

Infoblatt, 16.01.2003

Nr. 304/122

LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de



Unsere Kontonummer:
Postbank, BLZ: 100 100 10
Kontonummer: 6365 73 101

2.Konto (für Startgelder):
Postbank
345 31 106

Kolumne:

Liebe Ron-Hill'er,

Wieder ist ein Jahr vergangen, die Zeit scheint vorbeizufiegen. Im Februar werden wir einen neuen Vorstand wählen. Also Grund genug auch für diejenigen, die man sonst nicht oder nur manchmal trifft, sich in Bewegung zu setzen und die Geschicke des Vereins in die Hände zu nehmen. Ich freue mich auf euch. Bis dahin,

alles Gute und gesunde Füße Helmut

Einladung:

Hiermit laden wir Euch zur Jahreshauptversammlung am **20.02.03 um 19:00 Uhr** ein.

Ort: Geschäftsstelle der Wohnungsbaugenossenschaft „Humboldt Universität“
Warnitzer Straße 13 in 13057 Berlin (Nähe Polizeirevier Pablo-Picasso-Str.)
Parkplätze sind vor der Geschäftsstelle vorhanden!

Tagesordnung

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Beschlussfassung über den Haushaltsplan des Vereins
3. Festsetzung von Fälligkeit und Höhe der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge (§10)
4. Entlastung des Vorstandes
5. Wahl des neuen Vorstandes und der Kassenprüfer (§29)
6. Sonstiges

Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens eine Woche vor der Versammlung beim 1.Vorsitzenden Helmut Huber schriftlich einzureichen. Wir hoffen auf das Kommen vieler Mitglieder zur Wahl unseres neuen Vorstandes.
Helmut Huber

Das Allerneueste:

- **Einladung zum Brunch-Bowling**

Nach dem großen Erfolg des Vorjahres möchten wir Euch zu den 2. RON-HILL-Bowlingmeisterschaften am 23.03.03 einladen. Wir bowlen auf 4 Bahnen des American Bowl in der Rölkestraße/ Ecke Renbahnstraße (gegenüber HELLWEG) von 10:00 Uhr bis 14:00Uhr.

Wir bitten um Voranmeldung beim Vereinstreff oder telefonisch bei Michael Kegel 030/ 928 4523 oder Ilka Gomoll 030/ 927 7350!!!

- Am 07.12.02 fand unsere Jahresabschlussfeier im SEZ mit 60 Gästen bei netter Musik und einem schmackhaften, reichhaltigen Buffet statt. Es war eine der letzten Feiern, welche dort vor der Schließung des SEZ veranstaltet wurde. Herzlichen Dank auch an Michael Kegel für die Organisation unserer Feier sowie an Doris Koch für das liebevolle Einpacken der kleinen und großen Preise für jedes Vereinsmitglied. Auch fand dort die Siegerehrung des Skatserie 2002 statt. Der letzte Spieltag unserer Skatserie fand am 05.12.02 statt. Dort siegte Sebastian Huß mit 909Punkten, 2.Horst Kastanowicz 848P., 3.Dirk Pätzig 784P., 4.Knuth Triebe 781P., 5. Peter Rymarowicz 738P. und 6.Ecky Broy 657Punkte. In die **Endauswertung** nach 6 Spieltagen, wovon nur die drei besten Ergebnisse berücksichtigt wurden, kamen 12 Spieler. Hier siegte wie im Vorjahr Sebastian Huß mit 2859Punkten vor Peter Rymarowicz mit 2663Punkten und Hajo Vogel mit 2454P. Knapp geschlagener Vierter wurde Knuth Triebe mit 2447P., 5.Max Broy 2440P., 6.Dirk Pätzig 2341P., 7. Horst Kastanowicz 2185P., 8.Sylvia Kegel 2074P., 9.Ecky Broy 1939P., 10. Wolfgang Oesterreich 1891P., 11.Christian Karbe 1656P., 12. Werner Palm 1031P.. Herzliche Glückwünsche!!!
- Für alle, welche an der Laufserie 2003 (TuS Hohenschönhausen) bei Elke Borgmann teilnehmen möchten, gilt folgendes: Es gibt nur für die Läufer, welche sich über das zentrale Meldesystem anmelden einen Rabatt bei dieser Laufserie.

Auto Klaus



Sondermodelle





Jahreswagen



Gebrauchtwagen
Kundendienst

14913 Jüterbog • Gewerbering 2 • Tel.: 03372 / 41 88-0

Vereinsnachrichten:

-
- Bei der dreiteiligen Sägerserie 2002 im November und Dezember nahm diesmal Christian Karbe teil. Er belegte mit einer Gesamtzeit von 2:51:28h den 12.Gesamtplatz, sowie den 4.Platz der M20.
 - Am 3.12.02 fand der Stundenpaarlauf in der Holzmarktstraße, als letzter Lauf der Stundenpaarlaufserie NORDOST, mit 65 Paaren statt. Gerade in der ersten halben Stunde war bei den Wechseln durch die vielen Paare doch ein ganz schönes Gewusel. Auf der 242,5m langen Rundbahn hatten die Zähler diesmal sehr starke Probleme mit dem Zählen der Runden. Da gab es dann viele unzufriedene Gesichter nach dem Lauf, obwohl das Organisationsteam sich noch sehr bemühte, vieles richtig zu stellen. Sonja Pätzig und Katja Lünser konnten bei den Frauen über 30min. einen tollen Sieg mit 7542m feiern. Sylvia Kegel (mit Klaus Goldammer) und Ilka Gomoll/ Peter Rymarowicz belegten die Plätze 2 und 3. Bei den Mixed-Paaren über 60min. belegten Frank Tischler und Karin Jacobi den 2.Platz mit guten 17029m. In der Serienwertung 2002 konnten Nele Wild-Wall/ Stefan Lippold aufgrund einer Erkrankung leider nicht mehr in den Endkampf eingreifen, so siegten Dr. Bärbel Jacobi (mit Frank Tischler) mit 67829m. Bei den Herren belegten Christian und Johannes Karbe den 2.Platz mit 67424m. Bei den Mixed-Paaren über 30min. siegten Sylvia Kegel (mit Klaus Goldammer) mit 37435m vor Ilka Gomoll/ Peter Rymarowicz mit 33992m. Herzlichen Glückwunsch den Siegern und Platzierten.
 - Am 15.12.02 fand der 52.Plänterwaldlauf mit 140 Läufern/-innen statt. Unsere Frauen waren mal wieder sehr erfolgreich. Nele Wild-Wall belegte hinter Kathrin Neumann aus Cottbus, welche ihr schon beim Wuhlheide-Halbmarathon die Hacken zeigte, bei den Frauen über 15km einen sehr guten 2.Platz in 59:10min., Katja Lünser wurde Fünfte in 1:08:29h. Bei den Herren über 20km war diesmal Knuth Triebe in 1:32:24h der Beste aus unserem Verein. Hervorzuheben war noch der 2.Platz von Willi Klaus über 10km in 43:33min. und der Sieg bei den Frauen auch über 10km durch Christina Garske in 54:17min..

- Beim traditionellen Hohenschönhausener Weihnachtslauf am 26.12.02 fanden sich 95 Läufer/-innen am Start bei kühlem, aber sonnigen Wetter ein. Sowohl bei den Herren über 13km mit Jan Diekow als auch bei den Frauen über 6,5km mit Nele Wild-Wall setzten sich überlegene Sieger mit jeweils 2min. Vorsprung durch. Nele siegte in 24:28min. vor Kathrin Behrens, den 4.Platz belegte Sylvia Kegel mit 27:40min. Bei den Herren lief Frank Hinz nach zunächst verhaltenen Beginn noch locker auf den 4.Platz nach vorn und kam nach 49:16min. ins Ziel., Stefan Lippold wurde Fünfter in 50:24min.

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
25.01.	14:00	20. Internat. Winterlauf-und Marschserie der LG Süd	10km-Runde, auch 01.und 08.02.03	Onkel-Tom-Straße
26.01.	10:00	Bergzeitlauf Bad Muskau; Skihütte	5/ 10km	Te:03576/ 20 70 41
26.01.	11:00	30. Winterlaufserie BSV1892/ 3.Lauf	21,1km	Stadion Wilmersdorf
02.02.	09:45	Johann.bad Thermen Mar / MT.20.1.	42/ 21/ 10km	Klinik Bad Füssingen
07.02.	08:00	10 Ägypten-Marathon, Luxor	42/ 22/ 12/ 6km	Temple Hatschepsut
15.02.	14:00	5.Nordberliner Alpenkämpfe	11,6km + 4 Sprints	verläng. Kneippstr.
15.02.	13:00	10.Neunkirchener Crosslauf	5,2/ 8,6km	www.sgnh.de
15.02.	13:30	13 NSF-Winterbahnlauf, Britz-Süd	5/ 10km bis 14.02.	Buckower Damm 13
22.02.	10:30	Kiel-Marathon; MT.15.02.02.	42/ 21/ 10km	Ostseekai Kiel, Chip
23.02.	10:00	53 Plänterwaldlauf MT.15.02.03	20/ 15/ 10/ 5km	Kiehnwerder Alee
02.03.	Ab 11:00	Berlin-Brandenburgische-Senioren-Hallenmeisterschaften	60,200,800,3000m	Rudolf-Harbig-Halle
08.03.	10:00	Riesaer Staffelmarahton; MT.28.2.	10/ 7/8/ 5 /8/ 4,2km	Sachsenarena
09.03.	11:30	21 Internat. Celler Wasa Lauf	5/ 10/ 15/ 20km	Rathaus, MT. 14.02

LAUFZEIT
Das Monatsmagazin für alle Lauf-Freunde (252 Läufer)

Wolfgang Weising
 Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
 Danziger Str. 219, 10407 Berlin
 Telefon +49(0)30/ 423 50 66
 Telefax 049(0)30/ 424 17 17
 Mobil-Telefon (0172) 391 55 02
 E-Mail: LAUFZEIT-0001@t-online.de

www.laufzeit-online.de

Koch
GRUPPE

 Vertragshändler
www.koch-gruppe.de

Attenstele - Bad Freienwalde, Berlin, Finowdamm, Jüterbog, Ludwigstede

Neuwagen
 Gebrauchtwagen
 300 €
 Standig über Gebrauchte

Unfallreparatur
 Lackierung
 für alle
 Fahrzeugkategorien
 Werkstattdienstleistungen
 bis 22.00 Uhr

Altenstele - Tel. 030 / 93 60 71-0
 Bad Freienwalde - Tel. 0 33 44 / 44 55 66
 Berlin-Mitte-Zentrum - Tel. 030 / 54 99 88-0
 Finowdamm - Tel. 0 33 35 / 44 44-0
 Jüterbog - Tel. 0 33 72 / 40 63 70
 Ludwigstede - Tel. 0 33 78 / 85 77 00

Ergebnisse:

52.Plänterwaldlauf am 15.12.02:

Hohenschönhausener Weihnachtslauf am 26.12.02:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Nele Wild-Wall	15,0	2 / 2.WHK	59:10min	Nele Wild-Wall	6,5	1.Frau	24:28
Katja Lünser	15,0	5 / 4.WHK	1:08:29h	Sylvia Kegel	6,5	4.Frau	27:40
Christina Garske	10,0	12 / 1.Frau	54:17min	Ilka Gomoll	6,5	9.Frau	32:04
Willi Klaus	10,0	2 / 1.M60	43:33min	Christina Garske	6,5	12.Frau	34:00
Joach. Schuberth	10,0	7 / 2.M60	48:43min	Erhard Bader	6,5	1.M65+	33:38
Sascha Augsten	10,0	9 / 3.MJA	50:53min	Frank Hinz	13,0	4.Platz	49:16
Wolfgang Augsten	10,0	11 / 2.M50	54:14min	Stefan Lippold	13,0	5.Platz	50:24
Knuth Triebe	20,0	22 / 4.M45	1:32:24h	Peter Rymarowicz	13,0	9.Platz	53:57
Peter Schmidt	20,0	28 / 2.M50	1:34:34h	Willi Klaus	13,0	15.Platz	55:47
Werner Palm	20,0	38 / 5.M50	1:37:58h	Helmut Huber	13,0	18.Platz	56:37
Ecky Broy	20,0	41 / 7.M45	1:40:44h	Knuth Triebe	13,0	23.Platz	58:10
Egbert Jakobzick	20,0	59 / 9.M45	1:52:08h	Wolfgang Augsten	13,0	44.Platz	69:14
				Bernfried Krüger	13,0	52.Platz	74:40

Silvesterlauf am Weißen See:

Sylvia Jacobs	4,6	1 / 1.W40	19:08min	Robert Pottkämper	10,4	28 / 3.M50	46:25
Sylvia Kegel	4,6	2 / 2.W40	20:23min	Ralf-Peter Rose	10,4	41 / 5.M50	48:32
Ilka Gomoll	4,6	3 / 1.W30	22:42min	H.-Joachim Vogel	10,4	44 / 4.M55	49:08
Sonja Pätzig	4,6	5 / 3.W40	24:48min	Erhard Bader	10,4	73 / 3.M65	57:23
Frank Hinz	10,4	4 / 1.M35	39:06min	Bernfried Krüger	10,4	79 / 10.M50	59:57
Dirk Pätzig	10,4	5 / 1.M45	39:37min	Egbert Jakobzick	10,4	81 / 8.M55	60:14
Peter Rymarowicz	10,4	22 / 5.M45	45:41min				

Silvesterlauf im Plänterwald:

Andre Koletzki	10,0	15 / 5.M35	38:11min	Helmut Huber	10,0	31 / 2.M50	42:01
Heinz Lachmann	10,0	20 / 1.M55	40:01min	Bernd Miksch	10,0	105 / 14.M45	53:45
				Peter Schmidt	10,0	115 / 11.M50	56:17

Sägerserie 2002:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Christian Karbe	12,8	13 / 7.M20	52:40min.	Knuth Triebe	12,8	45 / 12.M40	59:27min
	13,8	10 / 6.M20	55:18min.		13,8	66 / 22.M40	1:06:04h
	15,8	12 / 6.M20	1:03:30h	Heige Ziems	10,8	4.M60	58:44min
ges.	12 / 4.M20	2:51:28h					

Fachbeitrag:

Fortsetzung: F – wie Füße

- Zu den Socken: Je länger die Laufstrecken, umso seltener sieht man Läufer ohne Socken laufen.

Ich mag es vor allem aus 2 Gründen nicht:

1. Ohne Socken hab' ich viel mehr piekende Steinchen unter der Fußsohle und
2. Socken kann man waschen....

Es gibt zwar auch Läufer, die auch die Schuhe in die Waschmaschine werfen. Aber ich weiß nicht so recht.

Ansonsten laufe ich mit Socken für 2,99Euro das Fünferpack genauso gut oder schlecht wie mit speziellen Laufsocken zu 15,-Euro das Paar. Nur im Sommer zu kurzen Hosen bin ich ein bisschen eitler.

Wichtig ist meines Erachtens nur, dass man keine Socken anzieht, die mit einer quer über die Zehen verlaufenden, wulstigen Naht gekettelt sind.

- Zum Barfußlaufen: Als Fersenläufer barfuß am Strand zu trainieren, ist zwar Gift für die Achillessehne. Trotzdem tut man seinem Fuß einen Gefallen, wenn er auf weichem Untergrund öftermal ein paar Minuten ohne Socken bewegt wird. Im Winter tut es auch die Auslegeware zu Hause. Aber richtig Spaß macht es im Sommer, z.B. als Abschluß eines Bahntrainings, noch 5-8 Minuten auf dem „heiligen“ Fußballrasen ohne Schuhe zu joggen. Dabei sollte man 4 Dinge beachten: Langsam laufen, Fuß mit dem Ballen oder dem Außenrist aufsetzen, den ausgetretenen Torbereich und blühende Kleefelder (Wespen!!) vermeiden! – Ein schönes Gefühl, wenn man danach wieder in die Schuhe schlüpft.

- Bei längeren Strecken kann es schon mal zu einer Blase oder blauen Zehennägeln kommen. Was soll's? Am Besten wie der Berliner sagt: „Jar nich ignorier'n!“ Die Blasen trocknen von alleine ein und die Zehennägel sind auch nur empfindlich, solange sie noch hellblau sind (Nach meinem ersten 24h-Lauf störte mich sogar das Gewicht der Bettdecke)!!! Wenn sie nach 2 Tagen dunkelblau sind, merkt man ja eh' nichts mehr. Nach ein paar Wochen fällt der Nagel einfach ab und ein neuer ist da. Überhaupt kein Problem.
 - Wenn man mal das Quergewölbe durchgetreten hat, (das passiert mir seltener beim Lauftraining, als vielmehr wenn ich auf hartem Untergrund längere Zeit auf dem Ballen hocke, z.B. beim Fahrrad putzen) ist das beim Laufen nicht sehr angenehm. Man kriegt es aber relativ einfach wieder hin, indem man z.B. eine profilierte Fußgymnastikrolle (eine profilierte Cola-Flasche tut's zur Not auch) unter der Fußsohle hin- und herrollt. Das ist angenehm und man kann's beim Essen, Lesen oder Schreiben so nebenbei machen.
 - Nach langen Trainingseinheiten hatte ich manchmal so ein Taubheitsgefühl unter den großen Zehen. Da helfen ein paar Minuten Fußkreisen aus dem Fußgelenk.
 - In Umkleieräumen und Duschen kann man sich ohne Badelatschen leicht einen Fußpilz einfangen! Auch sollte man sorgfältigst die Zehen-Zwischenräume abtrocknen. Der Pilz mag's warm und feucht. Wenn's bei mir trotz aller Vorsicht mal zu jucken anfang, habe ich sofort zu der auf den Popos unserer Kinder hundertfach bewährten Penatencreme gegriffen und nach 2-3 Tagen war's vergessen. Penatencreme hilft übrigens auch bei Scheuerstellen und ähnlichen Hautreizungen – aber nicht bei Sonnenbrand!!!!
 - Seitlicher Ballenauswuchs am ersten Gelenk des großen Zeh's: Sieht ein bisschen blöd aus, ist aber bei Vielläufern ziemlich verbreitet. Wenn ich nach dem Laufen dort ein Druckgefühl habe, schmier' ich Mobilat drauf. Ansonsten achte ich beim Schuhkauf (auch bei normalen Straßenschuhen) darauf, dass der Schuh weit genug ist. Wenn man unnötige Druckbelastungen vermeidet, kann man ohne weiteres damit leben und laufen.
 - Was ich für meine Füße am meisten fürchte, ist ein Fersensporn. Sollte es mich doch einmal erwischen, würde ich mich nur einem erfahrenen und lauffreundlichen Sportarzt anvertrauen. Vielleicht wäre es auch interessant, mal Goldi um Rat zu fragen, der ja vor einigen Jahren seinen Fersensporn recht souverän in den Griff gekriegt hat.
- Ansonsten kann ich nur unserem Helmut beipflichten, wenn er uns „Immer gesunde Füße“ wünscht.

Euer Dieter Sommer

Laufteam NORDOST

Bei einem Trainingslauf (von P. und F. aus BNO) durch den Landschaftspark Nordost wurde die Idee geboren, einen weiteren festen Lauftreff innerhalb unseres Vereins einzurichten.

Zu einem Lauftreff gehören natürlich auch einige Läufer. Auf den weiteren Metern unseres Laufes war dann schnell eine Liste von fast zwei Dutzend Läufern in unseren Köpfen entstanden, die wir zur Premiere einladen wollten. Denn der erste richtige Lauftreff sollte etwas besonderes werden.

Nachträglich eine Entschuldigung an alle, die durch die Einladung etwas irritiert waren.

Als ersten Termin hatten wir uns den 22.12.2002 ausgedacht. An dem Sonntag freuten wir uns über 11 motivierte Läufer/innen aus unserem Verein. Die Strecke führte uns durch Teile des Landschaftsparks Nordost, wie die Falkenberger Feldmark und dem Blumberger Wald. Insgesamt waren wir eine gute Stunde unterwegs.

Nach meiner Einschätzung hat der Lauf allen gefallen. Aber das war noch nicht alles, im zweiten Teil der Auftaktveranstaltung gab es Stollen und Glühwein, vielen Dank noch einmal an Ilka und Peter.

Der Lauftreff ist für alle offen und wir freuen uns über jedes neue Gesicht.

Wir treffen uns jeden Sonntag um 11:00 Uhr, in Berlin-Hohenschönhausen an der Falkenberger Chaussee/ Ecke Hauptweg (Falkenhöhe)!!!

Fa. T. Schudack

Abriß • Demontage • Entrümpelung
Garten- u. Landschaftsbau • Container

Gewerbestr. 1b
15366 Dahwitz-Hoppegarten

Tel.: 03 33 98-8 68 64
Funk: 0172-3 80 68 56

Sport – line GmbH
*Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring*

Storkower Straße 147
10407 Berlin
Telefon: 030 / 4 23 29 73
Telefax: 030 / 42 85 96 07

 **FENSTER - TÜREN - BAUFERTIGTEILE**
VERTRIEB - MONTAGE - BERATUNG

Edgar Schulz

Pitzkaler Straße 9a
16341 Zepernick

Tel./Fax: 030 / 944 32 69
Tel./Funk: 0171 642 64 66

Wolfgang Augsten  **Allianz**

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Schreh-Strasse 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 424 95 10

Bürozeiten:
Mo. u. Mi. 10-13 Uhr
Di. u. Do. 10-13 Uhr
15-18 Uhr
und nach Vereinbarung

Privat: Kottwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 441 22 14
Funk: 0172/3 1023 50