

Unsere Kontonummer:

Postbank, BLZ:100 100 10

Kontonummer: 6365 73 101

2.Konto (für Startgelder):

Postbank

345 31 106



Kolumne:

Die optimale Strecke des Läufers

Liebe RON-HILL'er,

Der Mensch kann immer das am besten, was er am meisten trainiert, und er trainiert meist das, was er am besten kann (oder glaubt zu können). So sagen es Sportwissenschaftler und Psychologen. Vielleicht sollte man hinzufügen: ... und was ihm im Training auch Spaß macht. Diese Aussage schließt ein, dass ein Läufer/ -in vielseitiger veranlagt ist als er/ sie meint.

Die 20. Auflage des Internationalen Läuferzehnkampfes im österreichischen Kapfenberg ist mir Anlass, über Stärken und Schwächen einzelner Läufer nachzudenken, schließlich mussten sie alle das Programm von 60 m bis 10000 m an 4 Tagen auf der Bahn absolvieren. Die Statistik der „ewigen Bestenliste“ dieses Wettkampfes bringt es an den Tag: Unser komplettester Läufer ist Dirk Pätzig, der von 400 m bis 10000 m und in der Gesamtpunktzahl stets in den Top ten seiner Altersklasse rangiert. Ilka Gomoll findet man in dieser Liste unter den Top ten über 1000 m und über 10000 m. Dagegen sind Peter Rymarowicz als ausgesprochener Langstreckler (3000 m bis 10000 m) und Joachim Schubert als Langsprinter (60 m bis 400 m) vertreten. In dieser Statistik rangiert auch ein ehemaliger Kurzsprinter unseres Vereins noch auf einem vorderen Platz: Gerhard Herbst jun. über 60 m. Dass man auch ohne Top ten Leistungen eine ordentliche Punktzahl erreichen kann, zeigte Bodo Matthes mit ausgeglichenen Leistungen auf allen Strecken. Die Gesamtsieger dieses Wettkampfes sind ganz unterschiedliche Läufer Typen. Bei den Frauen siegte eine Sprinterin knapp vor der Langstrecklerin (beide W35), bei den Männern ein junger Langstreckler vor einem etwas älteren Kurzmittelstreckler, alle aus Deutschland.

Das heißt: Jeder von uns ist in der Lage, unterschiedliche Laufstrecken im Wettkampf zu bestreiten. Das Training sollte sich auf das wichtigste Jahresziel ausrichten, aber eine gewisse Bandbreite innerhalb der Saison zulassen. Abwechslung im Training und Wettkampfgeschehen macht Spaß. Die meisten haben ihre optimale Laufstrecke längst erkannt und bewegen sich in diesem Streckenbereich. Da man im Alter schneller an Tempohärte als an allgemeiner Ausdauer verliert, verlängern sich mit den Jahren häufig die bevorzugten Laufstrecken. Jüngere Läufer/-innen haben das größere Leistungsspektrum. Sie sollten sich auf mehreren Strecken testen, um ihre optimale Laufdistanz zu finden. Dabei ist die Statistik oft aussagefähiger als das persönliche Empfinden.

Achim

Das Allerneueste:

- **Erinnerung** - Bitte denkt daran, am 28.06.03 finden unsere Vereinsmeisterschaften im Rahmen von „Willis Wald und Wiesenlauf“ in Jüterbog statt. Wir wollen dort natürlich mit möglichst vielen Sportlern aktiv sein. Der sportliche Wettstreit an diesem Tag steht nicht für jeden von uns im Vordergrund, die anschließende Feier mit Bratwurst und Bier lohnt sich, wie die letzten Jahre gezeigt hatten, auf jeden Fall. Eine nette und gemütliche Runde ist also garantiert. Die organisatorischen Einzelheiten entnehmt bitte dem Infoblatt vom Mai. Meldet euch in den nächsten Tagen bei ILKA oder Willi unbedingt an. Wir sehen uns also am 28.06.
- **Sommerpause** – leider müssen wir euch mitteilen, das in der nächsten Zeit kein Lauftreff durch das „Laufteam Nordost“ durchgeführt wird. Alle Interessierten werden wir im Spätsommer oder Herbst über die neuen Termine informieren.
- Die neuen Termine für unseren Vereinstreff sind am 10.07.03, 31.07., 21.08.03, 11.09.03, 25.09.03 und 09.10.03 jeweils um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Kikis Schnitzel und mehr“ am Comeniusplatz 1 in 10243 Berlin.
- Unsere Skatserie im Jahr 2003 wird wieder 6 Termine umfassen, von denen die drei besten Ergebnisse in die Endauswertung kommen. Wir hoffen in diesem Jahr wieder auf eine gute Beteiligung und bitten um telefonische Voranmeldung bei Michael Kegel, Tel. 928 45 23 oder beim Vereinstreff. Die ersten Termine sind am 26.06.03, 10.07.03, 11.09.03 und 25.09.03 jeweils um ca. 18:30 Uhr im Anschluß an unseren Vereinstreff in unserem Vereinslokal (Ort: s.oben). Die Startgebühr beträgt wieder 2,50Euro je Abend.
- **Achtung!!!** Alle, die zum Harzgebirgslauf vom 10.-12.10.03 ein Quartier in unserer Jugendherberge (Stammquartier) haben wollen, bitte meldet Euch bis 30.06.03 bei Ilka Gomoll, Tel. 927 73 50 oder beim Vereinstreff!!! Nähere Info im Infoblatt 4/03!!!

Vereinsnachrichten:

- Am 13.04.03 fand in Leipzig der Stadtwerke Marathon statt. Auf der Halbmarathonstrecke belegte Erhard Bader unter 701 Finishern einen sehr guten 540. Platz und blieb mit seiner Zeit von 1:59:38h knapp unter 2 Stunden. Herzlichen Glückwunsch für seinen Sieg in der AK M70!!!
- Am 27.04.03 fand der 7.Köpenicker Altstadtlauf mit 570 Läufern/-innen, darunter auch 5 RON-HILL'er statt. Am wertvollsten war die Leistung von Dirk Patzig, der als Gesamt 10. nach 37:23min. einlief und die AK M45 mit über 1min. Vorsprung gewann. Ebenfalls Altersklassensieger(M60) wurde Dr.Wolfgang Leunig mit 38:23min. und fast 6 min. Vorsprung auf den 2..
- Jubiläum am Baasee – am 01.05.2003 wurde zum 25. Mal der Baaseelauf ausgetragen. Natürlich waren auch einige Stammgäste aus unserem Verein dabei. Wie in jedem Jahr standen auch diesmal die Läufe über 3,0/12,5 und 25, 0 km auf dem Programm. Zunächst meinte es das Wetter nicht so gut mit den Läufern. Vor dem Start gingen mehrere Regenschauer nieder. Aber rechtzeitig zum Start, der für alle Strecken um 14.00 Uhr erfolgte, kam die Sonne heraus und es wurde ein schöner Nachmittag. Im Vergleich zu den Vorjahren konnte der Startschuss auch pünktlich gegeben werden. Denn die Anmeldung für den Lauf konnte im extra aufgebautem Festzelt deutlich besser durchgeführt werden. Die ursprüngliche Idee für diesen Lauf war es eine Generalprobe für den Rennsteiglauf zu schaffen. Deshalb finden sich auch jedes Jahr einige potentielle Rennsteigläufer am Baasee ein. Die Strecke ist auch sehr anspruchsvoll und ein echter Test für den Rennsteig. Wer den letzten Anstieg zum Stadion kennt, der weiß wovon die Rede ist. Die Bilanz unserer Teilnehmer kann sich wieder sehen lassen. Zum Beispiel über 25,0 km belegte Frank Hinz den 2.Platz der Gesamtwertung und siegte in seiner Altersklasse M35 in sehr guten 1:33:47h, damit macht sich für ihn das Höhentraining in Flagstaff wohl langsam bezahlt. Andre' Koletzki belegte den 9. Platz in der Gesamtwertung in auch sehr guten 1:44:26h, Hans-Joachim Vogel gewann seine Altersklasse M60 in 1:53:48h, über 12,5 km wurde Peter Budraß in seiner Altersklasse M60 2. in 52:38min., unsere Sylvia „Motte“ Kegel belegte ebenfalls in ihrer Altersklasse W40 den 2. Platz in 58:19min. und kam als dritte Frau ins Ziel. Die genauen Ergebnisse findet ihr in der Tabelle auf den folgenden Seiten. Es war zwar ein Jubiläum, aber was teilweise die Auswertung betrifft und erst recht für die Siegerehrung gilt, die waren alles andere als jubiläumswürdig. Wer die Strecke aber gerne läuft, sollte im nächsten Jahr wieder dabei sein.

- Am 04.05.2003 fand nach 42 Jahren wieder ein Marathon in Düsseldorf statt. Mit gut 6000 Läufern und natürlich auch Skatern war das ein guter Wiedereinstieg. Nach gelungenem Höhentrainingslager in Flagstaff /Arizona stellte sich Michael Kegel der Herausforderung auf der Skaterstrecke, die er in 1:50:35h absolvierte. Ebenfalls als Skater war Ralf-Peter Rose in 1:53:06h in Düsseldorf unterwegs.
- Am 07.05.03 fanden die offenen Polizeilaufmeisterschaften im Crosslauf in Basdorf über ca. 10,2km statt. Aus unserem Verein gewannen Karin Jakobi (44:36min.) und Andreas Hein (36:14min.) jeweils ihre Altersklassen W40 und M45. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 10.05. 2003 fanden die Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften im 10 000m Bahnlauf statt. Austragungsort war das Stadion in Britz-Süd. Als einziger Teilnehmer aus unserem Verein war Dirk Pätzig am Start. Dirk ist einer der fleißigsten und erfolgreichsten Meisterschaftsläufer von RON-HILL. Bei diesem Rennen hatte er sich auch einiges ausgerechnet. Am Ende belegte er einen guten 3. Platz in der Zeit von 37:03,8 min. Mit dem Platz kann er sicherlich zufrieden sein, wobei die erreichte Zeit bestimmt nicht ganz seinen Vorstellungen entspricht. Die Tagesform war sicher ausschlaggebend. Natürlich gratulieren wir Dirk recht herzlich!!!
- Neben einer Vielzahl von Laufveranstaltungen in Berlin lohnt sich auch immer wieder im Veranstaltungskalender über die Stadtgrenzen hinaus zusehen. So getan, fand am 11.05.2003 der 2. Mercure Frauenlauf in Potsdam statt. Hier gab es nicht nur etwas fürs Auge, sondern auch sehr ansprechende Leistungen zu bestaunen. Der allgemeine Laufboom macht sich auch beim „Frauenlauf“ bemerkbar und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Schade das dort keine Männer teilnehmen können. In Potsdam konnten 5 oder 10 km gelaufen werden. Über 5 km gingen 118 Damen an den Start, hier belegte unsere Ilka in 23:28 min den 13. Gesamtplatz und wurde 2. in ihrer Altersklasse. Auch für den Fall das sie nicht erwähnt werden möchte, Martina Schmidt absolvierte hier ihren ersten Wettkampf (33:09), sehr gut Martina. Die Strecke über 10 km absolvierten 59 Läuferinnen, mit der deutlichen Siegerin Anja Carlsohn.
- Am 11.05.03 fand in Frohnau ein 10km-Straßenlauf mit 350 Teilnehmern statt. Beim Lauf gab es aber einige Ungereimtheiten mit der Strecke, so dass man sich auf die an der Strecke stehenden Kilometerschilder leider nicht verlassen konnte. Trotzdem gab es auch einige gute Ergebnisse durch Läufer unseres Vereins. Bester war Dr.Wolfgang Leunig mit dem 10.Platz, damit gewann er natürlich seine Altersklasse M60 mit 37:34min.

- vor Hans-Joachim Schulze aus unserem Verein mit 42:30min. Herzliche Glückwünsche natürlich auch an unsere Frauensiegerin Nele Wild-Wall, die gemeinsam mit Stefan Lippold nach 38:50min. ins Ziel lief und an Katja Lünser, die mit dem 3.Platz bei den Frauen den Erfolg unseres Vereins mit guten 43:22min. komplettierte.
- Am 14.05.03 fand der 2.Lauf des Marzahner Läufercups statt. Hans-Joachim Schulze kam über 30min. auf sehr gute 7350m und siegte in der M50!! Am 12.06.03 fand der 3.Lauf mit Hans Joachim Schulze über 5000m statt, er siegte wieder in seiner AK M50 mit 20:17min., Stefan Lippold lief über 10000m mit 37:04,6min. eine neue persönliche Bestzeit und belegte den 3.Platz bei den Männern. Herzliche Glückwünsche!!
 - Am 17.05.03 fand der 31. Rennsteiglauf bei zunächst angenehmen Temperaturen statt, später (ab ca.12:00Uhr) fing es dann an zu regnen und für die länger laufenden bzw. die auf den längeren Strecken unterwegs waren wurde es dann unangenehm nass. Aus unserem Verein liefen 31 Läufer/-innen auf den verschiedenen Strecken. Hervorzuheben die sehr gute Leistung von Sylvia Jacobs auf der Halbmarathonstrecke, die schon nach 1:30:54h das Ziel in Schmiedefeld als 8.Frau erreichte, aber in ihrer Altersklasse W40 nur den undankbaren 4.Platz belegte. Bester bei den Männern auf dieser Strecke war Dirk Pätzig, der hier nach 1:22:45h das Ziel erreichte und den 3.Platz der M45 belegte sowie in der Gesamtwertung den 45.Platz unter 5251 Finishern. Die Marathonstrecke war von unserem Verein mit 12 Läufern am besten ausgelastet. Hier belegte Peter Rymarowicz unter 3131 Finishern den 130.Platz (14.M45) in 3:27:44h. Am erfolgreichsten allerdings waren wir auf der Supermarathonstrecke, hier belegte Dr.Bärbel Jacobi einen hervorragenden 4.Platz bei den Frauen und war damit schneller als unser schnellster Mann, Heinz Lachmann (7:04:13h,9.M55). Obwohl sie sogar noch etwas schneller war als im Vorjahr, konnte sie diesmal nicht auf das Podest laufen, auch in der AK W40 war eine Konkurrentin schneller (6:26h), aber trotzdem Herzlichen Glückwunsch für tolle 6:40:42h und dem 2.Platz der W40. Ihre Schwester Karin stand dem in nichts nach und kam schon nach 8:06:39h ins Ziel und belegte den 37.Platz bei den Frauen (12.W35)!!!
 - Beim 26. Jedermannlauf in Tegeln am 18.05.2003 gab es wieder wertvolle Punkte für den Berlin-Pokal zu erringen. Ein weiteres Mal wurde Wolfgang Leunig seiner Favoritenstellung gerecht und holte überlegen weitere 20 Punkte in seiner Altersklasse. Mit seiner erzielten Zeit von 1:19:44h über 20 km wurde er Achter in der Gesamtwertung. Herzlichen Glückwunsch.

- Am selben Tag fand der Bahnlauf des ASC Spandau über 10000m statt. Von 3 gemeldeten Sportfreunden konnte nur Stefan Lippold das Ziel erreichen. Er belegte mit guten 37:39,99min. den 2.Platz der M35.
- Wo waren unsere Frauen?! – am 24.05.2003 fand der 10. AVON Frauenlauf im Tiergarten mit einer Rekordbeteiligung von über 10 500 Läuferinnen statt. Aus unserem Verein war leider nur eine Sportlerin am Start. Margit Mock absolvierte die 10 km Strecke in 63:40min (108.Platz W50). Falls doch noch weitere Frauen unseres Vereins mitliefen, bitte meldet euch in der Redaktion(ILKA). Dann können eure Ergebnisse nachgetragen werden. Bei diesem Laufereignis waren natürlich auch einige deutsche Spitzenathletinnen zu sehen. Neben Katrin Weißel, Camen Sievert und Katrin Dörre-Heinig war auch Sonja Oberem nach großen Motivationsproblemen wieder am Start. Der Sieg ging aber an die Kenianische Läuferin Lenah Cheruiyt, vor Katrin Wessel.
- Am 25.05.03 wurde „Unser“ Lauf – der 11. Lauf rund um's SEZ auf wiederum veränderter Strecke als im Vorjahr durchgeführt. Die Organisation klappte dank der vielen Helfer sehr gut, einige Läufer empfanden die neue Strecke auf und um den kleinen Bunkerberg als zu anspruchsvoll, aber die meisten waren einverstanden mit der Strecke. Peter Rymarowicz, unser Führungsfahrzeug mit dem Fahrrad, hatte teilweise Mühe bei der schnellen Spitze das Tempo zu halten, aber letztendlich hat alles gut geklappt. Die Temperaturen waren sommerlich warm, so dass es auch besonders auf die Versorgung mit Getränken ankam, aber auch hier hatte das schon eingespielte Helferteam keine Probleme. Auf die Probe wurde unser Verein aber kurz vor dem Lauf gestellt, als der BLV unserem Verein keine Kampfrichter zur Verfügung stellte, weil diese bei offiziellen Meisterschaften gebraucht wurden. Dank dem großen Einsatz von Nele Wild-Wall, die ihren Einsatz beim BLV ignorierte und sich für die Organisation der Zeitmessung unseres Laufs zur Verfügung stellte, klappte auch die Zeitmessung sehr gut. Danke Nele auch für den Streß und die schlaflosen Nächte, die du wegen unserem Lauf hattest. Ein Dankeschön natürlich allen Helfern, dem Streckenchef Helmut Scharping, unseren Streckenposten, dem Org.büro, Neles Helfern (also die anderen Zeitmesser), Michael Kegel und Erhard Bader für den Transport aller notwendigen Materialien, natürlich unseren Sponsoren, Mazda Autohaus Koch, Allianz (Wolfgang Augsten)... u.a. auch für die Unterstützung bei der Tombola durch die Firma Sportline und allen anderen, die ich vielleicht hier nicht erwähnt habe und die auch zum Gelingen unseres Laufes beigetragen haben. Gelaufen wurde ja auch, deshalb nun zum sportlichen Teil: Insgesamt waren 135 Teilnehmer auf allen drei Strecken (2,5/ 5/ 10km) am Start, davon 93 über 10km. Auch

vordere Plätze konnten durch unseren Verein belegt werden. Bei den Frauen ließ die Konkurrenz sowohl in der Breite als auch in der Spitze zu wünschen übrig. Uta Kaske belegte dennoch über 5km in 28:18min. einen guten 2.Platz bei den Frauen hinter Katrin Göpel (27:53min.). Bei den Männern war die Konkurrenz auf beiden Strecken sehr stark, hier konnte Peter Budraß den Sieg der M60 in 43:46min und dem 23.Gesamtplatz nach Hause holen. Hier siegte Holger Trapp-Opitz in 34:44min. (POST SV) vor Michael Gottschalk (SCC).

- Beim 25.Elsterlauf in Bad Liebenwerda am 25.05.03 startete aus unserem Verein Dr.Werner Jacobi über 21,1km und belegte den 92.Platz von 120 Startern und wurde 8.in der M65 in 1:58:10h.
- Die deutschen Marathonmeisterschaften wurden in diesem Jahr nicht in Berlin ausgetragen, sondern innerhalb des 20. Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg am 01.06.2003 durchgeführt. Am Marathonlauf war kein Läufer aus unserem Verein beteiligt. Es wurde aber auch ein Halbmarathon absolviert, bei dem Bernfried Krüger aktiv war. Er legte die Halbmarathondistanz in 2:19:57h zurück, mit dieser Zeit belegte er den 93. Platz in der M50.
- Am 01.06.03 fand der 6.Lauf des Berliner Läufercups, die Lichtenrader Meile über 15km mit 202 Läufern/-innen statt. Aus unserem Verein konnten Dr.Wolfgang Leunig als 13. mit 58:08min. und Helmut Huber als 16. mit 58:49min. locker die 60min-Grenze unterbieten. Als Zugabe gab es für Wolfgang die volle Berlin-Cup-Punktzahl mit 20 Punkten (1.M60), Helmut Huber gelang Platz 2 der M50 und immerhin 19 Punkte. Bei den Frauen konnte Dana Scholz, die bisher souverän führende Christine Lesser (W30, bisher 4 Siege in Folge) bezwingen und erlief sich nach 1:12:08h ebenfalls 20 Punkte. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am selben Tag fand der Deutsch-Französische Freundschaftslauf über 21,1 und 10km statt. Auf der kurzen Strecke belegte Stefan Lippold einen guten 4.Platz in 38:01min und Ute Goldammer lief nach längerer Auszeit, wegen einer Knie-OP, mal wieder einen Wettkampf und dies gleich aufs Podest der W45 mit dem 3.Platz in 54:44min. Prima!!!

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
21.06.	10:00	7. Wigwamlauf - Niederfinow	3/7,5/15 km	Stecherschleuse
21.06.	09:15	6. Oderbruch- Marathon MT.16.06.	HM / M	Marktpl. Bad.Freienw
25.06.	18:30	Teamstaffel 5x5km im Tiergarten	5km; Brdgb. Tor	Ebertstr.; Brdgb. Tor
25.06.	18:30	Marzahner Läufercup 4.Lauf	15/30/60min.	Allee d Kosmonauten
27.06.	17:30	25.Forster Rosen-Pokal-Lauf	5/10 km	Tel.: 03562/99502
27.06.	17:30	11. Preußische Meile MT.20.06.	1,5/ 3,0/ 7,5km	Bassinplatz Potsdam
28.06.	09:00	2. Land Fleesensee Lauf/Marktplatz	1/ 5/ 21,1km	Tel.:039932/8020511
28.06.	16:00	Willis-Wald und Wiesenlauf	2/ 5/ 10/ 15 km	VEREINSMEISTER !!
29.06.	10:00	Hohenschönhausener Gartenlauf	3,3/5,5/11,0 km	Falkenhöhe Nord
02.07.	19:00	Laufserie 2003 v. TuS HSH 4.Lauf	30/60min.	Stad.Hans-Eisler-Str.
04.07.	20:30	2.Berliner Firmenlauf MT.24.06.	6,5km &Skating	Platz d.18.März;Chip
05.07.	10:00	19. Fünf-Seen-Lauf Schwerin	30km; *5/ 10km - schon ausverkauft	Schloß Schwerin MT. 10.06.
09.07.	Ab 18:30	Berliner Bahnlaufserie 2003 5.Lauf	800/ 1500m/ 3/5km 19:00. 30/60/90min	Sportforum Hohenschönhausen
12.07.	Ab 16:30	Abendsporifest des Polizei SV	800-10000m MT.07.07.03	Sportplatz Katzbachstraße, Kreuzberg
12.07.	17:00	1. Guteborner Quellenlauf	1/7/15 km	Tel.: 035756/12301
12.07.	10:00	Staffellauf Zielona Gora - Cottbus	100km /15Wechsel	MT. 12.06.
12.07.	10:00	4. Mönkebuder Deichlauf	2/5/15 km	Tel. 039774/20798
20.07.	09:00	14. Havellauf Berlin-Cup	14,0/ Ausverkauft	Flensburger Löwe
24.07.	18:00	Läuferabend - NSF Berlin MT.22.7.	800/ 3000/10000 m	Stadion Britz-Süd
26.07.	20:00	18. Straßennachtlauf Lübars	5,2/ 10 km	MT. 19.07.03
26.07.	09:30	7. Rund um den Hagebaumarkt	1/ 3/ 9/ 15 km	Jüterbog
27.07.	10:00	10. Jägerlauf - Waldsiefersdorf	1/3,8/8,7km	Tel. 033433/737
01.-03.08.		Deutsche Seniorenmeisterschaften II in Schweinfurt MT.12.07. u. Staffelmeisterschaften M/W 30-45	Ab M(W)50 - 85 100m - 10000m... 3x800/ 3x1000m	Willy-Sachs-Stadion
02.08.	17:00	2. Rostocker Marathon-Nacht	M/HM MT.15.07.	Rostock; Stadthafen
09.08.	19:30	12. BEWAG City-Nacht MT.28.06.	5/10 km	Kurfürstendamm
15.-17.08.		Deutsche Seniorenmeisterschaften I in Celle MT.27.07. u. Staffelmeisterschaften M/W 50 u.ä	Ab M(W)30 - 45 100m - 10000m... 3x800m/3x1000m	Otto-Schade-Stadion (Saarfeld)
23.08.	20:00	2.Sanssouci-Pokalnachtlauf	5x5km-Staffel	MT.16.08.; Bassinpl.
24.08.	09:00	Generalprobe MT 13.07.03	5/ 10/ 21km; Chip!!	Mommstenstadion
30.08.	10:00	8.Neubrandenburger Staffelm.	9,4/7,1/8,5/5,7/11,4	MT.15.8.03

Ergebnisse:**Köpenicker Altstadtlauf am 27.04.2003:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Dirk Pätzig	10,0	11./1M45	37:23,6	H. Kastanowicz	10,0	132/4.M65	45:50,4
Wolfgang Leunig	10,0	20./1.M60	38:23,3	Joachim Schubert	10,0	229.Platz 10.M60	49:29,6 min.
Rötger Henry	10,0	82/15 M40	43:26,0				

25. Baaseelauf am 01.05.2003:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Kegel	12,5	41./3. Frau 2. W40	58:19 min.	Frank Hinz	25,0	2.Platz 1.M35	01:33:47
Peter Budraß	12,5	13./2.M60	52:38	Andre' Koletzki	25,0	9./6. M35	01:44:26
Hans-J. Schulze	12,5	48./6.M60	58:54	Hans-Jo. Vogel	25,0	26./1. M60	01:53:48

Rhein - Marathon Düsseldorf am 04.05.2003.**Skater:**Brutto/
Netto

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Michael Kegel	42,2	299. Platz 41. M40	1:51:02h 1:50:35h	Christian Karbe	27,0	9. Platz 1. M20	1:48:57h
Ralf-Peter Rose	42,2	339. Platz 18. M50	1:53:27h 1:53:06h	Egbert Jakubzick	27,0	69. Platz 10. M45	2:17:25h
Maik Zschummel (Gaststarter)	42,2	682. Platz 152. M30	2:36:17h 2:34:58h	Peter Ulbricht	27,0	126. Platz 12. M50	2:55:18h

24.Werbellinseelauf am 10.05.2003:

Auto Klaus




 Sondermodelle
  Jahreswagen


 Gebrauchtwagen
Kundendienst

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

25 km von Berlin am 04.05.03:
 Zeiten: HM
 brutto
 netto

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Bäcker, Ricarda	21,1 25,0	885/14.W35 42.Frau	01:43:02 02:02:05 02:01:42	Wilbrandt, Thomas	21,1 25,0	632. Platz 76.M45	01:40:09 01:57:47 01:57:25
Gomoll, Ilka 62.Frau	21,1 25,0	5.Frau 1144.Platz 10.W30	01:45:17 02:05:58 02:05:48	Triebe, Knuth	21,1 25,0	684. Platz 48.M50	01:40:21 01:58:38 01:58:31
Hein, Andreas	21,1 25,0	95. Platz 10.M45	01:22:52 01:41:38 01:41:33	Piegler, Gerald	21,1 25,0	18.M45 1497. Platz 182.M45	01:50:15 02:11:04 02:11:00
Lachmann, Heinz	21,1 25,0	31./ 2.M55 123. Platz 2.M55	01:26:33 01:42:56 01:42:56	Biese, Ralf	21,1 25,0	1712. Platz 211.M45	01:50:54 02:13:38 02:13:09
Rymarowicz, Peter	21,1 25,0	53./ 9.M45 249. Platz 26.M45	01:32:03 01:49:11 01:49:02	Ulbricht, Klaus-Peter	21,1 25,0	2894. Platz	02:02:04 02:28:42 02:28:09
Jakubzick, Egbert	21,1 25,0	309. Platz 34.M45	01:32:31 01:51:07 01:51:01				

2. Lauf der Hohenschönhausener Stundenlaufserie am 07.05.2003

Name	Platz	Leistung	Name	Platz	Leistung
Katja Lünser	30'	1. Frau 7120m	Dirk Pätzig	30'	2./1.M45 8240m
Sylvia Kegel	30'	2. Frau 6970m	Peter Rymarowicz	30'	4./2.M45 7530m
Ilka Gomoll	30'	3. Frau 6800m	Horst Kastanowicz	30'	10./1.M60 6660m
Dana Scholz	30'	5. Frau 6240m	Helge Ziems	30'	15./4.M60 4850m
Nele Wild-Wall	60'	1. Frau 14710m	Christian Karbe	60'	2./1.HK 15920m
Anja Sander	60'	14. Frau 5000m	Stefan Lippold	60'	4./1.M35 15910m
			H.-J. Vogel	60'	10./1.M60 13680m

18. Strassenlauf durch Frohnau – 11.05.2003

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Nele Wild-Wall	10,0	17./1.W30 1.Frau	38:49,9 min.	Wolfgang Leunig	10,0	10./1.M60	37:34,3
Katja Lünser	10,0	48./3.Frau 1.WHK	43:22,7 min.	Stefan Lippold	10,0	18./3.M35	38:50,2
				Hans-Joachim Schulze	10,0	43. Platz 2. M60	42:30,2

31. Rennsteiglauf am 17.05.2003:

Name	km	Platz	Brutto Netto	Name	km	Platz	Brutto Netto
Jacobs, Sylvia	L21	201./4.W40 8.Frau	01:30:56 01:30:54	Pahl, Jürgen	L42	1111. Platz 97.M50	04:14:40 04:13:28
Pätzig, Sonja 751.Frau	L21	3907 Platz 168.W40	02:15:06 02:12:50	Drechsel, Wolfgang	L42	1258. Platz 40.M60	04:18:56 04:18:47
Koch, Doris 1299.Frau	L21	5115 Platz 92.W50	02:49:40 02:45:13	Vogel, Hans- Joachim	L42	1609. Platz 62.M60	04:32:13 04:30:57
Pätzig, Dirk	L21	45. Platz 3.M45	01:22:47 01:22:45	Lukas, Eckhard	L42	2444. Platz 129.M60	05:16:27 05:13:37
Budraß, Peter	L21	260. Platz 4.M60	01:33:00 01:32:44	Möhring, Jörg	L42	2448. Platz 260.MH	05:14:16 05:14:03
Klaus, Willi	L21	554. Platz 4.M65	01:41:00 01:39:26	Ulbricht, Klaus-Peter	L42	2534. Platz 276.M50	05:28:16 05:25:46
Kastanowicz, Horst	L21	565. Platz 5.M65	01:41:00 01:39:38	Augsten, Wolfgang	L42	2535. Platz 277.M50	05:28:17 05:25:47
Schlegel, Adelbert	L21	2218. Platz 161.M50	02:00:44 01:59:11	Spreer, Hilmar	L42	2711. Platz 89.M65	07:27:56 07:26:16
Kegel, Michael	L21	3288. Platz 530.M40	02:19:47 02:15:57	Jacobi, Dr.Bärbel	L76	102./2.W40 4.Frau	06:40:53 06:40:42
Engler, Martin	L21	3424. Platz 207.M55	02:23:06 02:19:22	Jacobi, Karin	L76	605./12.W35 37.Frau	08:08:06 08:06:39
Koch, Detlef	L21	3785. Platz 233.M55	02:44:15 02:40:31	Lachmann, Heinz	L76	182. Platz 9.M55	07:04:14 07:04:13
Rymarowicz, Peter	L42	130. Platz 14.M45	03:27:57 03:27:44	Huber, Helmut	L76	423. Platz 50.M50	07:47:26 07:45:13
Rötger, Henry	L42	706. Platz 157.M40	03:58:52 03:58:36	Piegler, Gerald	L76	921. Platz 175.M45	08:59:13 08:58:59
Triebe, Knuth	L42	804. Platz 67.M50	04:04:19 04:02:13	Biese, Ralf	L76	927. Platz 176.M45	09:00:48 09:00:35
Jakubzick, Egbert	L42	1097. Platz 186.M45	04:14:15 04:13:01	Jaensch, Dieter	L76	1046. Platz 157.M50	09:35:05 09:33:38
				Bäcker, Ricarda	L76	54,7km	6:33:38h

11. Lauf rund um's SEZ am 25.05.2003:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Uta Kaske	5,0	2./1.W40	28:18	Rötger Henry	10,0	33./8.M40	45:25
Klaus-Pet. Ulbricht	5,0	16./1.M50	24:39	Hans-Joach. Vogel	10,0	35./2.M60	45:51
Peter Budraß	10,0	23./1.M60	43:46	Henry Driesner	10,0	49./12.M40	50:03
Bodo Matthes	10,0	30./5.M35	44:55	Egbert Jakubzick	10,0	73./14.M45	58:37

Lichtenrader Meile am 01.06.2003:

Name	km	Ergebnis	Zeit
Dana Scholz	15,0	88./10.Frau 5.W30	1:12:08,4 Std.
Wolfgang Leunig	15,0	13./1.M60	58:08,6
Helmut Huber	15,0	16./2.M50	58:49,5

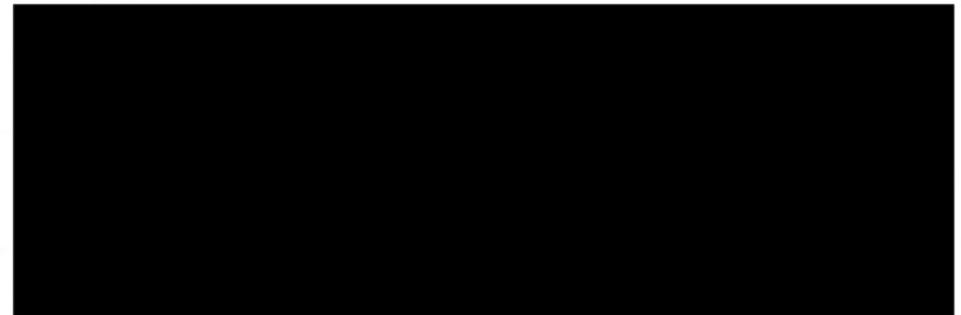
Deutsch-Französischer Freundschaftslauf:

Name	Km	Ergebnis	Zeit
Ute Goldammer	10,0	73. Platz 14.Frau 3.W45	54:44 min.
Stefan Lippold	10,0	4./2.M35	38:01min

20. Internationaler Läuferzehnkampf in Kapfenberg (Steiermark) vom 29.05 03-01.06.03.

Zeit/ Punkte/Platz

Strecke:	Ilka Gomoll	Peter Rymarow.	Dirk Pätzig	Bodo Matthes	Joach. Schubertn
60m	10,15s/219P/10.	9,93s/ 1P/ 43 Pl.	9,01s/169P/ 29	8,92s/190P/ 24.	9,54s/ 53P/ 37.
100m	16,64s/162P/10.	16,18s/1P/43 Pl.	14,11s/212P/24.	14,22s/196P/26.	15,24s/ 56P/ 37.
200m	34,05s/264P/10.	32,48s/ 72P/ 40	28,47s/300P/24.	29,01s/265P/26.	30,62s/170P/ 36.
400m	73,20s/441P/10.	71,41s/ 134P/36.	59,45s/449P/12.	63,19s/336P/20.	90,0s/ 1P/ 47.
800m	2:47,72/497P/9.	2:39,12/238P/27	2:19,03/463/ 10.	2:31,59/317/ 21	3:00,56/ 53P/ 43.
1000m	3:32,11/534P/7.	3:25,62/258P/27	3:13,96/351/ 19.	3:35,01/190/ 31.	3:59,68/ 38P/ 43.
1500m	5:37,25/477P/7	5:15,70/327P/21	4:35,54/552P/ 9.	5:17,53/318/ 23.	6:10,22/ 98P/ 43.
3000m	13:09,71/339/8.	11:13,01/364/17	10:18,22/506/ 9.	12:04,99/250/25.	13:53,67/56P/44.
5000m	22:22,79/407/6.	19:32,47/378/16	18:42,42/446/11	21:44,53/224/26.	24:12,18/84P/45.
10000m	47:49,34/376/6.	41:33,92/377/14	-----/0P.	46:04,42/234/25.	49:48,01/135/ 39.
Ergebnis:	3716 Punkte 10. Frau/ 1.W30	2150 Punkte 30. Platz/ 3.M45	3448 Punkte 15 Platz/ 2.M45	2522 Punkte 24 Platz/ 4.M35	744 Punkte 44. Platz/ 3.M60




FENSTER · TÜREN · BAUFERTIGTEILE
VERTRIEB · MONTAGE · BERATUNG
Edgar Schulz
 Pitztaler Straße 9a Tel./Fax: 030 / 544 32 69
 16341 Zepernick 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 Privat: Kolwitzstraße 48
 Di. u. Do 10-13 Uhr 10405 Berlin
 15-18 Uhr Telefon (030) 441 22 14
 und nach Vereinbarung Funk 0172/3 102350