

**Infoblatt, 10.08.2003**

Nr. 311/129

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,

**Laufen und sonstiges Vereinsleben**

Der LC RON-HILL e.V. ist satzungsgemäß in erster Linie dem Laufen verpflichtet. Zu einem gut funktionierenden Verein gehört natürlich auch ein weiterführendes inhaltsreiches Vereinsleben außerhalb des Trainings- und Wettkampfgeschehens. Mit Skatserie und Bowlingturnier, Jahresabschlussfeier, Vereinswanderung, großer Anteilnahme an „runden“ Geburtstagen von Vereinsmitgliedern, dem regelmäßigen Vereinstalk nach dem Läufertreff und am Abend nach großen Landschaftsläufen gibt es bei uns viele Möglichkeiten anderer Betätigungen im Verein, des Kennenlernens und Erfahrungsaustausches und nicht zuletzt des gemeinsamen Feierns. Inzwischen sind noch eine anspruchsvolle Radfernfahrt und ein Drachenbootrennen hinzugekommen. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen, an Wettkämpfen und am Läufertreff ist nach wie vor Sache jedes Einzelnen; keiner, der nicht teilnehmen kann oder will, muss sich entschuldigen. Allerdings sollte man die Beteiligung nicht ganz so liberal sehen, wenn es folgendes betrifft

- die jährliche ordentliche Mitgliederversammlung, speziell bei Wahlen,
- die Mitwirkung bei Laufveranstaltungen des Vereins,
- die Teilnahme an der Jahresabschlussfeier,
- den Start bei der Vereinsmeisterschaft,
- den Start in einer Staffelbesetzung oder Mannschaft, in der man dringend gebraucht wird.

Der Erweiterte Vorstand unseres Vereins hat in seiner letzten Sitzung zur Verwendung seiner finanziellen Mittel nochmals Prioritäten gesetzt. Danach werden Vereinsmittel ausschließlich für das **Laufen** (Staffeln, Mannschaften) und für notwendige Anschaffungen für Laufveranstaltungen sowie für die Jahresabschlussfeier einschließlich der Anerkennung besonders aktiver Mitwirkung eingesetzt.

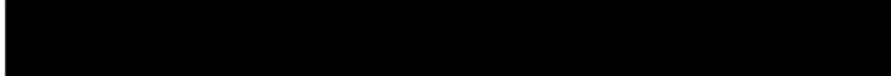
Also: das läuferische „RON-HILL, RON-HILL“ hat Vorfahrt vor „Skat frei“, „zugleich“, „gut Holz“ oder „auf die Radeln hüpf“. Und das ist gut so !

Achim

### Das Allerneueste:

- Der 3. Spieltag unserer diesjährigen Skatserie 2003 findet am 11.09.03 in unserem Vereinslokal „Kikis Schnitzel und mehr“ am Comeniusplatz 1 in 10243 Berlin ab ca. 18:30 Uhr im Anschluß an unseren Vereinstreff statt.
- Als neues Mitglied begrüßen wir recht herzlich Olaf Kretschmer in unserem Verein.
- Am 12.07.03 fand nach einem Jahr Pause wieder der Staffellauf von Zielona Gora nach Cottbus statt. Aus unserem Verein waren 2 Staffeln am Start und belegten die Plätze 33 und 64 von insgesamt 64 Staffeln. Dabei erreichten Carmen und Helmut Huber, Gerald Piegler, Ecky Broy und Peter Budraß das Ziel nach 7:44:41h. Das war umso bemerkenswerter, weil die Staffel nach dem erkrankungsbedingten Ausfall (mit Fieber) durch Katja Lünser drohte, auszufallen. Nur dem Einsatz von Carmen Huber war es zu verdanken, dass die Staffel überhaupt an den Start gehen konnte. Unserer 2.Staffel mit Erhard Bader und Bernd Koletzki wurde bei der Siegerehrung besonders geehrt, weil sie das höchste Gesamalter aller Staffeln nach 8:49:02h ins Ziel brachte.
- Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften II in Schweinfurth der ab 50 jährigen ging Joachim Schuberth an den Start im Hochsprung und im Weitsprung. Er belegte die Plätze 13 (1,38m im Hochsprung) und 10 (4,42m im Weitsprung), damit steigerte er seine Leistung von den Berliner Meisterschaften im Hochsprung um 2cm. Herzliche Glückwünsche wollen wir aber vor allem an Willi Klaus richten, der in seiner AK M65 Meister über 1500m in einer Spurtentscheidung in 5:07,67min. wurde und über 800m in guten 2:24.13min. und über 400m in 61,77sec. jeweils Vizemeister wurde. Leider gab es über 800m zwei Zeitläufe und die beiden ersten über 800m liefen leider in verschiedenen Läufen, so dass Willi nicht gegen den Sieger seiner AK antreten konnte.
- Das Laufteam Nordost nimmt ab sofort wieder seine Arbeit auf. Wir treffen uns wieder regelmäßig Sonntags 10:00 Uhr, Falkenberger Chaussee/ Ecke Hauptweg. Informationen bei Frank Hinz Tel. 920 922 32 oder bei Ilka Gomoll Tel. 927 73 50!!!
- Beim diesjährigen ISTAF am 10.08.03 hatten wir einen aktiven Teilnehmer zu verzeichnen. Gerald Piegler gab als Weitenmesser an der Dreisprunggrube der Frauen sein Bestes. Weiter so Gerald!!!

### Vereinsnachrichten:

- 
- Am 07.06.03 fand in Potsdam der 17.Nuthetalcrosslauf über 8,5 und 16,8km statt. Aus unserem Verein absolvierte Helge Ziems die kurze Strecke und kam nach 1:05:30h als 168. (16.M60) ins Ziel.
  - Am 14.06.03 fand der 10.Turmfestlauf in Luckenwalde über 10km auf einem schnellen Straßenlaufkurs statt. Christian Karbe kam hier schon nach 35:53min. als 4. ins Ziel und blieb damit das erste Mal unter 36 min.
  - Am 14.06.03 fand auch die 4.Radtour Berlin – Prenzlau diesmal auf veränderten Kurs mit ca.135km statt. Auch der Start war diesmal nicht auf dem Alex sondern an der Prenzlauer Allee. Aus unserem Verein waren diesmal wieder traditionell Rötger Henry, Mitorganisator Jürgen Pahl sowie Hajo Vogel und unser baldiges Mitglied Claudio Trübenbach am Start. Auch Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz, frisch aus dem Radurlaub in Österreich gekommen, nahmen locker und gut trainiert die flachen 130km in Angriff. Die Stimmung war wieder gut und sehr locker, man merkte den Teilnehmern an, dass sie Spaß am Radfahren hatten. Interessant auch die verschiedenen Fahrradtypen, die unterwegs waren, so konnte man bei der schon traditionellen Rast in Altenhof, die Radler beim Fachsimpeln erleben. Auch die Gastgeber dort waren sehr bemüht unsere hungrigen und durstigen Mäuler mit Kuchen, belegten Brötchen und Getränken zu stopfen. Auch das Wetter war diesmal nicht zu heiß, angenehm zum Radeln. Eine kleine Gruppe mit Hajo Vogel, Rötger Henry sowie Jürgen Pahl und dessen Frauen nutzte auch die Chance im anliegenden Bootshaus am Prenzlauer See (Uckersee, Ziel) ein Bett aufzuschlagen für die Übernachtung. Die meisten mussten aber wieder schnell auf ihr Rad steigen, um noch den Zug für die Heimreise zu bekommen. Es war ein schöner Tag und viele freuen sich schon, wenn Anfang des nächsten Jahres der Termin für die 5.Radtour Jahr 2004 bekannt gegeben wird.
  - Am 15.06.03 fand der 4.Hohen Neuendorfer Traditions-crosslauf über ca. 9 km statt. Es siegte Stephan Aris mit 30:05min., schon auf dem 14.Platz erreichte Dr.Wolfgang Leunig nach 33:14min. das Ziel, er siegte überlegen in seiner AK M60 mit 4min. Vorsprung. Ute Goldammer errang nach 46:17min. ebenfalls den Sieg ihrer Altersklasse W45 (116.ges., 20.Frau).

- Am 18.06.03 fand der 4.Lauf der Bahnlaufserie im Sportforum Hohenschönhausen statt. Katja Lünser, Ecky Broy und Stefan Lippold liefen hier die 3000m mit. Katja gewann die Wertung der Frauen in der sehr guten Zeit von 11:34min., Stefan lief nach 10:17,8min. als 3. durchs Ziel.
- Am 21.06.03 fand das 3.Hellersdorfer Laufspektakel über 10km statt. Stefan Lippold belegte den undankbaren 4.Platz und lief nach 37:23min. ins Ziel. Glückwunsch auch unserer Drittplatzierten bei den Frauen, Sylvia Jacobs, die das Ziel nach 41:19min. erreichte.
- Am 22.06.03 fanden die Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften im Stadion Lichterfelde statt. Herzlichen Glückwunsch an Willi Klaus, der über 400, 800m und mit der 4x100m Staffel des ESV LOK Potsdam siegte, sowie über 200m in 28,37sec. den 2.Platz belegte. Über 800m konnte er mit 2:25,71min. einen Vorsprung von 13sec. herauslaufen. Weitere Siege erreichten Dr. Wolfgang Leunig über 5000m, der mit 17:50,18min. wieder einen großen Vorsprung von 1,5min. herauslief und Ilka Gomoll über 800m der W30, die diesmal die erforderliche Medaillennorm mit 2:39,56min. erreichte. Joachim Schuberth erwies sich wieder als Vielstarter und trat in 5 Disziplinen an. Seine Beste Platzierung erreichte er im Drei- und Hochsprung, wo er jeweils Vizemeister der M60 wurde. Herzliche Glückwünsche an alle Sieger und Platzierten.
- Am 22.06.03 fand der 2.Bestenseer Seenlauf über 16km, auch als Lauf des Brandenburg Cups, statt. Es siegte Sascha Mokry (Potsdam) in 56:33min. vor Christian Karbe in 58:08min.. Auf dem 45.Platz (6.M45) lief Egbert Jakubzick nach 1:14:56h durchs Ziel.
- Am 28.06.03 fand die 11.Preußische Meile über 8532,48m in Potsdam mit über 1320 Startern – neuer Teilnehmerrekord (auf allen Strecken zusammen) statt. Aus unserem Verein belegte Diddi Eppmann den 186.Platz von 471 Läufern in seinem Lauf und erreichte nach 34:04min das Ziel als 2. der M65.
- Am 04.07.03 fand der 2.Berliner Firmenlauf über 6,7km mit insgesamt 1334 Läufer/-innen statt. Uta Kaske belegte den 716.Platz und kam als 86.Frau (17.W40) nach 33:09min. ins Ziel.

- Am 05.07.03 fand der 19.Schweriner Fünf-Seen-Lauf mit 3336 Teilnehmern bei angenehmen und nicht zu warmen Temperaturen statt. Bei den 30km-Läufern liefen Fabian Borggreve und Michael Gottschlak, die beiden Sportfreunde, gemeinsam nach 1:47:22h ins Ziel. Als bester RON-HILL'er lief Andreas Schramm nach 2:14:54h ins Ziel. Eine größere Gruppe verlief sich leider wegen eines fehlenden Streckenpostens, darunter auch Peter Rymarowicz und Roland Winkler, so wurde es nichts mit der angestrebten Zeit. Auch bei Katja Lünser lief es nicht so rund, sie erreichte nach 2:29:29h das Ziel als 27.Frau (5.WHK). Auf der 15km Strecke erreichte Virginia Koch als Beste unseres Vereins das Ziel am Lankower See nach 1:08:15h. Sie erreichte bei den Frauen den 5.Platz (Gesamt 81.) und musste sich auf den letzten Kilometern der 10 Jahre jüngeren Anja Hubert (Potsdam) knapp geschlagen geben. Schon als 6.Frau kam Sylvia Kegel nach 1:09:02h ins Ziel. Freuen konnte sich Helmut Scharping, der nach langer Verletzungspause mal wieder einen Wettkampf über 15km erfolgreich absolvierte.
- Beim Abendsportfest des POLIZEI SV im Katzbachstadion am 12.07.03 gingen bei sehr starkem Wind Ilka Gomoll und Andreas Schramm an den Start über 3000m und erreichten mit 10:37,4min. (4.Platz) und 12:06min. (3.Frau) gute Zeiten. Eine Stunde später gingen nach einem Regenguß und nachlassendem Wind Nele Wild-Wall und Stefan Lippold an den Start über 10000m. Nele konnte diese recht guten Bedingungen zu einer neuen Bestzeit und einem weiteren Sieg nutzen, sie lief tolle 37:34,3min. und erreichte vor Stefan das Ziel, der sein Anfangstempo leider nicht halten konnte. Herzlichen Glückwunsch!!!
- Am 12.07.03 fand der Mönckebuder Deichlauf über 5 und 15km statt. Karin Jacobi belegte bei diesem schönen Landschaftslauf einen sehr guten 2.Platz in der Altersklasse W35 in 1:08:50h.
- Am 13.07.03 fand ein Sportfest des Berliner Sportclubs statt. Unser Vorsitzender Joachim Schuberth ging dort für unseren Verein an den Start. Über 100m belegte er den 4.Platz in 15,09sec. (3.M60), auch 4. wurde er im Weitsprung mit guten 4,69m (2.M60). Herzlichen Glückwunsch für seinen Sieg im Diskuswurf mit 25,41m !!!
- Beim Havellauf am 20.07.03 starteten bei sehr heißen Temperaturen über 800 Läufer/-innen. Bester RON-HILL'er wurde Dr. Wolfgang Leunig mit 52:24min. und dem 27.Platz von 758 Finishern, sowie dem 1.Platz in der M60, hervorzuheben auch der 3.Platz in der M55 durch Heinz Lachmann in 57:37min. und der 5.Platz in der W30 durch Dana Scholz in 1:04:23h. Wolfgang und Dana bekamen für diese Leistungen jeweils die volle Punktzahl in der Berlin-Cup Wertung.

- Beim Swiss Alpine Marathon in Davos am 26.07.03 belegte Helmut Huber über 78km trotz Sturz auf der Bergabpassage einen guten 252.Platz (22.M50) in 8:57:20h von knapp 1000 Läufern/-innen. Hilmar Spreer lief diesmal den Marathon in 9:48:31h mit und belegte den 757.Platz (67.M65).
- Am 26.07.03 fand der Straßennachtlaf von Lübars über 10km bei schwülwarmen Wetter mit 167 Finishern statt. Aus unserem Verein lief Ecky Broy nach 46:52min. ins Ziel und erreichte den 63.Platz. Andreas Schramm lief gemeinsam mit seinem 8-jährigem Sohn die 10km und kam nach 55:16min. als 121. ins Ziel.
- Am 02.08.03 fand die 1.Rostocker Marathonnacht bei sehr heißem Sommerwetter statt. Insgesamt erreichten 686 Marathonläufer und 644 Läufer auf der halben Strecke das Ziel. Von den um 17:00 Uhr gestarteten Marathonis waren 4 Läufer von RON-HILL. Bester aus unserem Verein auf der nicht von allen geschätzten Runde um Rostock mit viel Asphalt und durch Wohngebiete war Andre Koletzki mit 3:24:47h und dem 50.Gesamtplatz. Die Strecke führte auch durch den noch nicht eröffneten Warnow-Tunnel, was für viele Läufer ein tolles Ereignis war. Auf der halben Strecke lief Sylvia Kegel einen lockeren Halbmarathon in 1:42:48h nach Hause und belegte damit den 2.Platz in der W40 und kam als 11.Frau von 190 ins Ziel, bemerkenswert auch die Leistung von Erhard Bader, der den einzigen RON-HILL-Altersklassensieg erkämpfen konnte. Als einer der ältesten liess er immerhin 150 Läufer hinter sich und kam nach 2:11h ins Ziel. Herzliche Glückwünsche an alle Finisher bei diesen schweren Bedingungen.  
Im nächsten Infoblatt folgt ein Fachbeitrag über den Lauf mit kleinen Details und Ergebnissen!!!

**Auto Klaus**

 Sondermodelle  
 Jahreswagen  
 Gebrauchtwagen  
 Kundendienst

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

### Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
07.08.	18.00	Mittsommerstundenlauf Kaulsdorf	30/60 min	Lassaner Str.
09.08.	19.30	12. BEWAG City-Nacht <b>MT.26.07.</b>	5/10 km u. Inliner	Kurfürstendamm
10.08.	09.00	Küsten- und Sundlauf Grossenbrode	10/ 20km	Hafengebiet Gr...
15.- 17.08.		Deutsche Seniorenmeisterschaften I in Celle MT 27.07. u. Staffelleisterschaften MW 50 u.ä	<b>Ab M(W)30 – 45</b> 100m – 10000m... 3x800m/3x1000m	Otto-Schade-Stadion (Saarfeld)
16.08.	06.00	Leipziger 100km-Lauf am Auensee	100/ 50km MT 5.8.	Gustav-Esche-Str.
16.08.	10.00	11. Rostocker Heidelauf	3/6/13 km	Markgrafenheide
16.08.	10.00	8. Theodor-Körner-Gedenklaf	1/3/7/14 km	Schule; Wöbbelin
17.08.	09.00	18. Kreuzberger Viertelmarathon	10,5 km MT.14.08.	Columbiadamm 111
17.08.	11.00	3. Wismarer Schwedenlauf	2/10 km	Goetheschule Wis...
20.08.	Ab 18.30	Berliner Bahnlaufserie <b>6.Lauf</b> <b>und 7.Lauf am 10.09.03</b>	800/ 1500m/ 3/5km 19.00.30/60/90min	Sportforum Hohenschönhausen
23.08.	08.00	Rund um die Müritz und Staffel	76.7km; MT:01.07.	Waren; Stadthafen
23.08.	15.00	13. Pankower Paarlauf	30/60 min	Kissingenstadion
23.08.	20.00	Sanssouci-Pokal-Nachtlaf <b>MT16.8.</b>	5 x 5 km Staffel	Potsdam; Bassinplatz
24.08.	09.00	27. Die Generalprobe MT 10.08.	5/ 10/ 21,1km	Mommstenstad, Chip
30.08.	10:00	<b>8. Neubrandenburger Staffelm.</b>	<b>9,4/7,1/8,5/5,7/11,4</b>	<b>MT.15.8.03</b>
31.08.	Ab 09:00	<b>2. Mitteldeutscher Marathon Halle – Leipzig</b> auch 4-er Staffelm.	42,2/ 21,1/ 10km und Inliner	MT. 30.08.03; unterschiedl. Startorte
02.09.	19.00	Laufserie 2003 v. TuS HSH <b>5.Lauf</b>	30/ 60min.	Stad. H.-Eisler-Str.
06.09.	10.00	Waldcrosslauf in Dahlewitz MT 3.9.	3,6/ 7,2/ 14,4km	Sportplatz Dahlew...
06.09.	10.30	24. Usedom Marathon und 21,1km	MT.29.08.03	Wolgast Peenestad.
06.09.	15.00	8.Lauf im Grünen/ Neuseddin MT.30	8,1/17,3/ MT.30.8.	Kunersdorfer Str.
07.09.	Ab 09:00	Mercedes Benz Lauf <b>Berlin-Cup</b>	21,1km 9.20Uhr. 10km	Holzhauser Str. MT.26.08.03
07.09.	09:20	11. Friedrichsfelder Gartenlauf	6/ 10km MT.4.09.	KGA Märkische Aue
07.09.	11:00	4. Leipziger Stadtlaf MT.30.08.	12,7km und Skater	Grimmaische Str.8
13.09.	10.00	15. Berliner Gartenschaulauf	10/ 20km MT.8.09.	Eisenacher Straße
13.09.	10.00	20. Templiner Lübbeseelauf	21/ 10/ 5 km	MT.23.09.03, Hotel
14.09.	10.00	6. Regionalparklauf in Blumberg	11,6km	Schlossgelände Bl.
14.09.	10:10	Volkslauf des Nordens (Rehberge)	4/ 10,5/ 20,25km	MT 09.09.03
20.09.	14.00	Helios Grunewaldlauf <b>Berlin-Cup</b>	10km; MT. 13.09.	Sportpl. Königsweg
21.09.	09:00	Baden-Marathon u. 21km Karlsruhe	MT.31.08.03; Chip	Hermann-Veit-Str.
21.09.	10.00	2. Funkturlauf	MT.15.09.03	Stadion Eichkamp
11.10.	Ab 09:00	26. Harz-Gebirgslauf in Wernigerode und Wandern	11/ 22/ 42km	<b>MitChip!!!</b> MT.31.08.03

**Ergebnisse:****Berlin-Brandenburgische Seniorenmeisterschaften am 22.06.03 (Stadion Lichterfelde):**

Name	Meter	Ergebnis	Zeit/ min.	Name	Meter	Ergebnis	Zeit/ min.
Ilka Gomoll	800m 5000	3./ 1.W30 5./ 1.W30	2:39,56 21:48,52	Wolfgang Leunig	5000	1.M60	17:50,18
Willi Klaus	200m 400m 800m 4x100	2.M65 1.M65 1.M65 1.M65	28,37sec. 63,63sec. 2:25,71 52,82sec.	Joachim Schuberth	100m 400m Weit Drei Hoch	6.M60 3.M60 3.M60 2.M60 2.M60	15,02sec 73,72sec 4,64m 9,20m 1,36m

**7.Hohenschönhausener Gartenlauf mit Berlin-Cup (5,5km) am 29.06.03 :**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	5,5	53./ 1.W30 4.Frau	23.49min	Helge Ziems	5,5	124.Platz 12.M60	31:33min
Dana Scholz	5,5	63./ 2.W30 5.Frau	24.35min	Sylvia Kegel	11,0	17./ 1.W40 3.Frau	50:26 min.
Anja Sander	5,5	142./9.W35 42.Frau	34:54min	Rötger Henry	11,0	15./ 3.M40	49:50min
Christian Karbe	5,5	7./ 5.MHK	19:39min	Ralf-Peter Rose	11,0	19./ 2.M50	52:26min
Wolfgang Leunig	5,5	9./ 1.M60	19:59min	Dieter Jaensch	11,0	24./ 3.M50	52:55min
Helmut Huber	5,5	20./ 3.M50	21:00min	Jürgen Rost	11,0	25./ 4.M45	52:55min
Peter Rymarowicz	5,5	54./ 10.M45	23:49min	Wolfgang Drechsel	11,0	30./ 1.M60	54:06min

**3.Marzahn – Hellersdorfer Laufspektakel am 21.06.03:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	10,0	9./ 3.Frau 2.W40	41:19 min	Stefan Lippold	10,0	4./ 1.M35	37:23min
				Werner Paim	10,0	11./ 2.M50	42:38min

**4. Lauf der Berliner Bahnlaufserie (Sportforum) am 18.06.2003.**

Name		Platz	Leistung	Name		Platz	Leistung
Katja Lünser	3000m	4./ 2.W20 2.Frau	11:34,0 min.	Stefan Lippold	3000m	3./ 1.M35	10:17,8min
				Ecky Broy	3000m	7./ 1.M45	12:54,4min.
Katja Lünser	60'	8./ 2.Frau 1.W20	13410m	Sylvio Gadow	60'	13/4.M35	12515m
				Stefan Lippold	60'	14/5.M35	12400m
				Helge Ziems	60'	19/1.M60	10015m

**19 Schweriner Fünf – Seen – Lauf am 05.07.03:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	30	377./ 5.W20 26.Frau	2:29:29h	Bernfried Krüger	30,0	1092.Platz 100.M50	3:25:39h
Andreas Schramm	30	131./ 28.M40	2:14:54h	Virginia Koch	15,0	79./ 5.Frau 1.W30	1:08:15h
Heinz Lachmann	30	203./ 11.M55	2:18:51h	Sylvia Kegel	15,0	91./ 6.Frau 2.W40	1:09:02h
Peter Rymarowicz	30	250./ 43.M45	2:22:14h	Helmut Scharping	15,0	136./10.M60	1:11:23h
Knuth Triebe	30	300./ 29.M50	2:25:08h	Ralf-Peter Rose	15,0	169.Platz 10.M50	1:12:43h
Werner Palm	30	329./ 33.M50	2:26:39h	Detlef Koch	15,0	983.Platz 43.M55	1:47:15h
Gerald Piegler	30	776.Platz 114.M45	2:49:40h				
Eckhard Lukas	30	1041.Platz 95.M50	3:12:43h				

**14.Havellauf über 14,0km am 20.07.03 mit Berlin-Cup:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Dana Scholz	14	166./20.Frau 5.W30	1:04:23h	Knuth Triebe	14,0	143/ 10.M50	1:02:40h
				Horst Kastenowicz	14,0	162./ 2.M65	1:03:49h
Ilka Gomoll	14	217./29.Frau 10.W30	1:06:46h	Diddi Eppmann	14,0	218./ 6.M65	1:06:47h
Dr.Wolfg. Leunig	14	27./ 1.M60	52:24min	Gerald Piegler	14,0	390.Platz 149.M45	1:14:32h
Heinz Lachmann	14	72./ 3.M55	57:37min	Wolfgang Augsten	14,0	467./34.M50	1:18:16h
Hans Jo. Schulze	14	114./ 4.M60	1:00:55h	Bernfried Krüger	14,0	612./52.M50	1:25:24h

**5.Abandssportfest des POLIZEI SV am 12.07.03:**

Name	meter	Ergebnis	Zeit/ min	Name	Meter	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	3000	7./ 3.Frau 1.W30	12:06,0 min.	Nele Wild-Wall	10000	7./ 1.Frau 1.W30	37:34,3 min.
Andreas Schramm	3000	4./ 1.M40	10:37,4	Stefan Lippold	10000	9./ 2.M35	39:51min

Fachbeitrag:„Simply the best“

(2. Zermatt-Marathon, 05.07.2003)

Als ich voriges Jahr beim Stadtmarathon in Bonn die Ausschreibung zum 1. Zermatt-Marathon in die Hände bekam, nahm ich mir vor, diesen Lauf irgendwann auch einmal mitzumachen. Grund: Das Superlativ dieses Rennens mit seiner Zielhöhe in 3.010 m Höhe. Dass es bereits in diesem Jahr, also beim 2. Zermatt-Marathon, damit klappen sollte, lag daran, dass unsere Urlaubsrückreise aus Italien genau an dem Wochenende geplant war, an dem auch der Lauf stattfinden sollte. Was lag also näher, als die Reise für 1 Tag zur Teilnahme am Marathon zu unterbrechen, zumal somit außer einer zusätzlichen Hotelübernachtung keine weiteren Extra-Kosten entstanden.

In den Wochen und Tagen vor diesem für mich dritten alpinen Lauf glaubte ich schon, keine Aufgeregtheit zu verspüren. Als ich aber am Start das erste Foto machen wollte, musste ich zu meinem Ärger feststellen, dass ich vergessen hatte, die Batterie in den Fotoapparat einzulegen, so dass es leider mit den beabsichtigten fotografischen Erinnerungen an den Lauf nichts wurde. War diese Vergesslichkeit Ausdruck einer vielleicht doch vorhandenen inneren Anspannung?

Der Start in St. Niklaus befindet sich in 1.085 m ü. NN, das Ziel – das Gornergrat – liegt wie schon gesagt in 3.010 m Höhe. Die Höhendifferenz auf den 42,195 km beträgt somit 1.925 m (Steigung total 2.189 m, Gefälle total 264 m).

Am Lauftag herrschte „Ansichtskarten-Wetter“: strahlend blauer Himmel, nur vereinzelt kleine weiße Schönwetter-Wölkchen, die sich an die Gipfel der hier in großer Anzahl vorhandenen 4000er Berge anschmiegen. Ulkig die Startzeit: 9.07 Uhr (auch so in der Ausschreibung vorgesehen). Sie ergibt sich aus der Koordination des Laufes mit dem Fahrplan der BVZ-Zermatt-Bahn.

Die erste Hälfte der Strecke führte vom Startort über die kleinen Walliser Dörfchen Randa und Täsch hinauf nach Zermatt, wo die Halbmarathon-Zeit genommen wurde. Dieser Streckenteil führt mit wenigen Ausnahmen stetig bergan, größtenteils asphaltierte Straße, aber auch Naturwege, und als Vorgeschmack auf das, was hinsichtlich Streckenbeschaffenheit und Steigung noch kommen sollte, ein Abschnitt mit Alpine-Trail-Charakter.

Ich hatte mir vor dem Lauf ausgerechnet, die erste Hälfte etwa in 2:30 h zu schaffen und nach 6:15 h bis 6:30 h im Ziel zu sein. Die tatsächliche Durchlaufzeit beim Halbmarathon betrug 2:31 h – also lag ich in Zermatt in meinem persönlichen „Fahrplan“.

Kurz vor Zermatt, bevor es von einer Anhöhe hinunter zum Bahnhof geht, hat man zum ersten mal den atemberaubenden Anblick des Matterhorn – des schönsten Bergs der Welt, wie es die Tourismus-Branche sagt. Von nun an befindet sich dieser Berg fast immer im Blickfeld des Läufers. Eher untertreibe ich, wenn ich sage, dass man getrost 5 Minuten von meiner Endzeit abziehen könnte, hätte ich nicht so oft auf dem zweiten Streckenteil verweilt, um den herrlichen Anblick des Berges aus den verschiedensten Perspektiven zu genießen.

Oben am Verpflegungspunkt Sunnega bei km 29 (ca. 2.250 m ü. NN) erfreue ich mich bei einer Bouillon, Banane, Riegel und isotonischem Getränk wieder einmal der prächtigen Bergwelt. Da kommt ein Streckenposten auf mich zu, sagt, dass ich noch gut aussehe, und beschreibt dann die noch vor mir liegende Strecke. Seine Beschreibung endet mit dem Satz: „Und der allerletzte Teil der Strecke ist schlimmer als eine Ehe“. Da ich glaubte mich verhört zu haben, frage ich zurück: „Schlimmer als was?“

Aber ich hatte mich nicht verhört, denn er sagte nochmals, allerdings nun ergänzt um seine Auffassungen zu den Leiden eines verheirateten Mannes: „Schlimmer als eine Ehe“.

Auf diese Weise erheitert ging es weiter wie vom Streckenposten angekündigt, erst einmal einige Kilometer relativ eben, hin und wieder kleine Steigungen bzw. Gefälle. Wie ich in diesem Abschnitt so laufe, fällt mir plötzlich auf, dass ich schon längere Zeit keine anderen Läufer und auch keine Streckenmarkierung mehr gesehen habe. Die Strecke ähnelt zu diesem Zeitpunkt auch eher einer Wellenbrecher-Bühne, wie man sie von der Ostsee kennt, als einem Weg. „Ach du Scheiße“ denke ich, „hast du dich etwa verlaufen?“ Ich gehe gedanklich nochmals die letzten 10 Minuten durch und glaube, mich an eine Stelle erinnern zu können, wo man auch eine andere als die von mir eingeschlagene Richtung hätte wählen können. Was machen? Verunsichert lief ich langsamer weiter. Mein Grübeln konnte ich wenig später erleichtert beenden, als ich nach einer Biegung wieder einen Läufer sah. Dieser gönnte sich eine Atempause und ging nur langsamen Schrittes. Bald darauf sah ich auch wieder einen beruhigend wirkenden gelben Pfeil, der auf einen Stein gemalt war und den Läufern als Orientierung diente.

Nach ca. 36 km ist Schluss mit dem relativ flachen Streckenabschnitt. Die letzten 6 km sollten es wirklich in sich haben: Der „Kaiseranstieg“ hat 900 m Höhendifferenz. Alle Läufer um mich herum gehen nur noch. Bei den wenigen Stellen, wo es mal 30 oder 40 Meter eben hingehet, bemühe ich mich immer, wieder in den Laufschrift überzugehen. Fast jedes mal raten mir andere Läufer, dies nicht zu machen, sondern die Kraft aufzusparen. Das waren offenbar solche Läufer, die die Strecke schon vom vorigen Jahr kannten und um das dicke Ende wussten. Während des Aufstieges kamen uns hin und wieder Bergwanderer entgegen, die mit der Gornergrat – Monte Rosa – Bahn hinaufgefahren waren und zu Fuß zurückkehrten. Interessant die Verhaltensweisen dieser Leute gegenüber den Läufern: Applaudieren, Anfeuerungsrufe in den verschiedensten schweizerischen Dialekten und Fremdsprachen (viele Japaner), ehrfurchtvolles Ausweichen zugunsten der Läufer. Einer der Touristen sagte als wir aneinander vorbeikamen „Simply the best“. Als ich mit dämpfender Handbewegung und dem mir in knapp 3.000 m Höhe verbliebenen Englischvokabular versuchte, seine Einschätzung zu schmälern, schüttelte er den Kopf und wiederholte: „Simply the best“.

Dann endlich die Anzeige „km 41“, also wirklich bald geschafft. Aber was noch folgte, kann ich mit meinen bisherigen Lauferfahrungen nicht vergleichen und ich bin mir auch nicht sicher ob ich künftig größere Herausforderungen als diese anvisiere. Nach dem schon kilometerlangen steilen Anstieg schaute man nun auf einen hoch in den Himmel hineinragenden Felsberg, auf dem sich zickzack-artig bunte Punkte – die vor

mir befindlichen Läufer – langsam vorwärts bewegten. Der Untergrund bestand jetzt aus Felsblöcken, Steinen und Geröll. Hin und wieder ein Fähnchen, das anzeigen sollte, dass hier die Laufstrecke verläuft. Die hier oben dünnere Luft erschwerte diesen steilsten Anstieg des Marathons zusätzlich. Das Herz wummert wie verrückt. Kraft und Konzentration lassen nach. Da erwische ich beim Auftreten einen Stein nicht richtig, verliere das Gleichgewicht und gerate in Rücklage. Mit kräftigem Armkreisen versuche ich wieder in stabile Lage zu kommen, aber es reicht nicht. Schnell umgeblickt, um einen geeigneten Punkt zu finden, wo ich sicheren Halt erwarten kann, was mir zum Glück gelingt. Bei dieser Situation habe ich noch gesehen, wie die in meiner Nähe sich befindenden Personen vor Schreck den Mund aufreißen, denn es war zu erkennen, dass an dieser Stelle ein Sturz nach hinten „nicht ganz ohne“ gewesen wäre. Erleichtert, dass mir bei dieser „Stolperstelle“ nichts passiert ist, lege ich eine Verschnaufpause ein, die ich von da an bis etwa 100 m vor dem Ziel regelmäßig wiederhole. Auch die letzten Meter bis zum Ziel führen noch bergan, jedoch nicht mehr so steil und auch wieder bei verhältnismäßig „normalen“ Untergrund. Aus dem Lautsprecher ist zünftige Musik zu vernehmen. Zuschauer spenden anerkennend Beifall. Da probiere ich nochmals den Laufschrift, was mir auf den letzten 30 m bis zur Ziellinie auch gelingt. Meine Laufzeit wird mit 6:45:47 h registriert. Die von mir vor dem Lauf angepeilte Zeit habe ich also nicht ganz geschafft. Aber was zählt das schon, wenn man gerade das höchstgelegene Marathonziel Europas erreicht hat.

Hans-Joachim Huß

**Sport – line GmbH**  
Sportartikelhandel und Service  
Sportsponsoring

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



**Bodenbeläge zum Leben und Arbeiten**

Beratung - Verkauf - Verlegung sämtlicher Bodenbeläge  
• Linoleum • PVC • Gummi • Laminat  
• Teppich • Treppenstrich • Fussbodenintarsien

Kastanienallee 5 • 15827 Dahlewitz  
Tel.: 03 37 08 / 3 27 58 • Fax: 03 37 08 / 3 27 59 • Funk: 01 71 / 4 54 68 86  
www.fas-fussbodenverlegung.de  
E-Mail: Andre.Schoettler@fas-fussbodenverlegung.de

**Koch Gruppe** 

Vertrieb: Bad Freienwalde - Berlin - Frankfurt - Jülich - Ludwigsfelde

Neuwagen  
Gebrauchswagen  
300  
3 Jahre / 30000 km  
Unterrepratur  
Lockeierung  
für alle  
Fabrikat  
Werkstatt  
bis 22:00 Uhr

Alexandria - Tel. 030 / 93 89 74-0  
Bad Freienwalde - Tel. 033 44 / 44 55 66  
Berlin-Mitte - Tel. 030 / 54 99 68-0  
Frankfurt - Tel. 0 33 35 / 44 44-0  
Jülich - Tel. 0 33 71 / 40 65 70  
Ludwigsfelde - Tel. 0 33 78 / 85 77 00

Wolfgang Augsten

**Allianz**

Hauptvertretung  
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Schahn-Straße 36  
10407 Berlin  
Tel./Fax (030) 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 (030) 4 41 22 14  
Funk 01 72/3 10 23 50