. Mai 2022) einstimmig gewählt.

Das sind im Einzelnen:

Vorsitzender des Bezirksvorstandes Ost (Regionalvorstandes Ost)**
Jens Lehmann

Stellvertretende Vorsitzende des Bezirksvorstandes (Regionalvorstandes Ost*)
Stephanie Stolt

Schatzmeisterin (Regionalvorstand Finanzen Ost)**
Manuela Belka

Beisitzerin Sport (Regionalvorstand Sport Ost)**
Julia Jezek

Beisitzerin (Regionalvorstand Sport Ost)**
Sophie Hoffmann

Als Vereinsvertreter der Vereine des Bezirks Ost für die Hauptversammlung des VDES am 24. März 2022 in Berlin wurde Dirk Fischer (ESV Lok Guben) einstimmig gewählt.

Die Vertreter der Eisenbahner Sportvereine gingen mit der Hoffnung auseinander, dass im Jahr 2022 wieder mehrere Veranstaltungen des VDES und des VDES Bezirks Ost durchgeführt werden können. Die geplanten Veranstaltungen sind auf der Internetseite:

<https://www.vdes.org/bezirke-vereine/ost>

einzu sehen und abzurufen.

Horst Hennig

*Brief des neuen VDES Vorstandes vom 15.04.2022 ** Bezeichnungen gültig ab 01.05.2022

Zur geplanten Mitgliederversammlung des ESV 2023

Liebe Sportfreunde,

Mitgliederversammlung? - geht es Euch auch so? Die war doch eben erst! Stimmt, am 21.10.2021 war unsere letzte Mitgliederversammlung mit der Wahl des neuen Vorstandes. Corona hatte es vorher unmöglich gemacht.

Wir brauchen nicht darum herum reden: Im § 9 Nr. 2 unserer Satzung steht es unmissverständlich: „Die Mitgliederversammlung findet jährlich statt.“ Trotzdem hat der Vorstand am 2. März 2022 nach reiflicher Überlegung den Beschluss gefasst, unsere nächste Mitgliederversammlung erst wieder im April 2023 durchzuführen.

Der April war jahrzehntelang der Monat der Mitgliederversammlung, zu dem wir gern zurückkehren möchten. Unsere letzte Versammlung war auch Wahlversammlung- wir haben uns also gerade erst neu

aufgestellt und die volle Arbeitsfähigkeit des Vorstandes – auch durch einige notwendige Kooptierungen danach - hergestellt.

Durch unsere gute, alte Vereinszeitung und die Homepage sind immer alle Mitglieder voll informiert, was in den Abteilungen passiert, womit sich der Vorstand beschäftigt und welche Informationen und Regelungen für unser Sporttreiben wichtig sind. Auch schätzen wir ein, dass es auf Grund unserer vorausschauenden Arbeit bis April 2023 nichts geben sollte, was der Diskussion und Entscheidung durch die Mitgliederversammlung bedarf.

„1 Jahr und 6 Monate ohne MV“ - als Folge von Corona und nicht als willkürlicher undemokratischer Akt- das sollten wir vertreten können meint

Elke Fomferra, Eure Rechtswartin

XL Sprint Orientierungslauf am Kienberg

Nach der Saisonöffnung Ende Februar bei Potsdam richteten die Sportfreunde der Abteilung Orientierungslauf am 2. April einen XL Sprint Orientierungslauf-Wettkampf im Gebiet Kienberg - Wuhletal in Marzahn-Hellersdorf aus. Nach der langen Corona bedingten Pause wollten die OL-er schon eine Woche vorher mit dem Winter-OL bei Eberswalde starten. Leider mussten wir den Wettkampf wegen der Sturmschäden und der daraus resultierenden Risiken absagen und in den November verlegen.

Die große Herausforderung beim Kienberg Sprint-OL war die örtliche Nähe zu den Wohngebieten. Einerseits wurde das Vorhaben von der Berlin Grün GmbH unterstützt. Andererseits ist das Gebiet um den Kienberg, direkt an den Gärten der Welt gelegen, seit der IGA und dem Bau der Seilbahn bei Spaziergängern und Erholungssuchenden sehr beliebt. Deshalb mussten die Postenstationen alle bewacht werden.

Die Vorbereitung der Veranstaltung war sehr aufwendig. Sportfreund Jürgen Ziesche hatte die Karte gezeichnet und 13 Bahnen für die Wettkämpfer konstruiert.

Die kürzeste Strecke mit einer Länge von 2 km wurde von den Kindern bis 10 Jahre und den Beginnern gelaufen. Die längste Bahn für die Herren der Hauptklasse (ab 19 Jahre) betrug auf der Luftlinie 5,4 km. Da es in der Realität selten möglich ist, eine Bahn auf der Luftlinie abzulaufen, also von einem Posten zum nächsten auf schnurgerader Linie, sind die tatsächlich gelaufenen Strecken bis zu 30% länger.

Das Wettkampfgelände und die Charakteristik der Veranstaltung stellte die 125 angetretenen Sportler vor drei Herausforderungen. Fast alle Bahnen beinhalteten den direkten Anstieg auf den Kienberg mit der Überraschung, am Ende auch die Treppe zum Wolkenhain erklimmen zu müssen. Zweimal musste die Wuhle überquert werden. Hierbei war die Kunst des schnellen Verstehens der Karte gefragt. Wer zu schnell losrannte, hatte in der Folge nicht selten einen größeren Umweg auf seiner Route. Am Anfang und Ende des Laufes ging es durch Wohngebiete mit vielen schnellen Passagen und Richtungswechseln. Hier war es wichtig, die Laufgeschwindigkeit so zu wählen, dass nicht nur die Beine, sondern auch der Kopf noch mit Sauerstoff versorgt wird. Im Ziel waren alle Starter gut gestimmt und lobten den Wettkampf. Für die über 20 Kampfrichter, die teilweise zwei Stunden lang im eisigen Nordostwind auf die Postenmarkierungen aufgepasst hatten, ist das positive Feedback der Teilnehmer neben der regelgerechten Abwicklung das zweite Erfolgskriterium.



Der Lauf wurde als Berlin-Brandenburgische Meisterschaft in der Sprint-Kategorie gewertet. Gleichzeitig war es der erste Wertungslauf der vom Deutschen Orientierungssport Verband veranstalteten Park-Tour-Serie.

An dieser Stelle sprechen die aktiven Orientierungsläufer von Lok Schöneweide nochmal allen Helfern Ihren herzlichen Dank aus. Ohne Euch wäre dieser Wettkampf nicht möglich gewesen.

Beste Voraussetzungen mit neuen Geräten im Fitnessraum zur Schulung von Kondition, Kraft und Beweglichkeit

Der Blick in unseren Fitnessraum lässt erstaunen. Neue Geräte sind aufgestellt, eine neue Zuordnung wurde vorgenommen. Die Abteilung Fitness hat in einem Arbeitseinsatz u. a. ihr Wunschgerät aufgestellt und am Fußboden befestigt, das Trainingsgerät mit geführter Langhantel (siehe Foto Titelseite).

Aber der Reihe nach!

Jetzt stehen im Fitnessraum folgende Geräte zur Verbesserung der Kondition: das Laufband (frisch repariert), die Fahrradergometer (davon ein Liegeergometer), zwei Crosstrainer und ein Ruderergometer. Bis auf die Fahrradergometer sind die genannten Geräte für die Ganzkörperbewegungen bestens geeignet. Sie sind allen Nutzern im wahrsten Sinne des Wortes wärmstens ans Herz gelegt, denn wer auf und mit ihnen übt, verbessert u. a. Kreislaufsystem, den Stoffwechsel, das Immunsystem, beugt Rückenschmerzen vor oder lindert sie.

Für die Entwicklung der Kraft stehen 3 Multifunktionsgeräte zur Verfügung, an denen jeder Muskelstrang bewegt und gestärkt werden kann. Hinzu kommen zwei Hantelbänke, eine Rückenschaukel, diverse Lang-, Kurz- und Fausthanteln und die unterschiedlichsten Gewichte.

Die Beweglichkeit lässt sich auf den Bodenmatten und an der Sprossenwand bestens schulen.

Die Voraussetzungen zum sportlichen Üben sind also gegeben. Der Fitnessraum kann zu jeder Zeit und wöchentlich mehrfach genutzt werden. Jetzt kommt es auf die eigene Courage an, regelmäßig an die Geräte zu gehen. Am besten hilft dafür, sich mit jemanden zu verabreden und gemeinsam das Unternehmen "Auf in den Fitnessraum" zu starten.

Insgesamt stehen jetzt 14 Geräte zur Verfügung, an denen eine Vielzahl



von Übungen trainiert werden können.

Die Mitglieder der Abteilung Fitness haben sich jetzt schwere Gewichte beschafft, sie brauchen die für die inzwischen gewachsenen Kräfte. Dazu wird ihnen das neue Hantelgerät eine wesentliche Hilfe sein. Wir wünschen ihnen viel Freude am Training und sichtbare Erfolge.

H. W.

Kienbaumfahrt der Gymnastikgruppe

Nun war es endlich soweit, nach 2 Jahren Coronasperre konnte die Gymnastikgruppe am 29.04.22 ihre Tradition fortsetzen.

Der Ablauf wurde durch Achim Behnisch und Beate Schadewald wieder gut organisiert, so konnten wir am Freitag mit einem gemütlichen Beisammensein starten. Es wurden allerlei Neuigkeiten ausgetauscht und der Ablaufplan für das Wochenende besprochen.

Am Samstag wurde schon um 07.45 Uhr gefrühstückt und anschließend ging es gleich zur Gymnastik. Zu musikalischer Untermauerung wurden die Glieder gereckt und gestreckt und nach anderthalb Stunden waren alle ganz schön ins Schwitzen gekommen. Besonders bemerkenswert ist, dass unsere Gäste, die Partner unserer durchtrainierten Frauen, alle mitgemacht und bis zum Ende durchgehalten haben.

Nach der Mittagspause blieb ein Stündchen Zeit, die Sonne zu genießen, dann ging es schon weiter mit Aquagymnastik. Der Kampf mit der Schwimmmudel begann und es war gar nicht so einfach, dieses Ding unter Wasser zu halten, ohne sich dabei die Frisur zu verderben. Besondere Bewunderung muss man hier der Sportskameradin Irmgard Zesewitz zollen, die aus gesundheitlichen Gründen sehr schlecht sehen kann und trotzdem nicht aufgegeben hat. Es wurden dann auch noch ein paar Bahnen geschwommen und alle waren sehr zufrieden und müde. Bei Kaffee und Kuchen wurden die Akkus wieder aufgeladen und weiter ging es im Programm. Auf in die Sauna und ordentlich Schwitzen, besonders mutig waren drei Damen, Renate, Gerlinde und Christel, sie sprangen nach dem Saunagang in den 5 Grad kalten Liebenbergersee. Auch am Abend wurde nicht nur rumgesessen, Kegeln war das Motto. Jeder musste 20 Kugeln schieben und dies unter erschwerten Bedingungen, so ging es rückwärts durch die Beine, nur niedrige Zahlen Kegeln oder nur 3, 4, 5, Kegeln treffen. So manche Ratte wurde auch geschoben, dies tat jedoch der allgemeinen Begeisterung keinen Abbruch. Nach der Siegerehrung gab es auch noch ein kleines Kulturprogramm, dies sorgte für viel Gelächter, denn Achim und Bernd konnten sich nach zwei Jahren

Coronapause endlich das „Jawort“ geben. Unterstützt wurden sie dabei vom Blumenmädchen Günther. An dieser Stelle vielen Dank an Giesela Schindler für die netten Ideen und ein großes Dankeschön an die Akteure.

Am Sonntag wurde dann das Tanzbein geschwungen, Zumba hat es in sich: Rhythmus, Bewegung und Tempo! Aber auch hier blieben alle bei der Stange. Zu guter Letzt wurde der Körper noch gestreckt und gedehnt, so dass alle Sportler entspannt die Heimreise antreten konnten.

Zum Schluss muss man noch erwähnen, dass zu den im Text aufgezählten Aktivitäten der Weg zu den Räumlichkeiten, Essensaal, Schwimmhalle und Sporthalle dazu kommt. Man läuft wenigstens 6 km am Tag, um diese Ziele zu erreichen.

Alles in allem ein sehr gelungenes Wochenende.

Wir beenden dieses Wochenende mit einem kräftigen „Sport frei“.

Ich, Ines Blankenburg möchte zu guter Letzt noch erwähnen, das es immer wieder eine Bereicherung für mich ist zu erleben wie gut der Zusammenhalt in der Gymnastikgruppe ist.



Aquagymnastik mit der Poolmudel

Offene Bezirksmeisterschaft des VDES Ost im Tischtennis 2022

Die traditionelle Bezirksmeisterschaft des VDES Ost im Tischtennis fand wieder nach einer 2-jährigen Pause am 14. Mai 2022 in unserer Sporthalle des ESV Lok Berlin-Schöneeweide e.V. statt.

Es hatten insgesamt 5 Damen (davon waren dann 4 vor Ort) und 23 Herren angemeldet, die auch alle anwesend waren. Aus unserem Verein nahmen 2 Damen und 4 Herren an dieser Meisterschaft teil.

Die 4 Damen spielten nach dem Modus „Jede gegen Jede“ und die 23 Herren wurden in 4 Vorrunden (drei 6er Gruppen; eine 5er Gruppe) gelost und gesetzt (so, dass die Spieler von einem Verein möglichst nicht in eine Gruppe vorrangig gelangten). Vertreten waren die ESV Vereine von ESV Lok Potsdam, ESV Prenzlau, ESV Lok Guben (die wir erstmalig begrüßen konnten), ESV Lok Kirchmöser und ESV Lok Berlin Schöneeweide sowie Bahner, die nicht in ESV Vereinen organisiert sind, aber aktiv den Tischtennissport betreiben.

Unsere beiden Damen konnten die Plätze 1 und 3 belegen. Die Beteiligung bei den Damen ist (wie auch bereits in den letzten Jahren) sehr gering und wenn nicht doch mindestens 6 Damen sich zu diesen Meisterschaften in der Zukunft anmelden, werden wir wohl nur noch ein gemischtes Turnier durchführen. Dies ist natürlich für die Damen nicht von Vorteil. Deshalb auch hier noch einmal der Aufruf für 2023 an die Damen: Nehmt an der nächsten offenen Regionalmeisterschaft der Region Ost im Tischtennis bei uns teil!

Ergebnisse:

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. Monika Kusche | ESV Lok Schöneeweide |
| 2. Inken Schmidt | ESV Lok Potsdam |
| 3. Pia Laschinske | ESV Lok Schöneeweide |
| 4. Diana Nitsche | ESV Lok Guben |

Herren:

Die jeweiligen ersten Zwei der 4 Vorrunden qualifizierten sich für die KO Spiele. Von uns qualifizierten sich dafür Rüdiger Brookmann und

Wolfgang Widder für die KO Runde und Peter Kodrack verpasste diese nur ganz knapp. Die KO Spiele führten zu folgenden Ergebnissen:

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. Rene Kuhr | Omega Ostkreuz |
| 2. Michael Schmidt | Eintracht Berlin |
| 3. Kevin Schmidt | Füchse Berlin Reinickendorf |
| 4. Fabian Halling | ESV Prenzlau |
| 5. Rüdiger Brookmann | ESV Lok Schöneeweide |
| 6. Thomas Geelhaar | SG Lichtenberg 47 |
| 7. Wolfgang Widder | ESV Lok Schöneeweide |

Das spielerische Niveau des Herrenturniers war sehr hoch und die KO Spiele hätten in einigen Begegnungen durchaus auch anders ausgehen können. Auch wenn die Spieler von ESV Lok Potsdam diesmal nicht in die KO Endspiele gelangten, trugen sie mit ihren 6 Teilnehmern bei den Männern ganz wesentlich zu diesem Turnier bei. Gerade sie, wie auch ESV Prenzlau und ESV Lok Kirchmöser, waren in den letzten Jahren immer dabei gewesen. Von den Spielerinnen und Spielern des ausrichtenden Vereins ESV Lok Berlin-Schöneeweide erwartet man dies ja.

Das Turnier fand wieder in sehr harmonischer Atmosphäre statt und auch für das leibliche Wohl konnte mit einem guten Buffet gesorgt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hoffen auf eine Fortsetzung des offenen Tischtennisturniers im Rahmen des Regionalverbandes Ost 2023, wobei bereits 2022 neue Medaillen und Urkunden des Regionalverbandes Ost (neu geründet nach der Ausschreibung der VDES Bezirksmeisterschaft Ost) übergeben werden konnten.

Horst Hennig

Sportwart für Tischtennis des VDES Bezirks Ost
Abteilungsleiter Tischtennis ESV Lok Berlin-Schöneeweide

Bei der Abteilung Tennis läuft's...

Die Abteilung Tennis war vor 4 Jahren eines der Sorgenkinder des ESV Lok Berlin-Schöneeweide e.V.: mit wenigen aktiven Mitgliedern im Verhältnis zur Größe und den Unterhaltskosten der Tennisanlage. Aber sie hat sich gemauert - Corona zum Trotz.

Der Mix aus unkonventionellen Sonderaktionen, neuer Gemütlichkeit und einer offenen Willkommenskultur für neue Mitglieder hat den Unterschied gemacht und dazu geführt, dass die Abteilung in diesem Jahr mit insgesamt 7 Mannschaften am Punktspielbetrieb teilnimmt.

Ausgedacht hat sich das die neue Abteilungsleitung, die vor 4 Jahren gewählt und nun am 28.04.2022 wiedergewählt wurde. Der Kern um Alena Eberst, Kevin Hundt, Torsten Salzman und Juliane Wesseli ist seit dieser Zeit gleich geblieben, wurde durch Norbert Eberst und in diesem Jahr durch Kathleen Weißenborn ergänzt. Die Position des Kassenswartes wurde von Jürgen Brose durch Nathalie Jenning ersetzt und ist aktuell ein großes Fragezeichen und aus privaten Veränderungsgründen nur kommissarisch besetzt.

Gesucht wird deshalb Jemand, der Lust hat sich einzubringen und ein gewisses Zahlenverständnis besitzt. Die Tätigkeitsschwerpunkte liegen in der Rechnungserstellung und -abrechnung sowie der Haushaltsplanung und -überwachung der Abteilung. Meldet euch bei Interesse gern unter 015150848422.

AE

Punktspielsaison des ESV im Tennisverband Berlin/ Brandenburg

Die Tennisabteilung hatte in diesem Jahr 6 Mannschaften zur Teilnahme am Punktspielbetrieb gemeldet. (Eine siebente Mannschaft ist als MIXED-Sommerrunde gemeldet)

Bei einer 6er Mannschaft werden 6 Einzel und 3 Doppel gespielt, bei einer 4er Mannschaft 4 Einzel und 2 Doppel, wobei es hier ein Unentschieden als Endresultat geben kann.

Seit vielen Jahren wurde wieder eine Damenmannschaft D30+ gemeldet sowie 5 Herrenmannschaften in den Altersklassen H30+, H40+, H50+, H60+ und H65+.

Die Herren 60+ und 65+ spielen in der Verbandsliga, der dritthöchsten Spielklasse in Berlin/ Brandenburg.

D30+, eine neu formierte spielstarke 4er-Mannschaft, die nach dem bisherigen Saisonverlauf den 2. Tabellenplatz in der Bezirksklasse 2 inne hat.



Die neue Damenmannschaft am 28. Mai 22. 3 Spiele 2 Siege für Lok. Eva Kliemand, Alena Eberst, Constance Müller, Kathleen Weißenborn, Juliane Wesseli (v.li.n.re)

H30+, durch den Neuzugang von Alexander Wolz sollte diese Mannschaft mit dem Ziel, Aufstieg in die Bezirksoberliga 2, in die Wettkämpfe gehen, zumal 3 Mannschaften in der Staffel aufsteigen können.

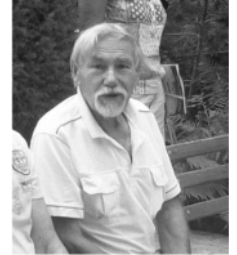
H40+, bedingt durch den letztjährigen Abstieg aus der Verbandsliga wird diese Saison durch die Stabilisierung der Mannschaft in der Bezirksoberliga 1 geprägt sein.

Nachruf Peter Kaltschmidt

* 23.06.1934 † 20.04.22

Peter war seit 1.1.1953 Mitglied der Abteilung Tennis.

Er war Vorsitzender der zentralen Fachkommission Tennis der SV Lokomotive und von 1963 bis 1965 Sektionsleiter der Abteilung Tennis.



Seine sportlichen Erfolge sind zahlreich:

Mitglied der (Ost)Berliner Meistermannschaft 1971, spielstarkes Mitglied der 1. Herrenmannschaft sowie vielfacher Teilnehmer und Sieger bei Lokturnieren, zuletzt 2018 in Blankenburg Altersklasse Herren 80.

Er war Mitglied der USIC (Eisenbahner) Auswahl der DDR.

Auf der Wahlversammlung gedachten die anwesenden Mitglieder mit einer Schweigeminute des Verstorbenen und werden sein Andenken in Ehren halten.

H50+, eine neu formierte 4er Mannschaft, die in der Bezirksklasse 2 antritt. Mannschaftskapitän ist Bernd Quade, der beim Fußballclub Union Berlin in den Achtzigern in der Herrenmannschaft und in der Nachwuchsauswahl der DDR sportliche Erfolge feiern konnte.

H60+, diese Mannschaft rekrutiert sich aus der ehemaligen H55+, die im vergangenen Jahr in der Verbandsoberliga den vierten Platz belegt hatte. Altersbedingt wurde sie abgemeldet und in der Verbandsliga neu eingestuft.

H65+, nach zweimaligen Aufstieg, aus der Bezirksoberliga 2 in die Verbandsliga 1 und dann in die Verbandsliga, hält sich der Spaßfaktor in diesem Jahr in Grenzen. Es wird sehr schwer werden diese Klasse zu halten.



H65+: Kapitän Jürgen Brose, Norbert Eberst, Harald Rentsch, Uwe Peschel und Eberhard Geske bilden den Kern der Mannschaft (v.li.n.re.)

Sowohl zu den Heim- als auch zu unseren Auswärts-Spielen sind Zuschauer als Unterstützung gern gesehen und herzlich willkommen.

Die Termine sind im Internet abrufbar.

<https://tvbb.liga.nu/cgi-bin/WebObjects/nuLigaTENDE.woa/wa/clubTeams?club=36296>

NE



Funktionsmerkmale

Beschwerdekommisssion im ESV

- Nimmt Beschwerden von den Mitgliedern als eine vom Vorstand unabhängige Stelle entgegen und bearbeitet sie
- Nimmt Beschwerden anderer Personen bei abgelehnter Mitglieder-aufnahme entgegen und bearbeitet sie
- Führt bei Bedarf persönliche Gespräche mit den beschwerde-führenden Personen
- Erarbeitet Lösungsvorschläge zur Entscheidung und Kompromiss-findung für den Vorstand
- Leitet Empfehlungen und gegebenenfalls Grundsatzentscheidungen für den Vorstand aus der Bearbeitung von Beschwerden ab
- Ist ein wichtiges Instrument der Qualitätssicherung und Qualitäts-kontrolle zur Vereinsarbeit
- Tagt in der Regel monatlich bei vorliegenden Beschwerden
- Berichtet jährlich im Rahmen der Mitgliederversammlung über ihre Tätigkeit

Tag des Kinderturnens

In diesem Jahr veranstaltet der Deutsche Turnerbund am zweiten Wochenende im November wieder den Tag des Kinderturnens.

Die Abteilung Turnen lädt hierzu am Sonntag, den 13. November 2022 in die ESV Lok Sporthalle Adlergestell 143, 12439 Berlin, vor der Hauptwerkstatt der S-Bahn, ein. Wir freuen uns auf viele Kinder des Vereins bzw. aller Vereinsmitglieder im Alter zwischen ca. 3 und 7 Jahren, die an diesem Tag bei uns reinschauen und mitmachen können. Weitere Information gibt es in Kürze auf unserer Web-Site unter "Aktuelles".

Wunschprämien für Bonuspunkte

Hinweise zur Bestätigung von bonusfähigen Maßnahmen der Kranken- bzw. Gesundheitskassen

Die Kranken- bzw. Gesundheitskassen haben Bonusprogramme aufgelegt, mit denen bei ihnen Versicherte finanzielle oder Sachprämien erhalten können. In diesen Programmen wird dem regelmäßigen und nicht regelmäßigen gesundheitsbewussten Verhalten und den daraus resultierenden Ergebnissen große Bedeutung beigemessen. Das zeigt sich an der Anzahl der Maßnahmen, der Bewertungen und der dafür vergebenen Bonuspunkte.

In dieses System eingebunden sind auch die Sportvereine. Hier werden die Mitgliedschaft im Verein und auch sporliche Leistungsnachweise mit Bonuspunkten belohnt. Zu letzteren zählen z. B. der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens oder anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen/ Verbandsabzeichen und die Teilnahme an einer sportlichen Veranstaltung unter fachlicher Anleitung, wie es z. B. unser Offenes Vereinssportfest oder Senioren-Sport-Treff sind.

Die Mitgliedschaft in unserem ESV kann durch den Vorstand der jeweiligen Abteilung bestätigt werden, die Teilnahme an der sportlichen Veranstaltung von einem Mitglied des Org.-Büros, jeweils mit einem Stempel und der Unterschrift. Ebenso erfolgt die Anerkennung des sportlichen Leistungsnachweises. Hierzu muss aber die Verleihungsurkunde für das Abzeichen vorgelegt werden.

H. W.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM GEBURTSTAG

Folgende Vereinsmitglieder begingen und begehen runde Geburtstage. Wir wünschen ihnen Gesundheit sowie weiterhin viel Freude im und am ESV Lok Schöne-weide.

Abt. Gymnastik

11.07.22	Petra Brozek	70 Jahre
05.08.22	Gerlinde Blankenburg	80 "
09.09.22	Erna Bernecker	80 "
10.09.22	Brigitte Schlemminger	75 "
17.09.22	Claudia Becker	70 "

Abt. Kanu

31.07.22	Detlef Bartel	65 Jahre
----------	---------------	----------

Abt. Schwimmen/ Wasserball

11.06.22	Susanne Bitriol	80 Jahre
24.06.22	Dieter Kupke	80 "
02.07.22	Michael Lehsten	80 "
10.08.22	Andreas Ziese	60 "
21.08.22	Peter Rossow	60 "
14.09.22	Rolf Held	75 "

Abt. Tennis

19.06.22	Philipp Herpich	30 Jahre
27.06.22	Arsenty Myglin	30 "
22.07.22	Kevin Hundt	30 "
10.08.22	Jens Strelau	60 "

Nachruf

Helga Schlittermann

Die Sportfreunde der Abteilung Orientierungslauf trauern um Helga Schlittermann.

Helga Schlittermann war nach erfolgreicher Ruder-karriere (mehrfache DDR-Meisterin und Bronze-medailengewinnerin bei der EM) seit 1964 Mitglied der Abteilung OL, bis 1993 beim Berliner Eisenbahner-sportverein 1953 e.V. und ab 1.1.1994 bei Lok Schöne-weide.

Helga hat in ihrer aktiven Zeit über 220 OL-Wettkämpfe absolviert und war mehrfache Landesmeisterin. 1992 wurde sie in ihrer Altersklasse Eisenbahnmeisterin im Crosslauf. Sogar an den Marathon hat sie sich getraut und errang hier den DDR-Meister-Titel in der AK-50. Unbedingt zu erwähnen sind auch die 6 erfolgreichen Teilnahmen am 45 km -Rennsteiglauf.

Sie war eine große Stütze der Familie, so dass der Name Schlittermann im deutschen Orientierungssport einen weithin bekannten Ruf hatte. Helga hat neben den eigenen sportlichen Aktivitäten immer den Verein unterstützt. Regelmäßig war Helga auch beim Lok Sportfest und beim Laubharken auf dem Sportplatz in Schöne-weide anzutreffen.

Helga Schlittermann ist am 25. Februar verstorben.

Bernd Graumann, Abteilung OL

Ausschreibung

zum 30. Offenen Vereinssportfest des ESV Lok Schöneweide

Termin: Sonnabend, 18. Juni 2022, 14 - 17 Uhr

Ort: Sportanlage des ESV Lok Schöneweide, Adlergestell 105, 12439 Berlin, direkt an der S-Bahnstation Johannisthal

Wettbewerbe, Übungen und Wettkämpfe.

Sie finden in 24 Sportarten und Disziplinen statt und sind so ausgewählt, dass für alle Altersgruppen etwas Altersgerechtes angeboten wird. Die Teilnahme ist bis auf Fußball kostenfrei.

Erwerb des Deutschen Sportabzeichens

Es können für die Bedingungen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination mit den Disziplinen Sprint, Ausdauerlauf, Weitsprung, Standweitsprung, Ballwurf, Kugelstoß und Seilspringen die Anforderungen für das Sportabzeichen je nach Altersgruppe erfüllt werden.

Zeitplan:

13.00	Uhr	-	Beginn des Fuß- und Volleyball-Tuniers
14.00	"	-	Beginn der Einzelwettbewerbe
17.00	"	-	Ende der Wettbewerbe

Die Siegerehrungen im Fuß- und Volleyball finden sofort nach dem jeweiligen Turnier statt.

Auszeichnung:

- Fußball, Volleyball: 1. - 3. Platz Urkunden und Medaille.
- Die **Sieger in allen Wettbewerben** und Altersklassen werden nach dem Sportfest ermittelt und in der Vereinszeitung "Lok-Sport aktuell" IV/22 namentlich veröffentlicht.
Alle teilnehmenden Kinder erhalten eine Medaille.

Fotografieren

Wir bitten um Verständnis, dass bei der Veranstaltung auf Initiative des ESV fotografiert wird bzw. Videos angefertigt werden, die zum Nutzen des ESV in den Medien des Vereins, der DB AG und des Stadtbezirks bzw. im Internet veröffentlicht werden. Wer eine Veröffentlichung der Abbildung seiner Person vermeiden möchte, wende sich an den Fotografen/Kameramann.

Einzelauausschreibungen

Fußball Es findet ein Männer- und ein Kinderturnier statt.
Teilnehmer: Startberechtigt im Erwachsenenalter sind nur Freizeitmannschaften, keine Vereinsmannschaften im offiziellen Spielbetrieb. Mannschaftsstärke 4:1. Gemischte Mannschaften (wbl./ml.) sind gestattet.
Sportplatz: Kleinfeld, Rasenplatz.
Meldung: Bis 31. 05. 2022
E-Mail: esvlokfootball@gmx.de
Startgebühr: Je Mannschaft 30.- €.

Volleyball

Teilnehmer: Mannschaften, die nicht im offiziellen Spielbetrieb stehen.
Gemischte Mannschaften (weibl./männl.) erwünscht.

Sportplatz: Gespielt wird im Freien auf Ziegelmehl-Untergrund bzw. als Beachturnier. Bei sehr schlechtem Wetter finden die Spiele in der Sporthalle statt.

Meldung: Bis 31.05.2022 an Frau Kühr (Tel. 015154203514) oder Herrn Zach (Tel. 29728536)

Sportabzeichenerwerb

Sprint	30 m, 50 m, 100 m je nach Altersklasse, 20 m für Kinder unter 5 Jahre
Ausdauerlauf	800 m, 3000 m, Kinder unter 5 Jahre 400 m
Sprung	Weitsprung mit Anlauf (ab 10 Jahre) und Standweitsprung - alle Altersklassen
Wurf	Ballwurf (Schlagball bis 11 Jahre, Wurfball 12 – 17 Jahre)
Kugelstoß	Ab 12 Jahre
Seilspringen	Ab Vorschulalter

Die weiteren Wettbewerbe sind

- Kegeln
Altersklassen: 9 – 13, 14 - 17, 18 - 59 und ab 60 Jahre.
In der Altersklasse 9 – 13 Jahre starten Mädchen und Jungen gemeinsam
Kegelbahn: Bohlebahn mit 4 Läufen, insgesamt 20 Kugeln
- Dart
- Fuß-/Handball-Torwand
- Ruderergometer
- Schlingellauf
- Tennis - Schnupperkurs
- Ballumkreisen
- Ballprellen
- Stepper
- Gymnastik
- Gymstics
- Hantelübungen
- Sportshießen (Luftdruckgewehr und -pistole)
- Orientierungslauf

Nähere Auskünfte: Tel: 297 27 324, montags 10.00 - 15.00 Uhr

Für die Durchführung des Vereinssportfestes müssen die gültigen Corona-Regeln beachtet werden!

Wir wünschen allen Sportfest-Teilnehmern viel Erfolg an den ausgewählten Sportstationen und viel Spaß beim Offenen Vereinssportfest des ESV Lok Schöneweide!

Der Vereinsvorstand

P.s.: Zu einer evtl. Tombola gibt es noch eine Abstimmung. v.: C. Kühr