

Informationsblatt No. 206/24

Liebe Lauffreunde !

Ausnahmsweise und da sehr viel Text vorliegt, heute mal ohne Vorwort des Redakteurs. Vielen Dank an Gerhard Herbst, Jürgen Lenz, Manfred Zabel und Gerd Weidlich für die Beiträge.

Bericht vom XIV. Frühjahrslauf in Rostock am 25.4.92

Den Terminplan in der LAUFZEIT studierend, fand ich o.g. Veranstaltung, und mich meiner dortigen Studentenzeit erinnernd, meldete ich. Von den zur Auswahl stehenden 4 Strecken wählte ich den langen Kanten über 20 km. In Rostock auf dem Universitätssportplatz angekommen wurden die Meldeformalitäten erledigt. Das war generell so geregelt, daß die Meldungen erst am Start erfolgen. Ein aus alten Zeiten gewohnter Startbeitrag in Höhe von 1,- DM (tatsächlich in Worten - eins-) trug ein Übriges dazu bei, daß die Veranstaltung einen gemütlichen, volkssportlichen Charakter trägt. Mit den Worten: "Mit dem Gruß von vor der Wende, auch nach der Wende - Sport frei" war die Veranstaltung eröffnet. Alle starteten zugleich und jeder konnte sich während des Wettkampfes entscheiden, wie lange er laufen will. Eine schöne 2,5-km-Runde im Barnsdorfer Wald war entsprechend oft zu bewältigen und jede Runde holte man sich auf Höhe des Starts einen Strich auf der Startkarte. Die Strecke ist zu etwa einem Viertel asphaltiert, der Rest sind Waldwege, und ist mit zahlreichen Anstiegen, kurzen und langen, gespickt. So gesehen glaube ich, daß dieser Lauf eine gute Vorbereitung für Rennsteig-Freaks ist. Vom Wetter her war auch alles in Ordnung, so daß das Laufen Spaß machte. Zum Ende konnte ich mich über eine 1:41 h freuen, denn die Anstiege hatten doch ganz schön geschlaucht. Alles in allem, wird der Rostocker Frühjahrslauf (immer Ende April) für mich wohl zur Tradition werden. Das meint

Gerhard Herbst

12. Fontanelauf am 26.4.1992 (Rauener Berge)

Als der deutsche Dichter Theodor Fontane am Ostersonntag 1881 eine Kutschfahrt von Fürstenwalde - Rauener Markgrafensteine nach Bad Saarow unternahm, hat es in der Mark Brandenburg sicher noch unberührtere Natur als heute gegeben. Weitgehend erhalten geblieben und heute Landschaftsschutzgebiet sind die zusammenhängenden "Rauenschen Bergwälder". Rauener Mark, mit einer Ortslage von etwa 70 m ü.M. liegt 80 m unter dem höchsten Punkt mit 150 m ü.M. (Markgrafensteine). 100 Jahre nach eingangs erwähnter Begebenheit haben 1981 Rauener Sportfreunde eine Laufveranstaltung ins Leben gerufen, die nach meinem Empfinden der schönste von allen in und um Berlin stattfindenden Waldläufe ist. Sie haben diesen Lauf "Fontanelauf" genannt, der in diesem Jahr zum 12. Male gestartet wurde. Die Strecke, ein oder zwei Runden á 15 km, führt durch dieses Waldgebiet mit kurzen, steilen und auch langen ansteigenden Streckenabschnitten. Der höchste Punkt sind die Markgrafensteine, 2 gewaltige Findlinge aus der Eiszeit. Einige unserer Mitglieder haben diesen Lauf schon schätzen gelernt und waren auch diesmal wieder dabei.

Bei der Anreise über Fürstenwalde nach Rauen goß es in Strömen. Aber Petrus muß auch ein Lauffreund sein : 9,50 Uhr fiel der letzte Regentropfen, 10,00 Uhr war Start, bei strahlendem Sonnenschein kamen die Läufer ins Ziel.

Wir waren wie folgt vertreten :

Leunig, Wolfgang	56:11	AK	1.	Ges.	2.	15 km
Ulle, Steffen	1:03:48		3.		6.	
Ulle, Jane	1:17:16		1.		25.	
Goldammer, Ute	1:18:47		1.		27.	
Spreer, Hilmar	1:22:23		5.		34.	
Lenz, Jürgen	1:25:03		7.		36.	
Bader, Erhard	2:36:27		3.		10.	30 km
Huß, Hans-Joachim	2:56:10		5.		16.	

Glückwunsch allen Gewinnern und Teilnehmern und die Empfehlung an alle "Ron-Hiller": Versucht es mal 1993, es wird der 3.Sonnentag im April sein. Ich bin sicher, Ihr werdet viel Freude an diesem schweren, aber sehr schönen Lauf haben

Jürgen Lenz

Ganz heiße Sache - Marathon in Hamburg, ein Bericht mit einigen Fakten und Zahlen.

Gemeldet hatten : 9.999 Männer  
+ 891 Frauen  
10.890 Marathonis

Am Start : 9.370 Marathonis  
Temperaturen am Start : 18° C im Schatten  
" gegen 12 Uhr : 25° C im Schatten  
42° C bei freier Sonneneinstrahlung

Es gab Läufer, die sich auf dem kühlen U-Bahnhof "warmliefen". Erster Austeiger nach 20 min. Sicherlich ein "prima Gefühl", denn ich kenne das gut, weil ich beim 25-km-Lauf von Berlin nach knapp 1 km gestürzt war und aufgeben mußte. So hatte ich nur 20 km als Vorbereitung noch laufen können. Zuschauer ca. 400000, sehr gute Stimmung. Eine Zeitung schrieb : 42 km-Pete, da kochte die Stadt ! Insgesamt gab es 3000 Helfer rund um den Marathon. Keine neue Rekordzeiten an der Spitze, viele vernünftige Läufer. "Durchhalten" schalte es immer wieder vom Straßenrand. Wen es interessiert, der Sieger bei den Männern war Julius Sumave aus Tansania in 2:13:52 und Gabriele Wolf aus Dortmund bei den Frauen in 2:36:33. Rolli-Sieger wurde Friedhelm Müller von der BSG Ferndorf in 1:45:01. Siegprämie der Männer : 28.000 DM einschl. Antrittsgeld  
" Frauen : 12.500 DM

Ich hoffe, daß alle Starter unseres Vereins gut angekommen sind. Der bevorstehende Vereinstreff wird es zeigen. Ich lief noch 10 min. als bei meinem 1. Marathon, aber ich fühlte mich am nächsten Tag viel frischer als beim Berlin-Marathon - und - ich hatte die gnadenlose Sonne bezwungen ! Der letzte registrierte Läufer kam nach 5:34:23 ins Ziel. 1.357 Läufer gaben auf. Das sind ca. 14,5 %.

Am 23.5.1993 ist der nächste Shell-Hanse-Marathon in Hamburg. Mit meiner neuen weißen Mütze und ggf. mit Sonnenschutzlotion (Lichtschutzfaktor 20) will ich wieder antreten.

Manfred Zabel

Liebe Lauffreunde !

Aus aktuellem Anlaß einige Gedanken zu unserem Vereinsleben. Anlässlich des Berliner Halbmarathonsfiel kurzfristig unser bewährter Sammeltreff ins Wasser. Für mich bedauerlich, hielt sich der allgemeine Ärger in Grenzen.

Nun mag ja sein, daß insbesondere bei schlechtem und regnerischem Wetter das Erwärmen in einer Turnhalle effektiver und zweckmäßiger ist. Aber, und das ist mein Problem, was unterscheidet uns eigentlich dann noch vom "privaten Läufer" ? Ich bin der Meinung, daß wir diese Treffs unbedingt bewahren sollten. Natürlich kann und darf keiner gezwungen werden, sich am Sammelpunkt einzufinden. Es ergeben sich aber dort außerordentlich viele Gelegenheiten für Begegnungen, Gespräche, nicht nur um und über das Laufen. Es ist einfach nützlich Kontakte zu knüpfen, andere Vereinsmitglieder persönlich näher kennenzulernen. Ein Durchlesen der Mitgliederliste unseres Vereins zeigt doch jedem den Nachholebedarf. Ist es nicht traurig, so wenig Vereinsmitglieder zu kennen ? Und noch ein Aspekt. Nachdenken über die Motivation unseres 1. Vorsitzenden wäre auch nützlich. Ein Vereinstreff ohne Teilnehmer oder ein Sammeltreff ohne Zuspruch muß doch enorm frustrieren. Ich habe schon den Eindruck, daß Werner seine "Schäfchen" gerne um sich versammelt. Und der Verein steht und fällt nun mal mit Werner. Also können wir ihm mal eine kleine Unfreundlichkeit oder den zumeist berechtigten "Anschuß" verzeihen. Wir ärgern ihn wohl viel mehr.

Also, lassen wir das Vereinsleben nicht einschlafen, vielleicht habt Ihr noch andere Ideen, wie wir es aktivieren können. Vielleicht sollten wir auch das Infoblatt mehr zum Gedankenaustausch nutzen oder für unterschiedliche Leistungsbereiche und -entwicklungen trainingsmethodische Hinweise geben. Auf alle Fälle müssen wir die bewährten Sachen zur Pflege unseres Vereinslebens wie Vereinsabende und Wettkampfsammeltreffs bewahren. Das meint

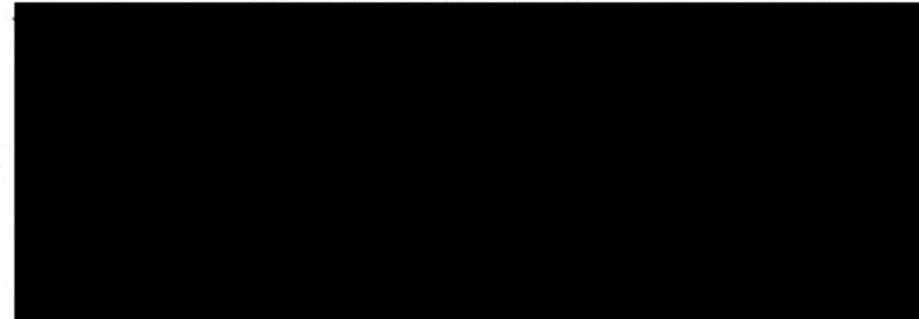
Gerd Weidlich

Info für sportärztliche Untersuchung

Ich kann wärmstens die sportärztliche Hauptberatungsstelle II in der Fritz-Lesch-Str. 29, O-1092 Berlin, Tel. 9781 2301 empfehlen. Die Untersuchung ist kostenlos, es wird kein Krankenschein benötigt, vorherige telefonische Terminabsprache ist notwendig, ca. 2 Std. einplanen, Dusch- und Sportsachen mitbringen, auf Wunsch erhält man ein Sport-Gesundheitszeugnis ausgehändigt.

Helmut Scharping

Sonstiges



- Dank an Konrad Andert, der für die beiliegende neue Mitgliederliste verantwortlich zeichnet. Jeder ist also nicht nur zum Geburtstag wieder erreichbar.
- Sehr schnelllebig ist die Zeit, deshalb gleich 2 Nachträge oder Änderungen in die Mitgliederliste eintragen :

- Herzlichen Dank für Kartengruß von Erhard Bader und Dagmar Sommer aus München und Verona und Urlaubsgrüße von Karl-Heinz Stahn (Holsteiner Schweiz).
- Achtung - Unsere Jahresfeier findet am 5.12.92 ab 19 Uhr statt. Bitte Termin jetzt schon in den Kalender eintragen. Weitere Details folgen nach der nächsten Vorstandssitzung (7.7.).
- Informationen zum PSL gibt es bei den Vereinstreffs am 10.6. und am 24.6.92.
- Weitere Termine für Vereinstreffs folgen im nächsten Infoblatt'1.

Werbung ( Von Läufern für Läufer )

Diesem Infoblatt liegt Angebot des Schulungszentrums Berlin der dvo bei. Wir bitten um Berücksichtigung !

**Unitrade GmbH**  
ELEKTRONIKFACHGESCHÄFT

**Farbfernseher RC 8645**  
55 cm Philips-Rechteckbildröhre (51 cm sichtbares Bild), Videotext (wahlweise), Scartbuchse, Kopfhörerbuchse, 18. Kabelkanal mit 99 Empfangskanälen, 29 Speicherplätze  
ab **749,-**

**Video-Recorder SVC 588 HiFi-LCD-VPS**  
HiFi mit VPS + Stereo HiFi, 40 Programmspeicher, 8 Tonart/Leiter, LCD-Fernbedienung, Audio-Longplay  
**Schneider** **849,-**

**LOEWE Studio 63 SAT**  
63 cm Black-Platte-Bildröhre (60 cm sichtbares Bild), 40 W.HiFi, Stereo, 2 Scartbuchsen auch für S-VHS, Integrierter Satelliten-Empfänger, inkl. 63 cm Spiegel, Multiform, Topset  
**2599,-**

**Camcorder SONY CCD-F-385 E**  
Video 6, 3 Lux, Black, Mikrozoom, Fernbedienung **1799,-**  
**Camcorder Metz 9712**  
VHS-C, 3 Lux, Black, Motor-Zoom, Fernbedienung **1399,-**  
Verleiht von Videoplazern u. Camcordern!

Bätzowstr./ Ecke Lieselotte-Hermann-Str.  
(Buslinie 257) • ☎ (0)429 92 16

TechnoCommerz ist out !  
Dafür ab 1.7.1992 -  
LAUFSERVICE Berlin  
Rykestraße 41  
O - 1055 Berlin  
Telefon 448 2694  
Wir handeln mit Sportartikeln !  
Für Vereinsmitglieder und Angehörige  
Sonderkonditionen.  
Alles im Lager Berlin - Rykestr.41  
Terminvereinbarung erwünscht !



NEU-ERÖFFNUNG

**HENRY'S SAUNA**  
Dampfbad, Sauna, Solarium,  
Massage, Getränkebar

Öffnungszeiten

Montag	10.00-23.00 Uhr Herren
Dienstag	10.00-23.00 Damen
Mittwoch bis Freitag	10.00-23.00 Uhr gemischt
Samstag	08.00-23.00 Uhr Familie
Sonntag	08.00-18.00 Uhr Familie
Mo - Fr	10.00 - 16.00 Uhr Ermäßigung für Altersrentner



**NEUWAGEN**  
sofort lieferbar!

u. a. SUZUKI Swift, Mazda 323 F,  
NISSAN Sunny, Daihatsu ...  
vorw. EG-Importe, Zulassungsdienst

**Automarkt Springpfuhl**  
Unitrade GmbH

Allee der Kosmonauten  
(hinter Bauarbeiterpoliklinik)  
tägl. 10-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr  
☎ 0161-1 30 82 54 o. 9 61 72 03