

**Infoblatt, 07.09.2003**

Nr. 312/130

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,

**Ohne Kampfrichter geht nichts**

Im Mittelpunkt der Laufvereine und Leichtathletikabteilungen von Sportvereinen stehen stets die Aktiven, besonders die erfolgreichen unter ihnen. Zum Wettkampfsport gehört ebenso der qualifizierte Kampfrichter. Seine Tätigkeit ermöglicht erst die regelgerechte Durchführung des sportlichen Vergleichs. Die Kampfrichter sind an Start und Ziel, als Bahnrichter, Rundenzähler, Kontrolleure an der Wendemarke, auf Sprung- und Wurfanlagen allgegenwärtig, werden aber als Selbstverständlichkeit betrachtet und meist als Person wenig beachtet. Jeder Verein ist verpflichtet, einen gewissen Anteil seiner Mitgliederstärke als ausgebildete Kampfrichter zur Verfügung zu stellen. Vor einigen Jahren gehörten zum LC RON-HILL viele Kampfrichter, die sich leider nach marginalen Differenzen mit dem Vorstand, die für Außenstehende unverständlich waren, vom Verein lösten. Treu blieb uns Peter Schütze, inzwischen Träger der Verdienstmedaille des DLV in Gold, der z.B. im Vorjahr mehr als 40 Einsätze hatte.

Aktive Läufer/ innen wie Nele Wild-Wall und Gerald Piegler sind inzwischen als Kampfrichter an seine Seite getreten, weitere Vereinsmitglieder wollen sich zum Kampfrichter ausbilden lassen.

Natürlich ist Laufen nur eine Säule der Leichtathletik und ein Kampfrichter muss das Regelwerk fast aller Disziplinen beherrschen. Gerald ist meist jedes zweite Wochenende auf verschiedensten Kampfrichterpositionen in Stadien zu finden, war sogar beim ISTAF eingesetzt. Für den Verein als Laufveranstalter ist es gut zu wissen, dass er zu seinem Lauf an einem Leichtathletik-Meisterschaftstag wenigstens die eigenen Kampfrichter des Vereins bekommen kann.

Ohne ihren Namen zu kennen, sind mir die Gesichter mancher Berliner Kampfrichter bereits seit den sechziger Jahren aus meinen Wettkämpfen bekannt. Das zeigt, wie treu sie ihrem Ehrenamt geblieben sind und zugleich wie der Bestand von über 100 Kampfrichtern überaltert ist.

Also: Anerkennung allen Kampfrichtern und besonders denen aus unserem Verein, neue Kampfrichter braucht die Leichtathletik – das kann ein interessantes zweites sportliches Standbein werden.

Ich werde mich bemühen, hier und da anzutreffende kleinliche Regelauslegungen von Kampfrichtern mit Fassung zu tragen.

Achim

### Das Allerneueste:

- Die nächsten Spieltage (Nr.3-6) unserer diesjährigen **Skatserie 2003** finden am 11.09.03, 25.09.03, 23.10.03 und am 06.11.03 in unserem Vereinslokal „Kikis Schnitzel und mehr“ am Comeniusplatz 1 in 10243 Berlin ab ca. 18:30 Uhr im Anschluss an unseren Vereinstreff statt. Natürlich hoffen wir diesmal wieder auf viele Teilnehmer.
- Die neuen **Termine für unseren Vereinstreff** sind am 25.09.03, 09.10.03, 23.10.03, 06.11.03, 20.11.03 und am 11.12.03 jeweils um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Kikis Schnitzel und mehr“ am Comeniusplatz 1 in 10243 Berlin.
- Als neues Mitglied begrüßen wir recht herzlich Claudio Trübenbach, als langjährigen Freund unseres Vereins, und Lebenspartner von unserem Mitglied Uta Kaske in unseren Reihen.
- **Ab sofort tritt eine Änderung bei der Firma Sportline (Storkower Straße 137) in Kraft. Alle Mitglieder bekommen keinen zusätzlichen Asics-Rabatt mehr auf Schuhe von Asics, sondern es gibt nur noch von Sportline einen Rabatt von 30% auf jedes Paar Asics-Laufschuhe. Auf Kleidung von Asics gibt es 40% Rabatt.**
- Am 11.08.03 lief Nele Wild-Wall in der Eifel den sehr hügeligen Monschau – Marathon bei sehr heißen Temperaturen mit. Von 189 Finishern erreichte Nele das Ziel schon als 24. und gewann hiermit die Frauenwertung in herausragenden 3:06:33h. Herzliche Glückwünsche.

### Vereinsnachrichten:

- Am 02.07.03 fand der 4.Lauf der Laufserie des TuS Hohenschönhausen bei guten Bedingungen statt. Unser Verein war mit 2 Siegen bei den Frauen wieder sehr erfolgreich. Über 60 Minuten siegte Nele Wild-Wall souverän mit 15190m und über 30 Minuten siegte Katja Lünser mit neuer Bestleistung von 7245m vor Ilka Gomoll mit 7000m. Bei den Herren über 60 Minuten war Christian Karbe mit 16260m und dem 3.Platz glücklich.

- Am 09.07.03 fand im Sportforum Hohenschönhausen der 5.Lauf der Bahnlaufserie statt. Ilka Gomoll lief hier im Alleingang über 1500m mit **5:31,4min.** eine gute Zeit. Helge Ziems startete über 3000m (18:10min.) und im Halbstundenlauf und erreichte dort 5055m.

- Am 09.08.03 fand bei sehr schwülen 30°C die 12.BEWAG City-Nacht mit 5584 Teilnehmern auf der 10km-Strecke statt. Auf einer neuen Runde mit Einbeziehung der Kantstraße konnte das Läuferfeld deutlich entzerrt werden und die Schnellsten mussten nicht wieder ein Slalomlaufen um die letzten Läufer/-innen der 1.Runde machen. Es siegte zum wiederholten Male mit großem Vorsprung Carsten Eich. Auch aus unserem Verein waren 6 Läufer und 1 Läuferin am Start. Bester unseres Vereins wurde Heinz Lachmann mit 40:52min., Virginia Koch verpasste nur knapp die angestrebte Laufzeit von unter 42min. mit 42:01min. und belegte den 20.Platz bei den Frauen. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten. Spaß machte es auch einer kleineren Gruppe von RON-HILL'ern, die durch ihre lautstarken Anfeuerungen den ganzen Ku'damm in Erstaunen versetzte.
- Beim Läuferabend der Neuköllner Sportfreunde am 14.08.03 in Britz Süd traten auf der 10000m Strecke insgesamt 16 Läufer/-innen an, darunter auch mit Stefan Lippold und Andreas Schramm 2 Läufer unseres Vereins. Andreas blieb mit 39:58,2min. knapp unter der begehrten 40min.-Marke und Stefan lief mit 36:51,6min. eine neue persönliche Bestzeit und erstmals unter 37min.. Herzliche Glückwünsche!!!!
- Am 17.08.03 fand bei sonnigem Wetter der Kreuzberger Viertelmarathon mit ca. 465 Teilnehmern statt. Auch unser Verein war wieder mit 8 Startern vertreten. Herzlichen Glückwunsch an Sylvia Jacobs, die unseren Verein bei der Gesamtsiegerehrung der Frauen vertreten durfte. Hier belegte sie den 3.Platz in guten 42:02,5min. und siegte in ihrer Altersklasse W40. Die am stärksten besetzte AK bei den Frauen war allerdings die W30. Hier konnte Ilka Gomoll trotz einer sehr guten Zeit von 45:36,3min. nur den 5.Platz belegen, und auch im integrierten Berlin-Cup wurde sie knapp von 2 ihrer Konkurrentinnen geschlagen und die nächste, Dana Scholz, kam nur 10 Sekunden nach ihr ins Ziel. Bei den Männern konnte erneut Dr.Wolfgang Leunig mit einem Altersklassensieg in der M60 mit 38:20,1min. überzeugen, aber auch Helmut Huber konnte als 2. der M50 die volle Berlin-Cup-Punktzahl vor dem hohen Favoriten Günther Rennung(38:42,2min.) in 38:33,7min. erringen. Herzliche Glückwünsche unseren Platzierten. Am schnellsten aber waren alle Herren mal wieder am Verpflegungsstand, da es dort kostenlos Bier für die Läufer gab.
- Am selben Tag fand im Stadion Lichterfelde ein Sportfest der LG Süd statt. Unser Sponsor Willi Klaus ging hier über 400 und 800m an den Start und konnte hier sehr gute Zeiten erringen. Natürlich gewann er jeweils auch seine Altersklasse M65 in 61,95sec. und 2:30,75min. Insgesamt belegte er die Plätze 2 und 6 hinter deutlich jüngeren Konkurrenten.



- Am 23./24.08.03 fanden in Büdelsdorf die Norddeutschen Seniorenmeisterschaften statt. Willi Klaus trat dort gleich vierfach an und konnte einen überlegenen Dreifachsieg über 400m, 800m und 1500m feiern. Er siegte in der M65 in 62,40sec., 2:28,65min. und er verfehlte auf seiner längsten Strecke nur knapp die 5min-Grenze mit 5:01,51min. Willi trat dann noch im Weitsprung an und sprang als Zweiter der M65 4,49m weit. Herzliche Glückwünsche für diese sehr guten Leistungen.
- Am 23.08.03 fand der 3.Lauf der Paarlaufserie Nordost im Kissingenstadion statt. Bis 30 Minuten vor dem Lauf regnete es noch, aber dann hatte die Sonne doch noch Erbarmen mit uns Läufern und kam hinter den Wolken hervor, vielen wurde es dann allerdings schon fast zu warm, aber nicht zu vergleichen mit dem Wetter der Vorjahre, das teilweise Temperaturen über 30°C hervorbrachte. Herausragend der Gesamtsieg über 60minuten durch das Mixed-Paar Nele Wild-Wall/ Stefan Lippold, die 18340m erreichten, hervorzuheben aber auch Sylvia Jacobs mit ihrem Partner Lutz Kohlberg und guten 17570m, die hiermit den 3.Gesamtplatz belegten. Zufrieden konnten auch Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz sein, da Peter nach Verletzungspause (Achillessehne) erst wieder in Schwung kommen musste und etwas vorsichtiger lief als sonst. Sie siegten souverän in der Mixed-Wertung über 30min. mit guten 8450m.
- Am 24.08.03 fand die Generalprobe im Grunewald statt. Aufgrund des großen Andrangs der Vorjahre wurde der Start vor das Mommsenstadion gelegt, aber trotzdem war es am Start recht eng und nicht jeder konnte sogleich sein Tempo aufnehmen. Unverständlich warum alle Läufer gemeinsam starten mussten, so wurde das Läuferfeld noch dichter. Insgesamt haben sich 2681 Läufer/innen für diesen Lauf auf 3 Strecken angemeldet, von denen knapp 2000 das Ziel erreichten. Hervorzuheben aus Sicht unseres Vereins war der 6.Platz bei den Frauen über 10km in 45:51min. durch Steffi Winkler von insgesamt 197 Startern. Auch auf der Halbmarathonstrecke war unser Verein unter den 1672 Finishern vertreten. Egbert Jakubzick belegte den 195.Platz in 1:33:03h.
- Am 30.08.03 fand das Drachenbootrennen in Liebenwalde statt. Rötger Henry gab sich die größte Mühe eine Mannschaft für diese etwas unübliche Sportart für Läufer zusammenzustellen. Nach einigen Absagen kurz vor dem Start konnte dann aber doch ein Team an den Start gehen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit dem Rhythmus und auch Übermotivation lief im 3.Lauf alles Bestens und eine optimale Zeit von 1:26min. hatten sie zu Buche stehen. Sie belegten von 10 Teams den 7.Platz, das ist für unser unerfahrenes Läuferteam gar nicht so schlecht für den Anfang. Herzlichen Glückwunsch und im nächsten Jahr wird's bestimmt noch besser!!! Siehe auch Fachbeitrag in diesem Infoblatt!!!

- Ebenfalls am 30.08.03 fand der Neubrandenburger Staffelmarahton bei angenehm kühlen 17°C am Reitbahnsee auf einer 1,423km-Runde (Naturwege) statt. Kurzfristig konnte sich nach einigen Jahren der Abstinenz mal wieder eine Frauenstaffel unseres Vereins dem Starter stellen. Zu Beginn konnte die Staffel des HSV Neubrandenburg die Führung in der Frauenwertung mit über 1Minute Vorsprung erringen. Virginia Koch übergab als Zweite an Carmen Huber, die tapfer kämpfte und den Rückstand sogar etwas verringern konnte, aber schon bei der Hälfte der 3.Teilstrecke kämpfte sich dann Ilka Gomoll heran und überholte die bis dahin führende Staffel, die folgenden Katja Lünser und vor allem Nele Wild-Wall konnten unseren Vorsprung ausbauen und Nele überrundete dann sogar noch die zweit-platzierte Staffel, so dass wir einen deutlichen Sieg mit 3:04:46h vor dem HSV Neubrandenburg 3:13:14h feiern konnten. Herzlichen Glückwunsch!
- Am 31.08.03 fand der 2.Mitteldeutsche Marathon von Halle nach Leipzig statt. Zum Glück war es in diesem Jahr auch nicht so heiß und unsere beiden Marathonstarter Ralf Biese und Egbert Jakubzick kamen gar nicht so weit voneinander entfernt nach 3:42:22h und 3:43:05h ins Ziel! Sie belegten von 624 Finishern den 187. und 196.Platz! Sehr schön.
- Am selben Tag fand der 7.Hennigsdorfer Citylauf über 10,8km statt. Unter den 182 Teilnehmern, was neuen Teilnehmerrekord bedeutete, war auch Hans-Joachim Schulze. Er belegte den 46.Gesamtplatz sowie Platz 2 in der M60 in 46:55min.
- Am 07.09.03 fand der 5.Mercedes Benz Halbmarathon mit 1159 Startern bei sonnigem Wetter statt. Im Halbmarathonlauf der Männer siegte Shenja German aus Neubrandenburg in guten 1:10:56h, der nur deshalb hier in Berlin antrat, weil er beim Usedom-Marathon in Swingmünde nicht über die polnische Grenze kam. Auch aus unserem Verein waren hier 6 Läufer/-innen am Start, wobei Helmut Huber wieder ein bravouröses Rennen ablieferte und Günther Rennung in der Berlin-Cup-Wertung auf den 3.Platz verwies, Helmut lief gute 1:23:37h. und wurde 2. der M50. Bei den Frauen lief Steffi Winkler eine neue persönliche Bestzeit und kam als 10.Frau (2.WHK) nach 1:37:22h ins Ziel, aber auch Dana Scholz konnte mit guten 1:38:27h den Altersklassensieg der W30 erringen. Olaf Kretschmer – unser Neumitglied aus Fürstenwalde – und Ralf Rose starteten über 10km mit 358 anderen Läufern und besonders Olaf konnte mit 40:56min. einen guten Einstand feiern, damit kam er sogar in der M45 auf den 3.Platz. Noch erfolgreicher war Ralf Rose, der einen Altersklassensieg in der M50 in 45:03min. feiern konnte. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!!



- Am 06.09.03 fand der Usedom-Marathon mit 241 Finishern statt. Herzlichen Glückwunsch an Heinz Lachmann zum Altersklassensieg in der M55 in guten 3:29:55h, damit kam er als Gesamt-57. ins Ziel.!!!
- Bei den Berlin-Brandenburgischen 5-Kampf-Meisterschaften der Senioren im Stadion Hakenfelde am 06.09.03 startete aus unserem Verein in der M60 Joachim Schuberth und wurde mit 1044 Punkten Vizemeister seiner Altersklasse. Herzlichen Glückwunsch.  
Hier die Einzelergebnisse: Weit: 4,41m; Speer: 18,30m; 200m: 31,33sec.; Diskus: 22,17m; 1500m: 6:35,63min.!!!

**Koch Gruppe**  
www.koch-gruppe.de

Altensteige Bad Freienwalde Berlin-Friedrichshagen Jüterbog Luchow-Palitz

Neuwagen  
Gebrauchtwagen  
300  
Sondermodelle

Unfallreparatur  
Lockierung  
für alle  
Fabrikate  
Werkstattarbeiten  
bis 22.00 Uhr

Vorführwagen

Amstelsloot - Tel. 090 1 99 69 74-0  
Süd-Friesland - Tel. 0 33 44 44 33 66  
Berlin-Altehrn - Tel. 030 1 51 99 88-0  
Frankfurt - Tel. 0 39 35 11 11-0  
Jüterbog - Tel. 0 33 71 40 65 70  
Luchow-Palitz - Tel. 0 33 70 69 77 00

Fussbodenverlegung  
André Schöttler **FAS**

**Bodenbeläge zum Leben und Arbeiten**

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

Kastanienallee 5 • 15827 Dahlenitz  
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

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

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

**Wolfgang Augsten**

Hauptvertretung  
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scheer-Strasse 30  
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: Kollwitzstraße 48  
10405 Berlin  
Telefon (0 30) 4 41 22 14  
Funk: 01 72 / 3 10 23 50

**Allianz**

**Auto Klaus**

VW Audi

Sondermodelle  
Jahreswagen  
Gebrauchtwagen  
Kundendienst

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

**Ausschreibungen und Termine:**

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
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
13.09.	16:00	2.Rudower Frauenlauf (Gartenstadt)	5/ 10km MT.10.9.	Waltersdorfer Chaus.
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
14.09.	10:30	Walllauf Kloster Zinna	10km/ 10:00: 4km	Marktplatz Kloster Z.
20.09.	14:00	Helios Grunewaldlauf <b>Berlin-Cup</b>	10km; MT. 13.09.	Sportpl. Königsweg
20.09.	17:00	Paarlaufserie Nordost <b>4.Lauf</b>	30/ 60min-Paarlauf	Stadion Buschallee
21.09.	09:00	Baden-Marathon u. 21km Karlsruhe	MT.31.08.03, Chip	<b>Limit erreicht!!!</b>
21.09.	10:00	23. Spreewaldlauf Lübben	15/ 7,5/ 5/ 2,5km	Tel 03546/ 220576!
21.09.	10:00	2.Funkturlauf	MT.15.09.03	Stadion Eichkamp
21.09.	13:00	5.Internat. Dessauer Citylauf	10/ 4km MT.05.9.	Am Bahnhof Dessau
24.09.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup (6.Lauf) und <b>08.10.03 (7.Lauf)</b>	30/ 60min. 5000/ 10000m	Sportpl. Allee der Kosmonauten!!!
27.09.	10:00	13.Ziegenhainer Aue Lauf	6/ 12km	Sportpl. Ziegenhain
28.09.	09:00	30.real Berlin-Marathon	<b>Neuer Startort!!!</b>	Straße des 17.Juni!!!
01.10.	19:00	Laufserie TuS HSH <b>6 Lauf</b>	30/ 60min.	Stad Hanns-Eisler-Str
03.10.	10:00	Strausseelauf MT.28.09.03!!!	9,2km/ 4,5km	Fichteplatz!!!
04.10.	11:00	3.Radebeuler Spitzhaustreppenlauf	397 Stufen!!!	Weinberg Radebeul
05.10.	Ab 10:10	7.FORD Kö'n Marathon <b>Teilnehmerlimit erreicht!!!!!!!</b>	42,2km Skate und Lauf	Opladener Straße, Köln-Deutz!!!
05.10.	11:00	3-Länder Marathon und 21,1km	MT.31.08.03!!	Bodensee, Lindau
11.10.	Ab 09:00	26. Harz-Gebirgslauf in Wernigerode und Wandern	11/ 22/ 42km	<b>Mit Chip!!!</b> <b>2.MT.30.09.03!!!</b>
11.10.	15:30	2.Marienfelder Herbstlauf <b>MT.5.10.</b>	10km (14:30: 5km)	Diedersdorfer Weg!!!
12.10.	10:00	41 Marathonlauf „Rund um den Baldeneysee“ in Essen	42,2km MT.22.09.03	Essen, Freiherr von Stein Straße!!!
12.10.	10:00	26.Burgenlauf Belzig MT.05.10.	25/ 8km	Burg Eisenhardt
12.10.	10:00	4.medien Marathon München	MT.30.09.03	Olympiapark Münch.
17.10.	19:00	11.Pankower Stundenlauf	30/ 60min.	Kissingenstadion
18.10.	10:00	1.Tyrower Waldlauf MT.15.10.03	13,5/ 9km	Gemeindezentrum
18.10.	10:00	Feisnecklauf MT.11.10.03	15/ 10/ 5km	Waren, Kirschweg
18.10.	10:30	13.Schwäbische Alb Marathon	50km/ 1100m HD	MT.04.10.03
19.10.	10:00	Hohen Neuendorfer Traditions-cross	10/ 2,8km	Tel.03301/ 700323
19.10.	10:00	Dresden Marathon MT.06.10.03	42,2/ 21,1/ 10km	Chip/ Ostra-Allee
19.10.	10:30	42.Volks-Crosslauf der LG Süd	10km(Berlin-Cup)	MT.16.10.03
22.10.	Ab 17:00	Spiridon Bahnlauf (3Läufe)	10000m, Stadion Lichterfelde	MT.20.10.03
22.10.	Ab 18:30	Berliner Bahnlaufserie 8.Lauf	800/1500m/ 3/5km 19.00 30/60/90min	Sportforum Hohen-schönhausen
22.10.	19:00	Paarlaufserie Nordost <b>5.Lauf</b>	30/ 60min-Paarlauf	Stad Hanns-Eisler-Str



**Ergebnisse:****2.Rostocker Marathon – Nacht am 2.08.03:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Andre Koletzki	42,2	50./ 11.M35	3:24:47h	Sylvia Kegel	21,1	113./ <b>2.W40</b> 11 Frau	1:42:48h
Werner Palm	42,2	126./ 12.M50	3:43:46h	Jürgen Roth	21,1	476./ 6.M65	2:09:54h
Ecky Broy	42,2	333./ 43.M45	4:18:43h	Erhard Bader	21,1	498./ <b>1.M70</b>	2:11:43h
Peter Schmidt	42,2	424./ 40.M50	4:28:27h	Bernfried Krüger	21,1	585./ 32.M50	2:21:57h

**12.BEWAG City – Nacht am 09.08.03:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Virginia Koch	10	373./7.W30 20.Frau	<b>42:01</b> min.	Ralf-Peter Rose	10	848./37.M50	46:14
Heinz Lachmann	10	279./ <b>5.M55</b>	40:52min	Gerald Piegler	10	1581./165.M45	50:31
Thomas Wilbrandt	10	819./81.M45	46:01min	Andreas Schramm	10	2307./380.M40	54:42
				Detlef Koch	10	3569./117.M55	64:44

**4. Lauf der Laufserie 2003 (TuS HSH) am 02.07.2003:**

Name		Platz	Leistung	Name		Platz	Leistung
Katja Lünser	30'	3./ 1.Frau/ W20	<b>7245m</b>	Erhard Bader	30'	14./ 2.M60+	5800m
Ilka Gomoll	30'	6./ 2.Frau/ W30	<b>7000m</b>	Helge Ziems	30'	16./ 5.M60+	4840m
Sylvia Kegel	30'	7./ 3.Frau/ W40	6840m				
Nele Wild-Wall	60'	1.Frau	<b>15190m</b>	Christian Karbe	60'	3./ 1.MHK	<b>16260m</b>
				Stefan Lippold	60'	4./ 1.M35	15670m

**5.Lauf der Berliner Bahnlaufserie (Sportforum) am 09.07.03:**

Ilka Gomoll	1500m	1./ 1.Frau	<b>5:31,4min</b>	Helge Ziems	3000m	5./ 1.M60	18:10min.
Sylvio Gadow	90'	1.Platz	18120m	Helge Ziems	30'	7./ 1.M60	5055m
Knuth Triebe	60'	9./ 2.M50	13000m				

**13.Pankower Paarlaufl/ 3.Lauf der Paarlauflserie Nordost am 23.08.03:**

Name		Ergebnis	Meter	Name		Ergebnis	Zeit
Nele Wild-Wall/ Stefan Lippold	60'	<b>1.Platz ges.</b> <b>1.Platz Mix</b>	18340m	Ilka Gomoll/ Peter Rymarowicz	30'	<b>3.Platz ges.</b> <b>1.Platz Mix</b>	8450m
<b>Sylvia Jacobs</b> mit Lutz Kohlberg	60'	<b>3.Platz ges.</b> <b>2.Platz Mix</b>	17570m	<b>Christian Karbe</b> mit Johannes K.	30'	<b>2.Platz</b> <b>gesamt</b>	9085m
				<b>Detlef Koch</b> mit Conrad Kirsch	30'	10 Platz gesamt	6925m

**12.BEWAG City-Nacht am 09.08.03:**

Name	km	Ergebnis	Zeit
Virginia Koch	10	373./ 7.W30 20.Frau	42:01 min.
Heinz Lachmann	10	279./ 5.M55	40:52
Thomas Wilbrandt	10	819./ 81.M45	46:01
Ralf-Peter Rose	10	848./ 37.M50	46:14
Gerald Piegler	10	1581/165.M45	50:31
Andreas Schramm	10	2307/380.M40	54:42
Detlef Koch	10	3569/117.M55	64:44

**18.Kreuzberger Viertelmarathon am 17.08.03:**

Name	Km	Ergebnis	Zeit
<b>Sylvia Jacobs</b>	10,5	<b>67./ 3.Frau</b> <b>1.W40</b>	42:02,5 min.
Ilka Gomoll	10,5	125./ 5.W30 10.Frau	45:36,3 min.
Dana Scholz	10,5	129./ 6.W30 11.Frau	45:46,3 min.
Wolfgang Leunig	10,5	<b>23./ 1.M60</b>	38:20,1
Helmut Huber	10,5	<b>27./ 2.M50</b>	38:33,7
Peter Rymarowicz	10,5	126./16.M45	45:36,6
Ecky Broy	10,5	164./24.M45	47:17,2
Gerald Piegler	10,5	331./55.M45	54:23,3

**2.NSF-Läuferabend in Britz-Süd am 14.08.03 über 10000m (Bahn):**

Name	km	Ergebnis	Zeit/ min.	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Andreas Schramm	10	8./ 2.M40	<b>39:58,2</b>	Stefan Lippold	10	5./ 2.M35	<b>36:51,6</b>

**Die „Generalprobe“ vom SCC am 24.08.03:**

Name	km	Ergebnis	Zeit
Steffi Winkler	10,0	35./ 6.Frau <b>3.WHK</b>	45:51 min.
Helge Ziems	10,0	180./ <b>2.M60</b>	69:30
Egbert Jakubzick	21,1	195/26.M45	1:33:03h

**2 Mitteldeutscher Marathon am 31.08.03:**

Name	km	Ergebnis	Zeit
Ralf Biese	42,2	187./ 32.M45	3:42:22h
Egbert Jakubzick	42,2	196./ 33.M45	3:43:05h

**8.Hyundai – Staffelmarahton in Neubrandenburg am Reitbahnsee am 30.08.03:**

Name	Strecke	Ergebnis/ Teilstrecke	Zeit	Gesamtergebnis
Virginia Koch	9,466km	17./ 2.Frau	41:13min.	<b>1.Platz Frauen</b> <b>15.Platz gesamt</b> <b>3:04:46h</b>
Carmen Huber	7,115km	22./ 5.Frau	35:48min.	
Ilka Gomoll	8,538km	17./ 1.Frau	38:27min.	
Katja Lünser	5,692km	12./ 1.Frau	25:27min.	
Nele Wild-Wall	11,384km	9./ 1.Frau	43:51min.	



**FENSTER · TÜREN · DAUFERTIGTEILE**  
**VERTRIEB · MONTAGE · BERATUNG**

**Edgar Schulz**

Pätztaier Straße 9a  
16341 Zepernick

Tel./Fax: 030 / 944 32 69  
Tel./Funk: 0171 642 64 86



5. Mercedes Benz Halbmarathon und 10km am 07.09.03:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Olaf Kretschmer	10,0	22./ 3 M45	40:56min	Ilka Gomoll	21,1	17.Frau/ 3 W30	1:41:18 Std.
Ralf-Peter Rose	10,0	44./ 1.M50	45:03min	Helmut Huber	21,1	49./ 3.M50	1:23:37h
Steffi Winkler	21,1	10 Frau/ 2.WHK	1:37:22h	Peter Rymarowicz	21,1	179./22.M45	1:33:11h
Dana Scholz	21,1	13 Frau/ 1.W30	1:38:27h	Klaus-Peter Ulbricht	21,1	729.Platz 45.M50	1:55:53h

Fachbeitrag:

Liebe Lauffreunde!

Nach einem Stundenlauf saßen Katja Lünser, Frank Hinz und ich in der Eisdielen und überlegten uns, was man in diesem Sommer noch für Wettkämpfe bestreiten könnte. So kamen wir auf die „1.Rostocker Marathonnacht“ zu sprechen.

Frank, der leider immer noch verletzt war, bot sich als Betreuer und Kraftfahrer an und so stand fest, wir fahren am 02.08.03 nach Rostock. Sofort begannen die organisatorischen Vorbereitungen, wobei sich die Suche nach einer Unterkunft, bedingt durch Schulferien, IGA, Hanse-Sail und Marathon als aussichtslos darstellte. Also stand für uns fest, irgendwo „wild“ zu campen. Nachdem nun alles klar war, verletzte sich Katja leider am Knie und so hatte ich unfreiwillig 2 Betreuer in Rostock.

Sonnabendfrüh ging es dann in Richtung Küste, wir fanden auch einen gemütlichen Platz für unser Zelt, gingen noch ein bisschen baden und fuhr dann am späten Nachmittag nach Rostock.

Mit einem Kanonenstart wurde um 17:00Uhr das Marathonfeld auf die 42,195km – Runde geschickt. 4 RON-HILL'er befanden sich unter den 677 Marathonläufern, Andre Koletzki, der Beste von ihnen lief 3:24:47h. Die Strecke führte quer durch die Stadt, hinab in den Warnowtunnel und rauf auf die IGA – Brücken samt IGA – Gelände. Anschließend ging es kilometerweit durch öde Plattenbausiedlungen. Der letzte Abschnitt gehörte dann völlig menschenleeren

Industrie – und Hafenanlagen, über Kopfsteinpflaster und querlaufende Schienen. Die Streckenführung des Marathons ist bei den meisten Läufern auf Unverständnis gestoßen.

Sieger wurde der Berliner Klaus Boesang in 2:47:26h, bei den Frauen setzte sich Katja Friedländer 3:26:09h durch.

In Anbetracht der extremen Hitze war ich froh, dass der Start des Halbmarathons erst um 20:00Uhr war. Der heiße Sommer ließ bei mir einige Trainingseinheiten ausfallen. Ähnlich erging es auch Erhard Bader, so dass wir unsere Zielzeiten nach oben korrigierten. Meine Zielzeit sollte so zwischen 1:40h – 1:45h liegen und Erhard wollte unter 2:15h laufen. Bis km 10 habe ich mein 5 – Minuten – Tempo gehalten, danach konnte ich ein bisschen das Tempo erhöhen und erreichte nach 1:42:48h das Ziel. Erhard gewann seine Altersklasse M70 und war 2:11:43h unterwegs.

Die Sieger des Halbmarathons kamen aus der Gastgeberstadt. Bei den Frauen siegte Anke Hierunda in 1:28:26h und bei den Männern lief Matthias Weippert nach 1:09:13h als Erster ins Ziel. Neben den Läufern waren auch Skater auf der Strecke, so dass am Sonnabend fast 2000 Sportler unterwegs waren.

Nach dem Lauf fuhr wir Drei auf „unseren Zeltplatz“ und ließen den Tag mit ein paar Bierchen und Sekt ausklingen.

Am nächsten Tag nutzten wir das schöne Wetter, um uns in die Fluten der Ostsee zu stürzen.

Als wir am Sonntagabend in Berlin ankamen, konnten wir feststellen, dass es ein erlebnisreiches Wochenende war. Wir könnten uns auch vorstellen, im nächsten Jahr mit einer größeren Truppe RON-HILL'er nach Rostock zu fahren.

Sylvia Kegel

Drachenbootrennen – eine sportliche Alternative zum Laufen

Wer glaubt – ein Drachenbootrennen ist nur ein Gaudy und nicht mit Anforderungen an Kraft und Kondition verbunden, der irrt. Ein Drachenboot misst eine Länge von ca.15m und wiegt mit einer durchtrainierten Besatzung von 18 Paddlern nebst Trommler/-in und Steuermann ca. 1,5-1,7 Tonnen. So ein Boot möchte ersteinmal (zielstrebig) bewegt werden.

Unserem Sportsfreund Rötger Henry ist es zu verdanken, dass bei einem organisierten Drachenbootrennen in Liebenwalde die Teilnahme für viele interessierte Mitglieder unseres Vereins möglich wurde. Leider musste die geplante Besatzung aufgrund vieler kurzfristiger Absagen kräftig geändert werden, jedoch stand am Start dann eine gelungene Mischung von gestandenen, kräftigen RON-HILL'ern (Rötger, Michael Kegel, Achim Schuberth, H. Scharping, H. Kastanowicz, R. Pottkämper, P. Budraß, A. Schramm und mit mir) mit einer RON-HILL'erin (Anja Sander) sowie einer von Micha und Rötger angeheuerten kräftigen Nachwuchsbrigade (MHK) nebst Trommlerin.

Es wurde nichts dem Zufall überlassen. Eine Woche vor dem Wettkampf fand ein organisiertes Training der Beteiligten statt, bei dem das Drachenbootfeeling und die Synchronität geschult wurden. Krafeinsatz gepaart mit Synchronität

sind dabei das Wichtigste für eine schnelle Fuhre. Die Schlagzahl wird von der Trommlerin vorgegeben, darf aber nicht zu hoch sein, weil sonst „Paddelsalat“ vorprogrammiert ist. Für die optimale Fahrtrichtung koordiniert ein geübter Steuermann (wird vom Veranstalter gestellt) ein kräftiges Ruder.

Am Vorabend des Wettkampfes trafen wir uns alle zum letzten Training für 1 Stunde, um uns den letzten Feinschliff für die Rennen zu holen. Die Sitzverteilung im Boot wurde nach Gewicht und Strategie vom Käpt'n Rötger Henry vorgenommen – leicht nach vorn – schwer nach hinten – die kräftigen der leichten ganz nach vorn. Nach dem letzten „freien Training“ stärkten wir uns im Mannschaftsquartier „zünftig“ für das morgige Rennen. Der Käpt'n verteilte zum Abschluss die Mannschaftskleidung, für jeden ein Hemd mit einem, für die Konkurrenz furchteinflößenden Drachenmotiv.

Gut gelaunt, voll Selbstbewusstsein ging es früh um 08:00 Uhr zum Start. Die Konkurrenz – 11 Boote in der Mixed-Kategorie (mind. 8 Frauen) – 10 Boote in der offenen Kategorie (unsere Kategorie) und 5 reine Frauenboote mussten jeweils 3 Läufe gegen die Uhr auf einer ca. 250m langen Strecke in einem schmalen Kanal (10-30m breit) absolvieren. Die 2 besten Zeitläufe kamen dann in die Wertung (Addition der Zeiten).

Das ganze Umfeld auf beiden Ufern der Rennstrecke wurde vom Veranstalter zu einem Volksfest ausgestaltet. Stimmung pur. Jedes Team hatte einen festen Stellplatz, der individuell eingerichtet wurde. Dazwischen befanden sich mehrere Versorgungseinrichtungen, bei denen man sich stärken konnte. Faszinierend für mich waren nach Beobachtung der Konkurrenz, Kleidung und Mannschaftsnamen (siehe Ergebnisteil). Leider ließ die Kanalbreite keinen anderen Vergleich als Einzelzeitrennen zu. Attraktiver wäre sicherlich ein Direktvergleich Boot gegen Boot (K.o.-System) bis zum Finale für den Zuschauer. Synchronität der Paddel-einsätze, Trommeltakt, Kleidung, interne Anfeuerungsrufe der einzelnen Boote waren nach außen der optisch auszumachende Unterschied von Boot zu Boot. Scharfrichter war die Zeitmessanlage (Zeitunterschied im Ziel: etwa je Sekunde 3m). Clevererweise lief bei unseren Läufen zur Beobachtung und Auswertung eine Videokamera mit, so dass der Käpt'n eine erste Auswertung zwischen den Läufen vornehmen konnte. Die Läufe 2 und 3 waren dann wesentlich ausgewogener. Wobei Lauf 2 übermotiviert angegangen und vom Winde verweht wurde. Gesamtzeitdauer des Wettkampfes 9:00 – 16:00 Uhr. **Ergebnisse:**

1. Pino „Yello Submarine“ Dorf Zechlin	2:41,70min.	6. Liebenwalder Drachenflitzer	2:52,68min.
2. Hammeraner Orgelpfeifen	2:42,62min.	7. Laufgruppe „Ron-Hill-Berlin“ e.V.	<b>2:54,91min.</b>
			<b>1:28,81 – 1:31,77 – 1:26,10min.</b>
3. Neuholländer Wasserbüffel	2:48,88min.	8. Böschungsrämmler Marienwerder	2:55,09min.
4. TAI FUNG	2:50,63min.	9. SV Pharma Oranienburg 01 e.V.	2:56,27min.
5. Die Wellenbrecher Marienwerder	2:51,40min.	10. Kanalratten Berlin	2:58,95min.

Ich hatte mich wegen gesundheitlicher Probleme auch kurzfristig versucht beim Käpt'n abzumelden. Aufgrund „personeller Probleme“ habe ich mich entschlossen meinen Mann zu stehen. Ich habe es nicht bereut und freue mich auf die 2. Auflage.  
Peter Rymarowicz