

Infoblatt, 05.03.2003

Nr. 306/124

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,

wir haben am 20. Februar 2003 unseren bewährten Vereinsvorstand mit nur kleinen personellen Änderungen wiedergewählt. Erwartet deshalb kein Statement, was alles besser oder irgendwie anders gemacht werden soll. Im Mittelpunkt unserer Vereinsarbeit steht nach wie vor das Laufen (Training, Teilnahme an Wettkämpfen mit Erlebnischarakter und persönlichen Erfolgen sowie die Veranstaltung von Volksläufen) und gleich danach kommt das gesellige Vereinsleben vom Skatturnier bis zur Jahresabschlussfeier. Für beides werden wir die zur Verfügung stehenden Mittel einsetzen, wie es die Mitgliederversammlung beschlossen hat.

Aus aktuellem Anlass noch ein paar Worte zu einem Sachthema im Wettkampfsjahr:

Was bringt die Teilnahme an Hallenwettkämpfen?

Diese ist für den Läufer nicht unbedingt notwendig. Hicham El Guerrouj (MAR) bestreitet in dieser Hallensaison nur einen Wettkampf über 2 Meilen, obwohl er bei vielen Hallenmeetings gern gesehen und gut bezahlt worden wäre. Er will sich langfristig auf die WM-Starts über 1500 m und 5000 m vorbereiten.

Wer jetzt voll Grundlagenausdauer trainiert und sich auf spätere „lange Kanten“ vorbereitet, kann auf Hallenwettkämpfe verzichten, zumal die dort ausgetragenen Unterdistancen (800 m, 3000 m) nicht jedermanns Sache sind. Dennoch starten bei den Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften am 2. März sieben Ron-Hill'er insgesamt 10 mal. Also gibt es auch gute Gründe für einen Hallenwettkampf:

Läufer/innen in guter Form und mit Medaillenchancen werden natürlich antreten. Finden Sie doch bei den ersten Meisterschaften im neuen Wettkampfsjahr den Vergleich mit anderen „Preußen“. Angehende Läuferzehnkämpfer müssen sich rechtzeitig auf die punktebringenden Mittelstrecken vorbereiten, denn Ende Mai ist es soweit. Vier Läufer/innen trainieren bereits wöchentlich in der Halle. Spikes und höheres Tempo ziehen den Schritt länger und bekämpfen den sich mit der Zeit einschleichenden „Schlurfschritt“.

Und noch ein Tipp für jene, die aus Angst, harte Medaillen-Normen nicht zu erreichen, auf einen Start bei Meisterschaften verzichten. Kommt doch zu dritt in der betreffenden Altersklasse und Disziplin. Damit setzt Ihr automatisch das neue Normensystem außer Kraft. Ich glaube, auf diese Weise wird manche Medaille für eine „untermaßige“ Leistung vergeben werden. Den Veranstalter stört das nicht, er erhält dadurch größere Felder und von jedem 6.-Euro.

Fazit:

Gute Leichtathleten werden im Winter „gebacken“. Beim Hallenwettkampf kann man nur feststellen, ob der „Teig“ sich gut entwickelt. Wie das bei den sieben RON-HILLern sein wird, kann ich heute - am Vorabend der Meisterschaft - nicht wissen. Ilka wird sicher im Infoblatt über die Ergebnisse berichten.

Zum Schluss:

Vielen Dank für das mit der Wahl entgegengebrachte Vertrauen und Euch allen gute Gesundheit, eine ordentliche Portion Selbstvertrauen zum Erreichen der gestellten Ziele im Jahr 2003 und beim Laufen

*keinen Sturm, Hagel oder Blitz -
lieber 'nen blöden Läuferwitz,
stets cheese-lächelnd ins Ziel
ob beim Gartenlauf oder in Biel.*

Achim

Das Allerneueste:

- Als neues Mitglied begrüßen wir recht herzlich Andreas Schramm in unserem Verein.
- Die Organisatoren des 25km-Laufes von Berlin am 04.05.03 suchen noch Helfer für ihren Lauf. Wer Lust hat hier zu helfen, melde sich bitte schnellstens bei Gerald Piegler oder Ilka Gomoll bzw. beim Vereinstreff.
- Die neuen Termine für unseren Vereinstreff sind am 20.03.03 und voraussichtlich am 03.04.03 und 24.04.03 jeweils um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Kikis Schnitzel & mehr“ am Comeniusplatz 1.

Fa. T. Schudack

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

Gewerbestr. 1b Tel.: 03 33 98-8 68 64
15365 Dahlwitz-Flöppigarten 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

- Am 20.02.03 fand unsere diesjährige **Jahreshauptversammlung** in der Geschäftsstelle der Wohnungsbaugenossenschaft „Humboldt-Universität“ statt. Danke für die Organisation der Räumlichkeiten und der Organisation von Getränken an Michael Kegel. Durch selbstgebackenen Kuchen und Kaffee aus den Händen unseres Vorstandes hatte die Versammlung sogar einen gemütlichen Charakter. Im Jahr 2003 wird der Mitgliederbeitrag weiterhin 32,- Euro betragen, sowie ermäßigt 16,- Euro. Dieser kann bis **30.03.03 auf das erste Vereinskonto** eingezahlt werden. Allerdings wurde angekündigt, wenn gegen Ende des Jahres Geldknappheit in der Vereinskasse herrscht, z.B. wenn zu viele Staffeln gebildet wurden, diese zur Kasse gebeten werden und/oder zur Jahresabschlussfeier zugezahlt werden muss. Ein herzlicher Dank gilt dem alten Vorstand für ihr Engagement in der abgelaufenen Amtszeit, besonders herzlich wollen wir uns bei Helmut Huber und Erhard Bader bedanken, welche nun nicht mehr im Vorstand arbeiten werden und in den letzten Jahren so manch schlaflose Nacht hatten. Unter den 42 anwesenden Mitgliedern wurden in unseren neuen Vorstand für die nächsten 2 Jahre gewählt:

Joachim Schuberth	1.Vorsitzender	38 Stimmen
Doris Koch	2.Vorsitzender	40 Stimmen
Nele Wild-Wall	Schriftführer	42 Stimmen
Sylvia Kegel	Schatzmeister	42 Stimmen

Gerald Piegler	Kampfrichterwart	42 Stimmen
Michael Kegel	Veranstaltungswart	42 Stimmen
Ilka Gomoll	Pressewart	42 Stimmen
Frank Hinz	Beisitzer	38 Stimmen
Christian Karbe	Beisitzer	38 Stimmen

Auto Klaus



 Sondermodelle
 Jahreswagen
 Gebrauchtwagen
 Kundendienst



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

- Am 02.03.03 fanden in der Berliner Rudolf-Harbig-Halle die **Berlin-Brandenburgischen-Seniorenmeisterschaften** statt. Auch unser Verein beteiligte sich mit 2 Seniorenmeistertiteln sehr erfolgreich. Hervorzuheben die phantastische Zeit über 3000m von Nele Wild-Wall. Sie gewann denn Lauf souverän und wurde Meisterin der W30 in 10:12,88min.. Da hatte Dirk Pätzig Mühe, um in 10:04,87min. vor Nele im Ziel zu sein, damit wurde er Vizemeister in der M45 hinter Klaus Goldammer. Außerdem siegte er über 800m in sehr guten 2:12,87min. Für den ESV LOK Potsdam konnte Willi Klaus, trotz einer Erkältung, über 800m einen sicheren Sieg in der M65 in 2:26,47min. erringen. Hervorzuheben auch der 2.Platz durch Hans-Joachim Schulze, der in diesem Jahr erstmals in der M60 startet, der knapp hinter Michael Heilmann in 11:23,90min. durchs Ziel lief. Den Sprung aufs Treppchen schaffte auch unser neuer Vereinsvorsitzender Joachim Schuberth über 800m in 2:50,07min. als Dritter, im Weitsprung wurde ihm im letzten Versuch noch der dritte Platz genommen. Ilka Gomoll lief bei ihrem Doppelstart über 800m und 3000m 2:40,98min. und 12:27,44min. und wurde über 800m Gesamtdritte (1.W30) sowie Zweite (W30) über 3000m hinter Nele.

Vereinsnachrichten:

- Am 15.02.03 fand der 13.NSF – Winterbahnlauf mit 27 Läufern/-innen über 5000m und 14 Läufern/-innen über 10000m statt. Auf der sehr glatten und schwer zu laufenden Tartanbahn lief Katja Lünser über 5000m eine tolle neue Bestzeit in 20:57,4min. und wurde Dritte bei den Frauen. Nele Wild-Wall siegte hier in sehr guten 18:38,8min. und wurde Gesamtfünfte. Stefan Lippold lief über 10000m eine neue Bestzeit in guten 37:40min. und belegte ebenfalls den 5.Platz. Herzliche Glückwünsche.
- Am selben Tag wurden die 5.Berliner Alpenkämpfe im Tegeler Forst durchgeführt. Das Prinzip dieses Wettkampfs besteht darin, dass die Gesamtstrecke von 11,6km mit 4 Sprints gespickt ist, welche mit der Gesamtzeit zu je einem Fünftel in die Gesamtwertung eingehen. In diesem Jahr war es besonders schwer, da die Strecke durch die Kälte der letzten Wochen sehr glatt und rutschig geworden war. Insgesamt waren 135 Läufer/-innen am Start und gingen auf die hügelige Strecke. Dauerstarter aus unserem Verein sind dort Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz. Peter kam als 22. nach 49:02min. ins Ziel, Ilka kam als 83. nach

59:47min. ins Ziel, in der Endabrechnung nach Punkten konnte sich Ilka Gomoll durch gute Sprints um 24 Plätze auf den 59.Platz verbessern und belegte bei den Frauen den 3.Platz (2.W30) mit 2952 Punkten. Peter Rymarowicz kam auf 3688 Punkte (25.Platz/ 6.M40)!

- Beim **Plänterwaldlauf** am 23.02.03 mußte aufgrund der widrigen Strecken-verhältnisse auf der Eichbuschallee der Rundkurs geändert werden. Folker Lorenz schickte die 207 Starter auf eine 3,33km –Runde. Beste aus unserem Verein war mal wieder Nele Wild-Wall mit dem 2.Platz bei den Frauen über 16,65km in 1:03:50h. hinter Anja Carlsohn in 1:00:31h. Sehr gute Vierte wurde Katja Lünser in 1:11:18h. Bei den Herren über 20km lief Dirk Pätzig zum 9.Gesamtplatz und zum Altersklassensieg der M45 in 1:15:09h. Altersklassensiege gab es auch durch Hans-Joachim Schulze über 10km in 42:15min. und durch Joachim Schuberth über 3,33km in 14:51min.

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
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	Stadthalle Falkensee
19.03.	19:00	Paarlaufserie Nordost 1.Lauf	30/ 60min MT.1.3.	Stad. H.-Eisler-Str.
21.03.	17:00	19.Forster Gewichtslauf	10km	Tei. 03562/ 99502
22.03.	10.00	Frühlingslauf Ludwigsfelde	15/ 10km	Tel.03378/ 80 42 21
22.03.	14.00	Steinfurth Marathon; mit Chip	42,2km/ MT.06.03	Schloß Burgsteinfurth
26.03.	Ab 18:30	Berliner Bahnlaufserie 1.Lauf und am 09.04.03 2.Lauf	800/1500m/ 3/ 5km + 30/ 60/ 90min	Sportforum Hohen-schönhausen
29.03.	Ab 06:30	23.Internationaler 100km-Lauf von Kienbaum	100/ 50/ 30km 5x10km-Staffel	Sportzentrum Kienbaum MT.1.3.03
29.03.	10:15	17 Birkenwäldchenlauf/ Berlin-Cup	10km MT.25.03.	Harriegelstraße 77
30.03.	10:00	14.Lauf im Britzer Garten MT.23.03.	1/ 5/ 10km	Sangerhauser Weg;
30.03.	11:00	Rennsteig – Tunnellauf	28km MT.25.03.03	Zella Mehlis; Chip
02.04.	19:00	Laufserie 2003 v TuS HSH 1 Lauf	30/60min./ MT.15.3.	Sportpl. H.-Eisler-Str.
06.04.	Ab 09:00	Bonn – Marathon Läufer und Skater	MT. 16.03.03	Chip; Adenauer Allee
06.04.	Ab 09:30	23.Berliner Halbmarathon Läufer und Skater	21,1km/ nächster MT: 21.03.03	Karl-Marx-Allee
06.04.	10:00	Heidelauferie Halle – Dölau 2 Lauf	5/ 10/ 15km	Sp.pl., Salzmünd. Str.
06.04.	10:00	3.Motzener Frühlingslauf MT.03.04.	2,5/ 4,2/ 8,5km	Sportplatz Motzen
08.04.	18:30	Läuferzehnkampf Potsdam 1.Tag	10000m	Tel.0331/ 960489

11.04.	06:30	DEAD SEA Marathon / Totes Meer	50/ 42/ 21,2km	Amman, Jordanien
12.04.	Ab 09:00	25 Kyffhäuser –Berglauf und	42/ 26/ 14/ 6km MT. 30.03.03	Bad Frankenhausen, Schlossplatz, Therme
13.04.	10:00	1.Deutsche Seniorenberglauf- meisterschaften 12,1km	MT. 21.03.03	
12.04.	10:00	20.Beezseelauf in Brandenburg	21,1/ 10/ 5km	Regattastrecke
12.04. 13.04.	11:05 10:00	1.Spreewaldmarathon MT.16.03.03	10/ 21,1km + Skat. 42,2km und Skater	Burg Lübbenau Cottbus; Kaufland
13.04.	10:15	48.Liepnitzseelauf	8/ 15km	Zeltplatz, Utzdorf
01.05.	10:00	1.Alt-Rheser 3h-Staffellauf	3-er Teams/ 2,55km-Runde	Dorfplatz, Alt Rhese MT. 16.04.03
03.05.	13:00	Berlin-Brandenburg. Senioren- meisterschaften (Staffel)/ MT 22.4.	F: 3x800m; M: 3x1000m	Sportplatz Zachert- straße;Friedrichsfelde
04.05.	09:00	25km von Berlin inkl. Bln.-Brdb. Meisterschaften über 21,1km	25km/ MT 31.03.03	Chip; Olymp. Platz
04.05.	Ab 10:00	Rhein Marathon Düsseldorf	42km Skate&Run MT 30.03.03	Chip; Oberkassler- brücke Düsseldorf
10.05.	Ab 14:00	Berlin-Brandenburgische (Senioren)- meisterschaften	10000m und 4x400m Staffel	Friedrich-Ebert- Stadion; MT. 29.04.

Ergebnisse:53.Plänterwaldlauf am 23.02.03:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Nele Wild-Wall	16,6	3 / 2.Frau/ 1.W30	1:03:50h	Achim Schuberth	3,33	1.Platz	14.51min
Katja Lünser	16,6	7 / 4.Frau/ 2.WHK	1:11:18h	Dirk Pätzig	20,0	9./ 1.M45	1:15:09h
Martin Engler	16,6	11./ 5.M50	1:42:15h	Werner Palm	20,0	39 / 8.M50	1:26:58h
Hajo Schulze	10,0	3 / 1.M60	42:15min	Knuth Triebe	20,0	47 Platz/ 10.M50	1:29:57h
Helge Ziems	10,0	22./ 6.M60	1:03:58h	Ralf Biese	20,0	76.Platz/ 11.M45	1:42:08h

Fachbeitrag:Noch eine Serie!?

Im Verlauf eines Wettkampfjahres nehmen zahlreiche Läufer aus unserem Verein an den verschiedensten Laufserien teil. Es gibt einige Stundenlaufserien mit unterschiedlichem Charakter, eine Winterlaufserie, eine Cross-Serie usw., mehr fallen mir im Moment nicht ein.

Anfang des Jahres wurde ich zum wiederholten Mal auf eine weitere Laufserie aufmerksam.

Seit nunmehr 8 Jahren wird die Barnimer Winterlaufserie durchgeführt. Aus dem Namen ist schon zu entnehmen, die Läufe werden im Landkreis Barnim durchgeführt. Die Wettkämpfe sind also leicht mit der Bahn oder dem Auto zu erreichen. Dies verspricht aber auch einen landschaftlich schönen Streckenverlauf im Barnimer Urstromtal. Hiervon konnte ich mich persönlich beim zweiten Lauf der Serie überzeugen. Im Februar muss man natürlich mit den unterschiedlichsten Witterungsbedingungen rechnen. Durch die lange Frostperiode in diesem Winter mussten sich die Teilnehmer auf gefrorenen Waldboden, schneebedeckte Wald- und Feldwege sowie durch das einsetzende Tauwetter auf etwas Matsch einstellen.

Drei Vereine führen diese Serie durch, zum einen aus Eberswalde, SV Medizin Eberswalde und SV Motor Eberswalde und die durch den Liepnitzseelauf bekannt gewordenen Bernauer Lauffreunde. Jeder Verein veranstaltet einen Lauf für die Serie.

Die Wettkampfstrecken gehen von 2 Kilometer (für Kinder) bis 15 Kilometer. Die Strecken haben zum Teil einen leicht welligen Charakter, es sind aber keine Crossläufe.

Wer also ein gutes Grundlagentraining hinter sich hat und kein Hallentraining anstrebt oder mag, der kann sich hier die nötige Wettkampfausdauer bei einem Trainingswettkampf holen.

Der erste Termin der Serie war der 9.02. in Eberswalde, es standen 7,5 und 5 km zur Auswahl. Die Strecke führte vom Fritz-Lesch Stadion Eberswalde in das südliche Waldgebiet der Stadt in Richtung Spechthausen.

Alle drei Veranstaltungen haben einen familiären Charakter, hier treffen sich Sportler aus der näheren Umgebung beim gemeinsamen Wettstreit. Die Starterfelder sind mit rund 50 Teilnehmern dementsprechend.

Die Veranstalter verfügen aber alle Erfahrung bei der Durchführung von Wettkämpfen, siehe Werbellinseeauf, Schwärzeseelauf, Liepnitzseeauf. Für eine entsprechende Anmeldung, Zeitnahme, Streckenkennzeichnung, Verpflegung, Auswertung und Siegererehrung ist also gesorgt. Aber was die Kennzeichnung der Strecke betrifft, musste ich mich beim zweiten Lauf eines Besseren belehren lassen.

Am 22.02.03 fand der Lauf in Biesenthal statt. Hier ging es auf eine 6,5 oder 10 km Runde durch das nördliche Waldgebiet des Ortes. Eigentlich wollte ich die 10 Kilometer laufen, bei mir wurden es dann aber doch 11,5 km. Einen Kilometer vor dem Ziel wurden durch Dritte (verärgerte Jäger, müde Wanderer oder verwirrte Bauern) die Streckenmarkierungen entfernt oder falsch angebracht. Da hatte ich Pech, ich kam aber trotzdem noch rechtzeitig ins Ziel, somit war auch meine Zugverbindung für die Rückfahrt nicht gefährdet. Die Auswertung der nicht vorhersehbaren Ereignisse gestaltete sich bei Kaffee und Kuchen harmonisch.

Zum dritten Lauf sollte es wieder nach Eberswalde gehen, und zwar gegenüber der ehemaligen Produktionsstätte von Hafen- und Werftkranen, dem Kranbau Eberswalde. Im dortigen „Kranbaupark“ liegt die Laufstrecke im angrenzenden Waldgebiet. Leider konnte keine der ausgeschriebenen Strecken (10 oder 15 km) gelaufen werden, da die Bodenverhältnisse keinen Start ermöglichten. Schade!

Erfreulich aus unserem Verein gewann Peter Budraß nicht nur die Gesamtwertung in seiner Altersklasse, sondern auch zwei Teilstrecken der Serie. Herzlichen Glückwunsch!

Im nächsten Jahr findet die Serie eine Fortsetzung, weitere Teilnehmer sind gerne willkommen.

Laufteam NORDOST/ Frank Hinz

PS. Frank Hinz wurde trotz Verlaufen Gesamtsieger über 10km in 40:41,3min.
Peter Budraß belegte Gesamtplatz 9 (1.M60) 44:33,5min.
Beim 1.Lauf am 09.02.03 belegte Peter Budraß den 5.Gesamtplatz (1.M60) über 7,5km in 31:27min.



FENSTER · TÜREN · BAUFERTIGTEILE
VERTRIEB · MONTAGE · BERATUNG

Edgar Schulz

Pflztaler Straße 9a
16341 Zepernick

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

Wolfgang Augsten 

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Schehr-Straße 36
10407 Berlin
Tel./Fax (0 30) 4 24 95 10

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

Privat: Kolwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (0 30) 4 41 22 14
Funk 01 72/3 10 23 50