



# DER LOKführer

Ausgabe 3/2014

VEREINSZEITUNG DES SPORTVEREIN LOKOMOTIVE RANGSDORF E. V.



© Doris Oberfrank-Hist - Fotolia

## Seniorentag - In wenigen Tagen treffen sich die Rangsdorfer Senioren

Am Sonnabend den 11. Oktober 2014 lädt der Sportverein Lokomotive Rangsdorf e.V. um 15.00 Uhr alle Senioren unseres Vereines und aus ganz Rangsdorf recht herzlich in das Sportforum Lindenallee zum Seniorentag ein.

Damit reagiert der Verein auf den immer größer werdenden Anteil der älter werdende Bevölkerung, auch in Rangsdorf und gibt anhand von praktischen Beispielen Hinweise und Tipps, wie man durch mehr Bewegung auch im Alter zu mehr Gesundheit kommen kann. Wenn wir jetzt alle älter werden, dann ist es unsere Pflicht alles zu tun, um ein lebenswertes Altern möglichst lange zu erhalten. In diesem Zusammenhang steht fest: Bewegung verlängert das Leben, beugt Krankheiten vor und kann sogar heilen. Kurz, Bewegung kann ohne Nebenwirkung wie eine hoch dosierte Arznei wirken.

Leider muss auch eingeschätzt werden, dass noch viel zu wenig Senioren - und übrigens auch Junge - sich gezielt bewe-

gen. Dafür gibt es sicherlich verschiedene Gründe. Einer ist: wie überwinde ich den „inneren Schweinehund.“

Auf dem Seniorentag gibt es Hinweise wie jeder Einzelne sich eine positive Einstellung zur Bewegung erarbeiten kann und wie die Verinnerlichung, dass mehr Bewegung hilft sich wohler zu fühlen, gerade hierzu beiträgt. Unser Verein will seinen Beitrag dazu leisten und Angebote für eine auf das jeweilige Alter zugeschnittene Bewegungsaktivität unterbreiten. Am konkreten Beispiel soll am Seniorentag durch Schnupperübungen gezeigt werden, wie man sich z.B. bei der Gymnastik, beim Wandern und beim gesundheitsorientierten Wandern gezielt bewegen kann. und das bei viel Spaß in der Gruppe.

Im Anschluss soll bei Kaffee und Kuchen im Vereinsheim in der Lindenallee das an

praktischen Beispielen Erlebte besprochen und vertieft werden. Der bekannte Rangsdorfer Internist und Vereinsmitglied Herr Freytag wird das Anliegen tatkräftig unterstützen. Selbstverständlich sind Fragen ausdrücklich erwünscht. Dabei können auch solche zur Sprache kommen, die die Senioren in Rangsdorf gerne aus der Welt geschaffen haben möchten. Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen und denken Sie daran, Bewegung hält jung!

-lb-



## Da ist er wieder...

Zum dritten Mal ein Hallo an die Leser unseres quartalsweise erscheinenden LOKführers.

Auch diese Ausgabe erscheint wieder pünktlich zum angegebenen Termin und dies ist natürlich auch den Zuarbeiten zu verdanken die mich erreicht haben, oder die ich mir manchmal auch selbst besorgen musste.

Vielen Dank an alle die sich die Mühe gemacht haben mir mal ein paar mehr Zeilen mitzuteilen und ich denke auch den Rest bekommen wir irgendwann noch hin.

Wie immer bin ich offen und gespannt auf Ideen und Anregungen zum Inhalt der nächsten Ausgaben.

-nb-



Für unsere Vereins- Geschäftsstelle wird dringend Verstärkung gesucht. Interessierst Du Dich für Sport, kannst mit einem Computer umgehen und behältst bei diversen Vorschriften den Überblick? Dann melde Dich einfach während der Öffnungszeiten am Dienstag oder Donnerstag 17:00 -19:00 Uhr in unserer Vereinsgeschäftsstelle im Lindenforum. Es geht vordergründig um 2x2 Stunden/Woche.

-nb-

## Fritz Firmont Turnier

Nun ist es auch schon wieder vorbei. Nach langer Vorbereitung fand am 5.7. das Fritz-Firmont Turnier in Rangsdorf statt. Bei großartigem Wetter haben die Mannschaften PSV, Neukölln, Kaulsdorf, Uni Leipzig, Bad Frankenhausen, Rathenow und Rangsdorf gegeneinander gespielt. Nach einem spannendem 5-Satz-Spiel zwischen Kaulsdorf und Rangsdorf konnte der Pokalverteidiger aus Kaulsdorf aber erneut das Spiel für sich entscheiden und den Pokal wieder mit nach Hause nehmen.

Es hat viel Spaß gemacht und wir bedanken uns auch bei der tollen Unterstützung, die wir auch in diesem Jahr erhalten haben.

-ar-

## 17. Internationale Rangsdorfer Handballwoche

Müde und erschöpft aber nicht Ko, so traf sich das Organisationsteam nach dem Großreinemachen in den Spielstätten und dem Drumherum zu einem „Wir habens mal wieder geschafft- Bier!“

Wenn fast 450 Aktive Handball spielen, da freut man sich schon, wenn es keine großen Verletzungen gegeben hat. Kleinere Blessuren nimmt der Handballer schon mal mit nach Hause.

Die Handballwoche hat mal wieder gezeigt, wie wichtig es ist, sich für die Jugend zu engagieren und ihr Alternativen und Perspektiven aufzuzeigen. Kinder, die gemeinsam (im Team) versuchen im sportlich fairen Wettstreit ihr Können unter Beweis zu stellen, ihre Fähigkeiten auszuprobieren, mit Niederlagen und Siegen umzugehen, werden später davon profitieren (können). „Im Team, für die Region, ein Ticket für die Zukunft!“, so ein Slogan der Handballwoche. Praktisch konnte ein jeder das auch am Beispiel eines Torwartes erleben. „Das war nicht deine Schuld Konstantin“, trösteten ihn seine Mannschaftskameraden. Er gab sich die Schuld am gegnerischen Tor. Im nächsten Spiel lieferte er wieder Glanzparaden ab. Das Team hat ihm geholfen und gemeinsam erkämpften sie sich den nächsten Sieg.

Natürlich haben wir versucht aus den Erfahrungen und Meinungen der letzten Jahre, Verbesserungen und Änderungen mit einfließen zulassen. Das ist nicht immer leicht, zumal es immer individuelle Betrachtungsweisen sind.

Lassen wir hier mal einige Trainerstimmen zu Wort kommen:

- Semira Isensee (wJB, TSV Rudow): „Das Turnier ist gut organisiert, die Pausen nicht zu lang. Mit meinen Mädels, die ich erst seit 2 Monaten trainiere, bin ich sehr zufrieden. Die Hinrunde haben wir ungeschlagen überstanden. Wir freuen uns auf den Sonntag.“

- Maurice Laurisch (mJB, MTV Wünsdorf): „Das Turnier dauert zu lange (1x 25 Minuten/ Spiel). Wir haben eine Spielpause zwischen 12 und 16 Uhr. Mein Team hat sich von Spiel zu Spiel gesteigert, alle Mannschaften sind auf einem ähnlichen Niveau.“

- Kevin Rieck (mJB, VfL Lichtenrade): „Ein sehr gutes Turnier für die Saison. Es bildet für uns den Abschluss der Vorbereitungen. 1x 25 Minuten sind gut. Schade, dass Potsdam verletzungsbedingt nicht die Sonntagsspiele bestreiten kann. Ich kenne das Turnier noch als Spieler.“

- Kathrin Kittel (wJB, OSG Fredersdorf-Vogelsdorf): „In diesem Jahr ist es angenehmer als im letzten, da wieder nur eine Altersklasse spielt. Das Turnier ist gut geplant. Im Vorfeld wurde sehr gut miteinander kommuniziert. Schade, dass die Internationalität fehlt (Anmerkung des Schreibers: die war in der Altersklasse Jugend D am Start).“

- Trainer- Betreuergruppe des TSC Berlin (wJE): „Ein sehr gut organisiertes Turnier. Da wir auch immer unser eigenes organisieren, wissen wir was dahinter steckt. Gute Schiedsrichterleistungen und ein Lob für eure Tombola.“

Ich könnte jetzt noch so Vieles schreiben. Ich glaube aber, dass es wichtig und richtig ist, die Handballwoche für die Jugend, den Sport und die Region zu organisieren und dafür auch im nächsten Jahr wieder um jede Mannschaft zu werben, Sponsoren zu überzeugen, um Verständnis bei den Anwohnern zu bitten.

Am 06.09.2014 fand in Frankfurt/ M der „Tag des Handballs“ statt. Am 06.09.2014 fanden in Rangsdorf auch Handballspiele statt. Nicht so pompös, aber an beiden Orten hat der Sport gewonnen!

-tp-



### Impressum

Der LOKführer  
Informationsblatt des  
SV Lok Rangsdorf e.V.

Herausgeber:  
SV Lokomotive Rangsdorf e.V.

Redakteur:  
Nico Brämer  
Seebadallee 9b  
15834 Rangsdorf  
braemer@svlok-rangsdorf.de

Erscheinung: vierteljährlich

SV Lok Geschäftsstelle  
Lindenallee 13  
15834 Rangsdorf

Telefon (033708) 20221  
Telefax (033708) 909433  
svlok@svlok-rangsdorf.de

Öffnungszeiten:  
Die. / Don. 17:00 - 19:00 Uhr

nächste Ausgabe: 01.12.2014  
Redaktionsschluss: 17.11.2014

## Thema Weihnachten? Jetzt schon?

Die Tage werden wieder kürzer und in einigen Läden gibt es schrecklicherweise sogar schon Weihnachtsgebäck zu kaufen. Sollte man unter diesen Umständen wirklich schon von Weihnachten sprechen? Ich denke JA das sollten wir und zwar vom SV Lok Rangsdorf Adventskalender.

Wie schon in den letzten Jahren wollen wir diesen wieder für unsere Mitglieder anbieten. Da es ein Vereinskalendar für Mitglieder für Sportsfreunde ist, brauchen Thomas Petersdorf und ich dringend eure Hilfe. Wir benötigen wieder viele Ideen was in die Türchen kommen könnte. Seien es Rezepte, Sponsorenangebote, Mannschaftsfotos oder einfach Weihnachtsgrüße Eurer Mannschaft oder Abteilung. Wir sind für alles dankbar, denn

dies entlastet auch unsere Vorweihnachtszeit etwas. Den Kalender von 2013 findet ihr im Internet momentan noch unter [adventskalender.svlok-rangsdorf.de](http://adventskalender.svlok-rangsdorf.de).

Wir freuen uns auf eure Zuarbeit!!!

Nico Brämer





## Handball Saisonstart

Die ersten Spiele der neuen Handballsaison sind bereits Geschichte. Einige unserer Teams konnten bereits auf sehr hohem Niveau überzeugen und unsere Fans begeistern. Andere warten noch auf die ersten Erfolge, aber auch bei ihnen werden diese sich sicher demnächst einstellen.

Das Team der 1. Frauen ist mit einem Unentschieden in Massen und einem Sieg gegen Falkensee in die Brandenburgliga-Saison gestartet. In beiden Spielen lief es noch nicht über 60 Minuten optimal, aber diverse Aktionen zeigten bereits das Potential der Mannschaft. Die 1. Männermannschaft konnte bereits 4 Punkte in der Brandenburgliga verbuchen. Nach dem Heimspielsieg gegen Wildau konnten auch die Punkte aus Schlaubetal mitgenommen werden. Hier können wir

nach dem guten Start sicher noch viele sehenswerte Spiele erwarten.

Unsere 2. Frauen (Kreisliga) sind wie unsere 2. Männer (Landesliga) mit je einem deutlichen Sieg und einer Niederlage gestartet. Beide Teams könnten dringend personelle Verstärkung gebrauchen. Wer also noch Lust hat, einfach mal vorbeischauchen.

Drei Mannschaften unserer Jugend starten in dieser Saison erstmalig im Landespielbetrieb. Die mJB kann bereits stolz auf ein Unentschieden und einen Sieg gegen Bad Liebenwerda zurückblicken, die wJB wartet nach einem turbulenten ersten Brandenburgliga-Spiel in Teltow/Ruhlsdorf noch auf die ersten Punkte und die wJC hat nach einer Niederlage auch bereits die ersten Punkte in der Oberliga

durch einen deutlichen Sieg gegen Finsterwalde verbuchen können.

Auch unsere Jugendteams im Kreispielbetrieb haben uns schon begeistern können. Erst gestern konnten wir z.B. gemeinsam den Erfolg unserer mJB II in unserer heimischen Halle feiern. Was war das für ein Krimi.

Natürlich gehören zu Erfolgen im Handball neben ehrgeizigen Spielerinnen und Spielern, die in jedem Training alles geben, immer das Team als Ganzes im Auge haben und fair miteinander umgehen, auch immer viele engagierte Trainerinnen und Trainer, Helfer, Sponsoren und treue Fans. Schön, dass wir auch in dieser Saison diese alle an Bord haben.

-sk-

## Unsere Abteilungen stellen sich vor

### Die stärkste und „uzugsfreudigste“ Abteilung unseres Vereines

Angefangen hatte alles im Jahr 1985, als sich einige „junge Wilde“ entschlossen die Sektion Kraftsport zu gründen. Zur damaligen Zeit war diese Sportart nicht sehr weit verbreitet und wirkte auf viele Leute noch recht befremdlich. Dennoch trafen sich bald 12 Sportler unter Leitung von Uwe Winzer zum gemeinsamen Training. Training bedeutete damals nicht einfach mal schnell zum Trainingsraum zu fahren, ein paar Gewichte zu bewegen und dann ab nach Hause. Der erste Trainingsraum befand sich nämlich im Sportraum des damaligen Kindergartens (heute Oberschule Rangsdorf). Aus diesem Grunde waren die Geräte gut versteckt und mussten vor jedem Training auf

schon wieder eingestellt werden musste.

Also wurde eine neue Notlösung in einem Raum der ehemaligen Volkshochschule am Seebadcasino gefunden. Dort wurde



wieder wie gewohnt renoviert und der Trainingsraum bezogen. Als 1995 das Seebad Casino brannte schafften die Sportler alles aus den Trainingsräumen was sich tragen ließ. Zwar blieb der Raum glücklicherweise von den Flammen verschont, aber weder Heizung, Strom noch Licht waren vorhanden. In Eigeninitiative mit Hilfe der Firma Kramer stellten die Abteilungsmitglieder die Stromversorgung wieder her, so dass im Februar 1996 das Training wieder starten konnte. 1999 war es dann aber auch mit diesem Raum vorbei, denn das Gebäude wurde abgerissen. So gab es nun die vorerst letzte Übergangslösung im Keller der alten BHG an der Seebadallee. Die zwei Räume waren im Sommer schön kühl, aber etwas feucht und im Winter fast zu warm. Wir hatten auch die Möglichkeiten die Toilette zu benutzen. Also wieder ans Werk, renovieren und alles aufbauen, dass man mit dem Training loslegen kann. Aber.. natürlich nicht allzu lange. Im Frühjahr 2000 sah man sich wieder einem Problem gegenüber. Das BHG Gebäude sollte abgerissen werden, die Gemeinde hatte keine Räumlichkeiten mehr, was nun? Der damalige Vorsitzende Ralf Schirm, setzte nun alles daran, um die nötigen finanziellen Mittel für den Ausbau des Saunagebäudes im Sportforum Lin-



denallee zu besorgen. Dadurch konnten wir nach unzählbaren Arbeitsstunden im Mai 2001 in die neu gestalteten Trainingsräume einziehen.

Bis zum Jahre 2003 nahm die Abteilung an etlichen Wettkämpfen wie z.B. dem Brandenburg Pokal teil und konnte sich auch den einen oder anderen Podiumsplatz sichern. Seit 2003 gab es jedoch aufgrund fehlender Aktiver keine Teilnahme mehr an Wettkämpfen.

In den letzten Jahren konnte sich unsere Abteilung jedoch gerätetechnisch sehr verbessern, sodass wir für fast alle Trainingsziele Möglichkeiten geschaffen haben.

Was wir allerdings etwas aus den Augen verloren haben, ist Werbung zu machen und unsere Abteilung deutlicher nach außen zu öffnen.

Ein Großteil unserer Mitglieder, ist „in die Jahre“ gekommen und der Eine oder Andere ist aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen nicht mehr in der Lage am Training teilzunehmen.

Darum haben wir uns entschlossen, den Aufbau einer Jugendmannschaft zu planen.

Die Jugendlichen sollten nicht jünger als 17 Jahre alt sein. Dennoch haben wir auch noch freie Trainingskapazitäten für Erwachsene.

Also „Freunde des Eisens“ - meldet Euch beim Abteilungsleiter Kraftsport.

-nb- & -uw-



und danach wieder abgebaut werden. Zusätzlich musste teilweise an kalten Tagen noch selbst geheizt werden und an Luxus wie Toilette oder Dusche war natürlich überhaupt nicht zu denken.

So fand im Jahr 1988 – nachdem der vorherige Raum renoviert worden war - der erste und wohl kürzeste Umzug in den Nebenraum statt. Dieser erlaubte es aber nun endlich auch Geräte fest zu installieren. Da die Gemeinde den Platz brauchte, folgte im Jahr 1989 dann auch schon als Notlösung der nächste Umzug in die Garage am Saunagebäude (jetziger Kraftsportraum) des Sportforum Lindenallee. Dort wurden Fenster eingesetzt, isoliert und versucht eine vorübergehende Trainingsstätte zu errichten, bis 1990 der Trainingsbetrieb durch einen Wasserschaden