

Infoblatt, 11.02.2003

Nr. 305/123

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

Sabine

Kolumne:

Liebe Ron-Hill'er,

Zum Abschied:

Fast 4 Jahre lang war ich nun Vorsitzender unseres Vereins. Meist hat mir die Arbeit Spass gemacht, aber manchmal wuchsen mir auch graue Haare. Ich glaube wir hatten eine recht gute Zeit miteinander. In Zukunft kann ich mich wieder etwas zurücklehnen, und die Füße auf dem Boden trommeln lassen. Dem neuen Vorstand wünsche ich in seiner neuen Amtszeit alles Gute, und Euch allen natürlich wie immer alles Gute und gesunde Füße

Helmut

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 Rennbahnstraße (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 08./09.02.03 fanden in Halle die **2. Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften** mit über 700 Sportlern statt. Herzliche Glückwünsche an unseren Sponsor und Läufer Willi Klaus zum Deutschen Seniorenmeistertitel in der M65 über 800m in souveränen 2:30,69min. und mit der 4x200m Staffel des ESV LOK Potsdam in 1:49,87min.. Außerdem belegte er den 2.Platz über 400m in 64,37sec. und Platz 3 über 3000m in 11:25,22min..

• **Achtung: Betrifft Meldefrist Berlin Marathon / Berliner Meisterschaft**

Beim diesjährigen Berlin-Marathon werden 35.000 Startmeldungen entgegengenommen, danach ist Schluss. Auch für die Berliner Meisterschaften – Marathon ist **kein** späterer Meldetermin vorgesehen, das heißt wer den Berlin-Marathon (Meisterschaft) laufen will, muss sich jetzt schon bald anmelden. (Bisher sind bereits über 15.000 Meldungen eingegangen). Wer bei den Berliner Meisterschaften teilnehmen will, hat sich **zusätzlich** zu seiner Meldung für den Berlin-Marathon über den Verein, sprich über Gerald Piegler zu melden oder über das zentrale Meldesystem, damit wir die Athleten beim BLV anmelden können (Meisterschaftsmeldung.)
Alles roger???? Helmut

Vereinsnachrichten:

- Am 12.01.03 fand der 3.Towerrun mit 85 Läufern und einem souveränen polnischen Sieger (Tomasz Klisz) in 3:23min. statt. Bei den Senioren siegte Gunnar Barber in 3:39min., aus unserem Verein konnte Joachim Schuberth einen 15.Platz in 5:28min. belegen.
- Am 18.01.03 fand bei recht angenehmen Wetter und diesmal gutem Laufuntergrund der 25.Berliner Team-Marathon statt. Unter den 67 Teams, welche das Ziel erreichten waren 7 Teams mit Beteiligung von Ron-HILL'ern. Am Besten schlug sich hier die schnellste Frau des Feldes, Nele Wild-Wall, mit ihren Begleitern Axel Schmoll und Stefan Lippold. Sie liefen seit dem Start in vorderster Front und belegte am Ende den hervorragenden 3.Platz in 3:06:38h hinter den siegreichen Mannerteams aus Luckenwalde und dem POST SV in 2:57:57h und 3:03:42h.. Zweitbestes RON-HILL-Team war das homogen laufende Team mit Frank Hinz, Christian Karbe und Peter Rymarowicz in 3:24:52h.und dem 16.Platz.
- Herzlichen Glückwunsch an den Gesamtsieger des 1.Frostwiesenlaufs am 02.02.03 in Burg/ Spreewald, Stefan Lippold, der die 14km in 53:37min. vor der Gesamtzweiten und Frauensiegerin Nele Wild-Wall in 55:20min. und der Zweiten bei den Frauen Katja Lünser 1:02:57h bewältigte. Näheres zum Lauf im Fachbeitrag am Ende dieses Infoblattes.

- In den nächsten Wochen erstellen wir eine **neue Mitgliederliste**, welche an jedes Vereinsmitglied ausgeteilt wird. Bitte **kontrolliert eure Adresse und Telefonnummer**, und meldet euch **bei Ilka Gomoll**, Tel. 927 73 50 oder IGomoll@aol.com, wenn eure persönlichen Angaben nicht mehr korrekt sind.

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
23.02.	10:00	Plänterwaldlauf MT.15.02.03	20/ 15/ 10/ 5km	Kiehnwerder Allee
01.03.	10:30	Crosslauf um die Kaulsdorfer Seen	6/12,5km, MT 25.2	Lassaner Str.;
01.03.	14:00	Zugspitzlauf Lübars MT 25.02.03	F.8km/ M:12km	Rodelbahn, Lübars
02.03.	08:30	Pafos-Marathon/ Zypern	42,2/ 21,1/ 10km	Start: Petra, Romiou
02.03.	10:00	26.Haideburger Waldlauf	20/ 6,5km	Dessau, Dietrichshain
02.03.	Ab 11:00	Berlin-Brandenburgische Seniorenhallenmeisterschaften	60/200/800/ 3000m MT.18.02.	Rudolf-Harbig-Halle
06.03.	18:00	Winterserie des SCC Berlin / 1.Lauf 2.Lauf am 13.03.03	3000m/ 5000m	Mommsenstadion
08.03.	10:00	Riesaer Staffelmarahton; MT 28.2.	10/ 7/8/ 5 /8/ 4,2km	Sachsenarena
08.03.	10:00	Humboldt-Lauf in Potsdam	42,2/ 21,1/ 5km	Pdm, Ravensberge
09.03.	10:00	Senziger Heidelauf	25/ 9km	03375/ 901585!!!
09.03.	11:30	21.Internat. Celler Wasa Lauf	5/ 10/ 15/ 20km	Rathaus, MT. 14.02.
15.03.	13:30	10 Lauf durch die Bucksche Schweiz und Skating 21,1km am 16.03.03	30/ 15/ 6km/	Hohenbocka; MT.12.03.03
16.03.	10:00	Lauf der Sympathie, Falkensee- Spandau mit 10km-Meisterschaften	10km mit Chip MT.07.03.03	Stadhalle Falkensee
19.03.	19:00	Paarlaufserie Nordost 1.Lauf	30/ 60min MT.1.3.	Stad. H.-Eisler-Str.
22.03.	14:00	Steinfurth Marathon; mit Chip	42,2km/ MT.06.03	Schioß Burgsteinfurth
29.03.	Ab 06:30	Internationaler 100km-Lauf von Kienbaum MT.01.03.03	100/ 50/ 30km und 5x10km-Staffel	Sportzentrum Kienbaum
11.05.		Gutenberg Marathon in Mainz		schon ausgebucht!!

Ergebnisse:

25. Berliner Teammarathon am 18.01.03:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Nele Wild-Wall Stefan Lippold Axel Schmoll	42,2	3. Platz gesamt	3:06:38h	Rötger Henry Gerald Piegler Peter Schmidt	42,2	36. Platz	3:55:52 Std.
Frank Hinz Christian Karbe Peter Rymarowicz	42,2	16. Platz	3:24:52h	Ralf Biese Dieter Jaensch Werner Müller	42,2	41. Platz, 9. Platz 150-er	4:01:00 Std
Helmut Huber Heinz Lachmann Tobias Lachmann	42,2	20. Platz	3:29:40h	Werner Palm mit Hartmut Böhm Andreas Freiherr von Jena	42,2	64. Platz	4:38:02 Std.
Katja Lünser Andre Koletzki Ecky Broy	42,2	35. Platz	3:54:48h				

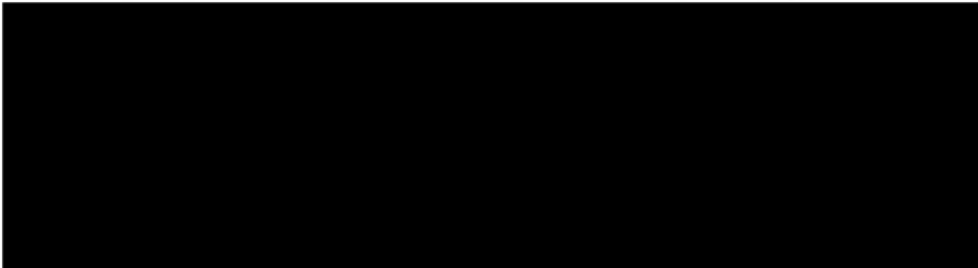
Berliner Jahresbestenliste 2002:

Name	Strecke	Ergebnis	Zeit	Name	Strecke	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	5000m (Bahn)	16. Frau/	22:44,93 min.	Peter Rymarowicz	100m	10. M45	16,37sec.
	10000m	4. W30	45:45:37		200m	13. M45	33,12sec.
	10000m (Bahn)	6. Frau/	45:45:37		400m	8. M45	71,01sec.
	100m	1. W30	min.		800m	5. M45	2:42,11min
	100m	7. W30	16,69sec.		1000m	2. M45	3:26,82min
	200m	2. W30	33,68sec.		1500m	3. M45	5:09,15min
	400m	1. W30	77,31sec.		3000m	3. M45	10:58,5min
800m	1. W30	2:50,23min	5000m	4. M45	19:14,0min		
1500m	1. W30	5:53,82min	10000m (Bahn)	4. M45	40:20,25 min.		
3000m	3. W30	12:21,6min					
Katja Lünser	10000m (Bahn)	4. Frau	43:19,9min	Ecky Broy	42,2km	12. M45	3:37:24Std
	42,2km	18. Frau	3:26:21Std.	Gerald Piegler	42,2km	17. M45	3:48:47Std
Dr. Bärbel Jacobi	21,1km	14. Frau	1:29:39Std	Jürgen Rost	42,2km	18. M45	4:00:49Std
	42,2km	2. W40	3:02:22Std	Werner Palm	10km	5. M50	43:31min.
		7. Frau		42,2km	9. M50	3:25:06Std	
	1. W40		Kl. Pet. Ulbricht	10km	10. M50	48:24min.	
Sonja Pätzig	42,2km	11. W40	4:23:49Std	Gerd Kretzschmar	42,2km	13. M50	3:43:20 Std.
Bärbel Jacobi Katja Lünser Sonja Pätzig	42,2km Mann- schaft	7. Platz Frauen	10:52:32 Std.	Dieter Jaensch	42,2km	18. M50	4:08:15Std
Uta Kaska	10km	7. W40	57:28min.	Heinz Lachmann Werner Palm	42,2km Mann- schaft	4. M50/ M55	10:12:49 Std.
Ute Goldammer	10km Straße	3. W45	52:36min.	G. Kretzschmar			

Margit Mock	42,2km	10. W50	4:36:50Std	Hans Joachim Schulze	5000m Bahn	3. M55	19:22,9 min.
Dirk Pätzig	10000m (Bahn)	19. Platz/ 2. M45	37:06,23 min.	Heinz Lachmann	10km	1. M55	38:24min.
	10km	1. M45	37:56min.		21,1km	2. M55	1:25:20Std
	100m	8. M45	14,10sec.		42,2km	2. M55	3:03:34Std
	200m	7. M45	28,26sec.	Wolfgang Drechsel	42,2km	10. M55	3:44:41 Std.
	400m	1. M45	59,52sec.	Dr. Wolfgang Leunig	3000m	1. M60	10:25,5min
	800m	1. M45	2:19,29min		5000m (Bahn)	1. M60	17:38,64 min.
	1000m	1. M45	3:02,63min		10km (Straße)	1. M60	37:14min.
	1500m	1. M45	4:35,06min				
3000m	1. M45	10:24,5min					
5000m (Bahn)	1. M45	17:34,9min					
Wolfgang Apczinski	42,2km	12. Platz/ 2. M45	2:39:28 Std.	Joachim Schuberth	100m	5. M60	14,78sec.
21,1km	8. M45	1:27:52Std		200m	1. M60	30,06sec.	
10km	4. M45	38:37min.		400m	3. M60	70,49sec.	
Axel Schmoll	100km	2. Platz/ 1. M35	8:10:25Std	800m	5. M60	2:57,09min	
Christ. Karbe	100km	3. Platz	8:37:26Std	1000m	2. M60	3:38,0min.	
Frank Hinz Chr. Karbe H. Lachmann	21,1km Mann- schaft	10. Platz Männer	4:00:00Std	1500m	3. M60	5:54,92min	
W. Apczinski Rene Schulz Chr. Karbe	42,2km Mann- schaft	7. Platz Männer	8:34:35Std	3000m	10. M60	13:13,9min	
H. Lachmann Bodo Matthes Werner Palm	42,2km Mann- schaft	18. Platz Männer	9:41:39Std.	5000m	13. M60	23:04,2min	
Bodo Matthes	100m	6. M35	14,11sec.	10000m (Bahn)	9. M60	48:43,31 min.	
200m	2. M35	28,22sec.		Hochsp.	2. M60	1,39meter	
400m	4. M35	61,92sec.		Weitspr.	1. M60	4,71meter	
800m	2. M35	2:27,13min		Dreispr.	1. M60	9,85meter	
1000m	1. M35	3:13,94min		Kugel	7. M60	9,39meter	
1500m	3. M35	5:03,01min		Diskus	9. M60	27,66meter	
3000m	7. M35	11:31,6min		Speer	6. M60	19,37meter	
5000m	11. M35	19:55,0min					
10000m (Bahn)	13. M35	42:12,8min					
42,2km	14. M35	3:12:10Std		Lutz Lange	21,1km	15. M60	1:39:40Std
Stefan Lippold	10000m (Bahn)	7. M35	37:46,6min	Wolfgang Eick	42,2km	18. M60	3:49:45Std
Frank Hinz	21,1km	8. M35	1:15:21Std	Wolfgang Eick Werner Jacobi Eike Tank	42,2km Mann- schaft	7. M60/ M55	12:49:49 Std.
Andreas Hein	21,1km	15. M40	1:25:15Std	Erhard Bader	21,1km	10. M65	1:58:31Std
Rene Schulz	42,2km	7. M40	3:01:28Std	Werner Jacobi	42,2km	9. M65	4:27:58 Std.
W. Apczinski Rene Schulz Ecky Broy	42,2km Mann- schaft	3. M40/ M45	9:24:35 Std.				

1. Frostwiesenlauf in Burg (Spreewald) am 02.02.03:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Stefan Lippold	14	1. Platz	53:37min	Katja Lünser	14,0	2. Frau/ 1. W20	1:02:57h
Nele Wild-Wall	14	2. Platz/ 1. Frau	55:20min				



Fachbeitrag:

1. Spreewälder Frostwiesenlauf

Seit 2. Februar 2003 ist es klar: im Spreewald ist nicht nur gut Gurken essen, sondern auch gut laufen. An diesem Tag fand in Burg /Spreewald die Premiere des Spreewälder Frostwiesenlaufes statt. Angesprochen von der Ausschreibung des LRV Hohenbocka zusammen mit dem Spreewald-Marathon- Verein fuhren Katja L., Nele W., Ecky B. und Stefan L. als Vereinsdelegation dort hin. Da der LRV Hohenbocka bekannt ist für landschaftlich schöne Läufe und organisatorische Qualität, waren wir uns sicher, dass dieser Lauf nur gut sein kann.

Nach einem meteorologisch milden Januar-Ende purzelten die Temperaturen pünktlich zum Frostwiesenlauf wieder in den Minusbereich und der Schnee bedeckte die Wiesen bereits einen Tag vorher mit einer dichten, weißen Decke. Am Wettkampftag verschonte uns Petrus allerdings mit Nässe von oben. So waren wir alle guter Laune und ausgeschlafen, da die Startzeit um 14 Uhr uns Langschläfern entgegen kam. Der Startort, das Landhotel Burg, war bald gefunden und die Startnummernausgabe war problemlos und gut organisiert. Neben einem 800 m Bambini-Lauf gab es eine 7 km und eine 14 km Strecke, die wir uns vornehmen wollten. Entgegen der Ausschreibung mussten wir allerdings zwei Mal die 7 km Strecke laufen. Das war bestimmt den Frostwiesen zu zollen, die das Präparieren einer großem Runde vielleicht zu aufwändig gemacht haben.

So standen wir um 14 Uhr gespannt am Start und freuten uns auf die Strecke. Die Luft war frostklar auf $-6\text{ }^{\circ}\text{C}$ abgekühlt. Nach dem Startschuss ging es ein kurzes Stück gefrorenen Holperweg entlang, danach ca. 1 km auf einer Landstraße, die kaum befahren war. Die Strecke führte weiter über Wirtschaftswege, die trotz Schnee recht gut belaufbar waren, über angelegte, partiell vereiste Naturwege an Feuchtwiesen vorbei, die mit gefrorenen Pfützen und bereifter Flora imponierten. Die Fauna war auf uns bunte Läufer schar allerdings weniger gut vorbereitet. Ein Spreewald-Gaul, der gerade vom Wiesenauslauf geholt wurde, erschrak sich und trat nach allen Seiten aus, so dass wir Läufer ihn sehr vorsichtig passieren mussten. Weiter ging es entlang an Erlenbruchwäldchen und über idyllisch hölzerne Brücken, die über die Fließe führten. Durch den ländlichen Ortsrand von Burg kamen wir nach 7 km wieder zum Landhotel. Nun war das Feld schon ziemlich weit auseinandergezogen und lichtete sich noch mehr durch die 80 Läufer, denen eine Runde ausreichte. Die restlichen 77 Läufer wollten 2 Runden laufen. Stefan war mir bereits in der ersten Runde weggelaufen. So war ich (Nele) ziemlich allein auf der Strecke mit Werner Scuda aus Berlin, den ich zwei Wochen zuvor das erste Mal als Start- und Zielverantwortlichen beim Team-Marathon im Plänterwald gesehen hatte. Er war noch etwas frischer als ich, wolle aber dennoch mit mir laufen. Irgendwann bestärkte ich ihn, mich zu passieren. Bei der nächsten Kurve allerdings merkte ich, warum er meine Gesellschaft vorzog. Da er seine Brille nicht aufhatte, bog er in den falschen Weg ein. Durch Zurufe konnte ich ihn noch auf den richtigen Weg bringen. So versuchte ich durch meinen Begleiter motiviert doch sein Tempo mitzulaufen, und wir kamen gemeinsam ins Ziel, wobei er mir „gentlemanlike“ den Vortritt ließ. Schon bald lief auch Katja als zweite Frau ins Ziel ein. Hier gab es zum Wiederauffüllen des Flüssigkeitsverlustes nicht etwa Spreewald-Bitter, sondern zünftigen warmen Früchtetee. Jeder Läufer bekam auch ob der winterlichen Temperaturen eine Probeflasche Erkältungsbad. Im Hotel konnte man mit einer heißen Dusche die Körpertemperatur wieder in den Normalbereich bringen. Wem es dennoch zu kalt war, der hatte sogar die Möglichkeit, kostenlos die Hotelsauna zu nutzen. Diese füllte sich allerdings recht schnell mit unterkühlten Frostwiesenläufern, so dass wir vom Glühwein und heißen Tee erwärmt und Kuchen essend auf die Tombola und Siegerehrung warteten. Dort gab es mit etwas Glück weitere Preise, die dem Frostwetter entsprechend waren: Hustentee, Vitamin-Brausetabletten, Meersalz-Nasenspray und andere Kleinigkeiten, die der Allwetterläufer so gebrauchen kann.

Trotz ein paar Problemen mit dem Drucken der Urkunden muss man lobend erwähnen, dass jeder Teilnehmer eine Urkunde bekommen hat und die Veranstalter sich bis zum Schluss große Mühe gegeben haben. Am Ende gab es sogar Ergebnislisten zum Mitnehmen. Schließlich war der Frostwiesenlauf für den Spreewald-Marathon Verein nur die Übung zur Kür am 11.-13. April diesen Jahres, wo der 1. Spreewald-Marathon stattfinden soll (auch 5, 10 und

21,1 km). Uns jedenfalls hat die Schönheit der Frostwiesen gefallen und auch, wenn es am Verpflegungsstand keine sauren Gurken gab, waren wir bestimmt nicht das letzte Mal mit Laufschuhen im Spreewald.

Nele Wild-Wall

Fa. T. Schudack

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



Gewerbestr. 1b
15366 Dahlewitz-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

Pitztaler Straße 9a
16341 Zepernick

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

Wolfgang Augsten **Allianz** 

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Schehr-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) 4 41 22 14
Funk 01 72/3 10 23 50

Auto Klaus



Sondermodelle
Jahreswagen
Gebrauchtwagen
Kundendienst




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