

Unsere Kontonummer:
Postbank, BLZ: 100 100 10
Kontonummer: 6365 73 101

2. Konto (für Startgelder):
Postbank
345 31 106



Kolumne:

Liebe RON-HILL'er,

Das Laufjahr 2004 nimmt Gestalt an

nachdem nun die Crossmeisterschaft als letzter Höhepunkt des Laufjahres 2003 mit guter RON-HILL Beteiligung gelaufen ist, wird es Zeit, nicht mehr so wettkampforientiert zu trainieren, auf die vergangene Saison zurückzublicken und sich neue Ziele und Aktivitäten für das kommende Laufjahr abzustecken.

Einen gestandenen RON-HILL'er an Rennsteiglauf, dem Berlin-Marathon, Fünf-Seen-Lauf, die Staffel Zielona Gora – Cottbus oder Harzgebirgslauf zu erinnern, hieße Eulen nach Athen tragen. Aber das Laufjahr 2004 bietet noch viele andere Möglichkeiten der Bewährung vor sich selbst und des Vergleichs mit anderen Gleichaltrigen. Da wären der Berlin-Cup mit voraussichtlich 12 möglichen Läufen, unser „Rund um das SEZ durch den Friedrichshain“ zu Pfingsten und danach im Juni unser „Hohenschönhausener Gartenlauf“ (Berlin-Cup Lauf) und die Vereinsmeisterschaft.

Mehrere Läuferinnen und Läufer unseres Vereins planen Starts in der Hallensaison. Da sind die Berlin/Brandenburgischen und die Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften im Februar jeweils in Potsdam und die gute Chance der Teilnahme an der Senioren-Hallen-WM im März in Sindelfingen (auch mit 8 km-Cross). Wer nichts mit der Halle im Sinn hat, kann gleich im März die Berlin/Brandenburgische Straßenmeisterschaft von Falkensee nach Spandau laufen, sich auf den Internationalen Läuferzehnkampf (ab Himmelfahrtstag in Bautzen) vorbereiten, zwischendurch den Berliner Halbmarathon absolvieren oder sich als Staffelmittglied bei der sogenannten Langstaffel-Meisterschaft im Mittelstreckenbereich betätigen.

Für den Hochsommer sollte man eventuell über einen Start bei den Senioren - Europameisterschaften im dänischen Aarhus nachdenken.

Nimmt man noch die angestammten exotischen Lieblingsläufe in aller Welt hinzu, dann ist es nur noch eine Frage der Motivation, der optimalen Saisonplanung und nicht zuletzt des Geldbeutels, was man wo läuft.

Achim

Einladung:

Hiermit laden wir alle Mitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen Jahresabschlussfeier am **Samstag, den 06.12.03 ab 19:00 Uhr** ins Courtyard by Marriott – Hotel, Grünauer Straße 1 in 12557 Berlin-Köpenick ein. Ab S-Oberspree sind es 5-8min. Fußweg bis zum Hotel. Einlass ist ab 18:30 Uhr. Unser Vergnügungswart Michael Kegel hat in diesem 4* -Hotel einen Rabatt für Essen und Trinken ausgehandelt. Es kann aus einem reichhaltigen, vielfältigen Buffet mit mehreren warmen Gerichten gewählt werden, auch alle Getränke sind im Preis enthalten. Von unserem Verein wird „Deutscher Champagner“ gestellt. Der Eintritt kostet inklusive Buffet und Getränke 20,-Euro für die Vereinsmitglieder und für Nichtmitglieder 25,-Euro. Alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Gartenlauf bekommen einen Rabatt von 5,-Euro. Für musikalisches Programm ist ebenfalls gesorgt.

Für freuen uns auf viele Gäste und bitten alle Interessenten, sich bis **spätestens 30.11.03** bei Michael Kegel, Tel. 030/ 928 45 23 oder beim Vereinstreff anzumelden.

Das Allerneueste:

- Unsere **Skatserie 2003** fand mit dem 6.Spieltag am 06.11.03 mit nochmals 12 Spielern seinen Abschluß. Hier siegte mit der soliden Punktzahl von 888 Punkten Sebastian Huß, knapp vor Hans-Joachim Vogel 872P. und Andreas Schramm 870P., der bis dahin führende in der Gesamtwertung Knuth Triebe kam auf 830P., 5. die beste Frau Sylvia Jacobs mit 798P.. Am 23.10.03 (5.Spieltag) gab es starke Ergebnisse, sowohl in der Spitze mit 3 Spielern über 1000 Punkten und auch einer ansprechenden Beteiligung von 13 Spielern. **Wolfgang Oesterreich konnte mit der bisher höchsten Punktzahl, die es seit langen gab, mit starken 1441Punkten den Tagessieg** erringen, 2.Dirk Pätzig 1198P., 3.Knuth Triebe 1150P., 4.Peter Rymarowicz 869P.. Die Gesamtwertung des Jahres 2003, bestehend aus 6 Spieltagen, wovon die besten 3 Ergebnisse in die **Endauswertung** kamen, gewann in diesem Jahr auch dank seines hervorragenden Ergebnisses vom 5.Spieltag **Wolfgang Oesterreich mit 3267 Punkten**, damit hatte er knapp 400 Punkte mehr auf dem Konto, als Vorjahressieger Sebastian Huß im letzten Jahr. Vizemeister wurde diesmal Knuth Triebe mit ebenfalls sehr guten 3055P..
Hier die weiteren Ergebnisse:

3. Hans-Joachim Vogel	2744P.	10. Horst Kastanowicz	1646P.
4. Dirk Pätzig	2680P.	11. Joachim Schuberth	1574P.
5. Andreas Schramm	2609P.	12. Ecky Broy	1555P.
6. Martin Brinkmann	2378P.	13. Peter Rymarowicz	1295P.
7. Sebastian Huß	2351P.		
8. Sylvia Jacobs	2271P.		
9. Sylvia Kegel	1871P.		

- Am Samstag, dem 1.11.03 fand unsere diesjährige Vereinswanderung „Rund um den Flakensee“ und in den Kranichbergen statt. Im Gegensatz zum letzten Jahr hatten wir mildes Wetter, sogar die Sonne kam ab und an heraus. Und unsere Gruppe war mit 30 Wanderfreunden auch ansprechend groß. Herzlichen Dank auch noch an Dirk Pätzig für die gute Wanderführung und für die Organisation unserer Lokalität „Pitbaude“ für das Mittagessen. Höhepunkt unserer Wanderung war die Besichtigung der „Liebesquelle“ sowie die Besteigung des Flakenturmes, wo es auf der Aussichtsplattform etwas Kleines zur Stärkung der Wanderer gab und die unten gebliebenen gingen leider leer aus. Insgesamt war die 3,5 Stunden dauernde Wanderung wieder ein voller Erfolg und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Vereinsnachrichten:

- Am 10.09.03 fand der 7.Lauf der Bahnlaufserie im Sportforum Hohenschönhausen statt. Über 800m liefen Stefan Lippold und Ilka Gomoll gute Rennen und kamen nach 2:19,7min.(1.Platz) bzw. 2:40,5min.(1.Frau) ins Ziel. Nele Wild-Wall probierte sich einmal an den 30min. und erreichte ausgezeichnete 7895m.
- Am 14.09.03 startete Christian Karbe beim Walllauf Kloster Zinna über 10km bei sonnigen 20°C und erreichte einen 3.Gesamtplatz in 37:51min.
- Am 27.09.03 startete unser Vorsitzender Joachim Schuberth beim Rudower Saisonabschluß in drei Disziplinen. Er lief die 100m in 14,8sec. und belegte hinter 7 Jungspunden (20-30 Jahre) den 8.Platz, auch über 300m Hürden war er mit 61,1sec. erfolgreich und komplettierte sein Ergebnis mit dem 3.Platz im Dreisprung mit guten 9,81m.

<http://www.bodo-anger.de>

Bodo Anger

Geschäftsführer: Preussauer Promenade 153 a 13185 Berlin

Tel. (030) 471 39 69 Fax (030) 471 39 66
 Punk 0177 471 39 58 e-mail: info@bodo-anger.de

Unser Service für Sie:

- Fotodokumentation mit und ohne Retuschen
- Poster & Tischschermung
- Dekorationsarbeiten im Saalbereich
- Gebäudedokumentation (nach Hausanforderung)
- Grundrisse
- Transport & Einbaueinstellungarbeiten
- Dringliche
- Holz & Bodenarbeiten
- Miet & Technikausstattungsarbeiten
- Kopierservice (Hochauflösungsdienste)
- Weiterbildung
- ...und vieles mehr!

Bitte suchen sie uns auch im Internet! www.bodo-anger.de

- Am 01.10.03 fand der letzte Lauf der **Stundenlaufserie des TuS** Hohen-schönhausen statt. Über 30min. gab es ein Stelldichein der lange verletzten Katja Lünser und der arrivierten Sylvia Kegel, wobei Katja mit guten 6950m vor Sylvia (6900m) die Nase vorn hatte. Der Sieg ging aber an die im Schlussteil am spritzigsten agierende junge Anne Barber mit 7050m. Auch über 60min. gab sich Uta Kaske mal wieder die Ehre, einen Wettkampf zu bestreiten und belegte den 3.Platz bei den Frauen mit 11260m. Bei den Herren ging Christian Karbe drei Tage nach dem guten Berlin-Marathon nur über 30min. an den Start und erreichte mit 7525m den 5.Platz. Die Gesamtsiegerehrung fand wieder im Autohaus an der Hansastraße mit fast 200 Gästen (Sportlerball des gesamten Vereins TuS HSH) statt. Das Buffet war gut und reichhaltig, auch für die kulturelle Umrahmung wurde vielfältig gesorgt. Die sportlichen Sieger wurden natürlich auch geehrt: Über 60min. der Damen gewann ganz souverän mit 60715m unsere Nele Wild-Wall mit 5km Vorsprung vor Kathrin Behrens, bei den Herren siegte Rex Noack mit 67820m vor Gunnar Barber und Christian Karbe mit 64515m, 4.Stefan Lippold mit 62805m., 12.Hans-Joachim Vogel, der seine AK M60+ mit 53620m für sich entscheiden konnte. Bei der kurzen Serie über 30min. gab es einen Dreifacherfolg unserer Damen zu feiern: es siegte Katja mit 28365m, vor Sylvia Kegel mit 27755m und Ilka Gomoll mit 27585m, die ihren 2.Platz beim letzten Lauf durch eine Verletzung nicht mehr verteidigen konnte. Unsere Männer hinken da etwas hinterher, Peter Rymarowicz war als 4. Bester unseres Vereins und verpasste den Podestplatz mit 29850m nur um knapp 100m. Helge Ziems belegte hier mit 19805m den 3.Platz der M60+.
- Am 04.10.03 fand zum 6.Mal der Weissenseer Bierpaarlauf mit 47 trink- und lauffesten Paaren statt. Auch hier war unser Verein sehr erfolgreich an der Spitze vertreten. Frank Hinz und Christian Karbe belegten den 2.Platz mit 31:28min. und Bodo Matthes lief mit Achim Schuberth auf den 19.Platz und kamen nach 39:23min. ins Ziel.
- Am 11.10.03 fand der **2.Marienfelder Herbstlauf** über 10km als 13.Lauf des Berliner Läufercups statt. **Dana Scholz** startete hier ihre hervorragende Serie, wo sie an drei aufeinanderfolgenden Wochen ihre sehr gute Herbstform mit einem Sieg und 2 zweiten Plätzen unter Beweis stellen konnte. Leider reichte ihre Aufholjagd im Berlin-Cup nicht mehr ganz zum Sieg in ihrer Altersklasse, punktgleich mit der Siegerin Christine Lesser blieb ihr nur der 2.Platz. **In Marienfelde konnte sie als Frauensiegerin mit der neuen persönlichen Rekordzeit (auf vermessener Strecke) von tollen 42:48min. auftrumpfen.** Hiermit belegte sie unter 106 Läufern den 36.Platz. Herzlichen Glückwunsch.

- Am selben Tag fand bei kühlem und trübem Wetter der **26. HGL in Wernigerode** statt. Trotzdem Vorjahressiegerin Nele Wild-Wall über 22km der Frauen diesmal nicht am Start war, konnte unser Verein in der Spitze und in der Breite auftrumpfen. Gäbe es eine Frauenmannschaftswertung, die hätte unser Verein locker gewonnen, mit 4 Frauen unter den besten 21 Frauen, davon 2 Frauen auf dem Siegerpodest. Wir gratulieren recht herzlich Sylvia Jacobs für den 2.Platz in 1:40:58h sowie dem Sieg in der W40 und Katja Lünser, die das erste Mal beim HGL startete und gleich unter der 1:50h-Marke blieb. Glückwunsch zum 5.Platz der Frauen und dem 3.Platz der W20 in 1:49:19h. Auch Sylvia Kegel kam mit einer leichten Erkältung noch auf den 2.Platz der W40 und lief als 13.Frau nach 1:53:57h ins Ziel. Bei den Herren auf derselben Strecke gratulieren wir Frank Hinz für seinen Einstieg ins Wettkampfgeschehen nach langer Verletzungspause (Schulter-OP), der hier auf dem 33.Platz von 1200 Läufern nach 1:33:42h ins Ziel lief. Hans Joachim Schulze verpasste den Podestplatz seiner AK M60 um 2min. mit 1:53:09h als 4. Bester auf der Marathon-strecke unseres Vereins war Knuth Triebe mit dem 223.Platz (14.M50), wobei er mit 3:57:10h unter der 4h-Marke blieb. Herzlichen Glückwunsch auch an Peter Budraß, der auf der 11km-Strecke den AK-Sieg der M60 mit nach Hause nehmen durfte und nach guten 51:17min. das Ziel erreichte und als 107. von 1203 Läufer/-innen das Ziel erreichte. Auf allen Strecken kamen 3150 Läufer/-innen ins Ziel, davon 24 RON-HILL'er. In der Mannschaftswertung über 22km kam unsere Beste Mannschaft mit Sylvia J, Katja, Frank Hinz, Andreas Schramm und Hajo Schulze auf den 7.Platz in 8:43:44h von insgesamt 44 Teams.
- Am 12.10.03 fand der **Belziger Burgenlauf** auf bekannt anspruchsvoller Strecke mit 700 Läufern (-innen) auf allen Strecken statt. Christian Karbe belegte hier auf der 25km-Strecke den 6.Platz (2.MHK) in 1:38:25h.
- **Nele Wild-Wall** startete nach gerade überstandener Erkältung in ihrer neuen Heimat Essen beim dortigen Baldeneyseeauf(marathon). Die flache, landschaftlich schöne Runde beendete sie nach **3:03:20h** auf dem 108.Platz von 1695 Läufern/-innen. Herzlichen Glückwunsch für den Sieg in ihrer Altersklasse W30, damit kam sie als 6.Frau ins Ziel.
- Am selben Tag, dem 12.10.03, startete Erhard Bader wie im letzten Jahr beim München-Marathon und kam als 6982. von insgesamt 7237 Finishern ins Ziel. Also liess er als einer der ältesten noch viele Läufer hinter sich, als er nach 4:56:51h das Ziel als 5. der M70 erreichte.

- Am 19.10.03 fand der **49.Liepnitzseelauf** mit 367 Startern über 15km und ca.8km statt, damit kam man fast an den Teilnehmerrekord von 2002 heran. Sylvia Kegel erreichte bei den Frauen hinter Ulrike Fink (LTC, 33:30min.) einen sehr guten 2.Platz mit 35:27min. Sie belegte damit den 23.Gesamtplatz von 197 Startern auf dieser Strecke. Auch die anderen Stammgäste Hans-Joachim Schulze und Ralf Rose erreichten gute Zeiten und Ergebnisse. Hans-Joachim siegte in der M60 in glatten 34:00min. (ges.15.) und Ralf kam nach 37:15min. (4.M50) als 36. ins Ziel. Den nächsten Termin solltet ihr euch schon mal merken, denn der 50.Lauf (Jubiläum) findet am 18.04.04 mit einer großen Läuferparty und einer Liveband statt.
- Am selben Tag fand der **Crosslauf der LG Süd** über 10km statt. Beim 14.Lauf des Berlin-Cups kamen 165 Läufer/-innen ins Ziel. Hervorzuheben aus RON-HILL-Sicht war der 2.Platz bei den Frauen durch Dana Scholz in 44:09min. Eine gute Zeit in Anbetracht der hügeligen Strecke, damit kam sie schon als 47.ins Ziel, davon hatte sie aber nicht viel, auch für den 2.Platz bei den Frauen gab es keinen Preis ausser einen feuchten Händedruck, da haben wir bei der LG Süd schon andere Zeiten erlebt. Hervorzuheben war auch der 24.Platz durch Helmut Huber in 40.43min, damit siegte er in seiner AK M50 und kam dem Berlin-Cup-Sieg wieder ein Stück näher, zumal sein ärgster Konkurrent Günter Rennung nicht an den Start ging. Auch Knuth Triebe lief ein gutes Rennen und kam nach 44:48min. ins Ziel und belegte den 3.Platz der M50. Erfreulich, dass Carmen Huber sich mal wieder in einem Wettkampf stellte und sogar mit 55:40min. glatt unter der erstrebten 1-Stunden-Marke blieb. Weiter so!!
- Am 26.10.03 fand der letzte Lauf des Berliner Läufercups 2003 im Rahmen des Crosslaufs in der Hasenheide statt. Auf einem anspruchsvollen Kurs, der große Aufmerksamkeit von den Läufern erforderte, um nicht auszuruhsen bei diesem regnerisch, kühlem Wetter. Die 3,6km-Runde musste entweder 1x oder von den Cup-Läufern 3x durchlaufen werden. Joachim Schuberth startete auf der kurzen Strecke und erreichte als 39. nach 17:46min. das Ziel, damit siegte er in seiner Altersklasse M60. Die lange Strecke über 10,7km war vor allem eine Aufholjagd von Helmut Huber, für den es noch um den Sieg in der M50 ging, dies gelang ihm auch mit dem 2.Platz hinter Gerald Schulz in seiner AK in guten 44:26min. Außer Helmut waren aber noch 6 weitere RON-HILL'er am Start. Besonders erfolgreich war diesmal wieder Dana Scholz, die den 2.Platz bei den Frauen (1.W30) in guten 48:28min. erreichte. Damit belegte sie den 58.Platz unter 160 Finishern. Ebenfalls im Aufwärtstrend befindet sich Horst Kastanowicz, der seine AK M65 knapp in 49:58min. für sich entschied. Leider gab es wieder keine Preise, für Gesamtplatz 2 und 3, so dass man sich im nächsten Jahr vielleicht überlegt, lieber wonders zu starten.

- Am 25.10.03 fand der 8.Lauf des Marzahner Läufercups statt und Stammläufer Hans Joachim Schulze siegte in seiner Altersklasse M50-59 mit sehr guten 7320m über 30min.. Auch in der Gesamtwertung konnte er überlegen mit der Optimalpunktzahl von 100 Punkten gewinnen.

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
Ab 15.11.	14:00	Internat. Winterlauf-& Marschserie d. LG Süd/Samstags bis 13.12.03	10km-Runde(n).	Onkel-Tom-Straße 167; Cafe Rodehütte
Ab 22.11.	14:00	Sägerserie 2003 MT.19.11.03 auch am 06.12. und 13.12.03	M:12,8/ 13,8/ 15,8 F: 6,8/ 7,8/ 9,8km	Verläng. Kneippstraße Hermsdorf
23.11.	Ab 09:30	Mannschaftshalbmarathon oder Einzellauf der LG Stoipertruppe	21,1/ 10km MT.17.11.03	Buckower Damm, Sportpl. Windmühle
23 - 26.11.		Internationale LA SANTA Läuferwoche/ Lanzarote und Marathon/ Halbmarathon am 29.11.	MT.04.11.03 MT.14.11.03	Club LA Santa!!!!
29.11.	11:00	23.ADVENT-Marathon Bad Arolsen	42,2km/ MT.15.11	Twisteseehalle
30.11.	10:00	Crossstaffellauf des Ruderclubs	4x6000m-Cross MT.24.11.03	Parkplatz Stahnsdorfer Damm, Schiessplatz
30.11.	11:15	14.Ratzeburger Adventslauf	26km	Tel.04541/ 82729
30.11.	10:00	49. Herbstwäldlauf Tege!	11km, MT.24.11.	Verläng. Kneippstr.
02.12.	18:00	Paarlauf Holzmarktstraße/ MT25.11.	30/ 60min.	242,5m-Runde
06.12.	16:00	Adventsstundenpaarlauf MT.02.12.	30/ 60min.	Teterower Ring!!
07.12.	11:00	131.Weissenseer Seriencross	12/ 3km MT.	Auch am 14.12.03!!
14.12.	10:00	54.Plänterwaldlauf MT.06.12.03	20/ 15/ 10/5km	Kiehnwerder Allee
10.-14.03		1 Hallen-WM der Senioren in Sindelfingen	60/200/400/800m 1500/3000m/ Wurf&Sprung und Cross 8km	MT.20.01.04

Ergebnisse:

Crosslauf der LG Süd über 10km am 19.10.03 (14.Lauf des Berlin Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit/min.	Name	km	Ergebnis	Zeit/min.
Dana Scholz	10	47./ 2.Frau 1.W30	44.09min	Carmen Huber	10	124 / 4 W40 15. Frau	55:11min
Ilika Gomoll	10	82./ 8.Frau 3.W30	49.01min	Helmut Huber	10	24./ 1 M50	40:43min
				Peter Rymarowicz	10	38./ 6.M45	42:50min
				Knuth Triebe	10	55./ 3.M50	44:48min

26. Harzgebirgslauf in Wernigerode am 11.10.03:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Anja Sander	11	1039./61.W35 332.Frau	1:18:52 Std.	Sylvia Kegel	22	300./ 2.W40 13.Frau	1:53:57h
Heike Hermann	11	1163./10.W55 408.Frau	1:29:58 Std.	Steffi Winkler	22	356./10.W20 21.Frau	1:55:59h
Peter Budraß	11	107./ 1.M60	51:17 min.	Frank Hinz	22	33./ 11.M35	1:33:42h
Michael Kegel	11	740./ 71.M40	1:09:35h	Andreas Schramm	22	149./30.M40	1:46:36h
Detlef Koch	11	990./ 34.M55	1:16:22h	Hans-Jo. Schulze	22	278./ 4.M60	1:53:09h
Hans Hermann	11	1194./ 4.M70	1:39:30h	Helmut Huber	22	319./24.M50	1:54:37h
Knuth Triebe	42	223./ 14.M50	3:57:10h	Rötger Henry	22	357./69.M40	1:56:00h
Ralf Biese	42	415./ 67.M45	4:25:06h	Hans-Joach. Vogel	22	438./ 13.M60	1:59:01h
Egbert Jakobzick	42	438./ 73.M45	4:27:52h	Bernfried Krüger	22	886.Platz 100.M50	2:26:55h
Peter Schmidt	42	459./ 46.M50	4:30:25h	Martin Engler	22	923./68.M55	2:32:53h
Wolfgang Oesterreich	42	528./ 54.M50	4:43:21h	Mannschaft 22km			
Eckhard Lukas	42	639./32.M60	5:24:40h	LC RON-HILL I		7.Platz	8:43:44 Std.
Marathon Mann- schaft:				Frank Hinz		1:33:42h	
Knuth Triebe		33.Platz	12:55:27 Std.	Sylvia Jacobs		1:40:59h	
Egbert Jakobzick		3:57:10h		Andreas Schramm		1:46:36h	
Peter Schmidt		4:27:52h		Katja Lünser		1:49:19h	
		4:30:25h		Hans-Jo. Schulze		1:53:09h	
Sylvia Jacobs	22	90./ 1.W40 2.Frau	1:40:58h	LC RON-HILL II		18.Platz	9:39:34 Std.
Katja Lünser	22	199./ 3.W20 5.Frau	1:49:19h	Sylvia Kegel		1:53:57h	
				Helmut Huber		1:54:37h	
				Steffi Winkler		1:55:59h	
				Rötger Henry		1:56:00h	
				Hans-Joach. Vogel		1:59:01h	

6. Lauf der Laufserie 2003 (TuS HSH) am 01.10.2003:

Name	Platz	Leistung	Name	Platz	Leistung
Katja Lünser	30' 12./ 2.Frau	6950m	Peter Rymarowicz	30' 6.Platz	7290m
Sylvia Kegel	30' 13./ 3.Frau	6900m	Heige Ziems	30' 16.Platz	5010m
Uta Kaske	60' 24./ 3.Frau	11260m	Knuth Triebe	60' 9./ 1.M50	13700m
Anja Sander	60' 34./ 8.Frau	8900m	Hans-J. Vogel	60' 13./ 1.M60+	13250m

7. Lauf der Berliner Bahnlaufserie (Sportforum) am 10.09.03:

Iika Gomol'	800m	2./ 1.Frau	2:40,5min	Stefan Lippold	800m	1./ 1.M35	2:19,7min.
Nele Wild-Wall	30'	3./ 1.Frau	7895m	Stefan Lippold	60'	9./ 3.M35	13200m
Silvio Gadow	90'	6.Platz	17850m	Helge Ziems	90'	8.Platz	13530m

26. Jahn-Crosslauf in der Hasenheide am 26.10.03 (15. Lauf des Berlin-Cups):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Dana Scholz	10,7	58./ 2.Frau 1.W30	48:28 min.	Peter Rymarowicz	10,7	38. Platz 4.M45	45:44min
Iika Gomol'	10,7	92./ 7.Frau 5.W30	54:14 min.	Horst Kastanowicz	10,7	69./ 1.M65	49:58min
Helmut Huber	10,7	25./ 2.M50	44:26	Peter Schmidt	10,7	99./ 5.M50	55:40min
				Joachim Schubert	3,6	39./ 1.M60	17:46min

30. real.- Berlin-Marathon am 28.09.03 (Wertung Berliner Meisterschaft)

Name	km	Ergebnis	Zeit/ Brutto	Name	km	Ergebnis	Zeit/ Brutto
Dr. Bärbel Jacobi	42,2	6.Frau 2.W40	3:05:50h	Wolfgang Drechsel	42,2	173. Platz 13.M60	3:53:18h
Christina Garske	42,2	11. Platz	4:50:47h	Peter Schmidt	42,2	188. Platz 25.M50	4:02:03h
Margit Mock	42,2	75. Platz 8.W50	5:45:11h	Ralf Biese	42,2	192. Platz 27.M45	4:09:30h
Christian Karbe	42,2	10. Platz	2:44:34h	Gerald Piegler	42,2	198. Platz 28.M45	4:14:20h
H. Lachmann	42,2	60./ 2.M55	3:05:37h	Dieter Jaensch	42,2	199. Platz 26.M50	4:14:48h
Werner Paim	42,2	128. Platz 14.M50	3:33:37h	Eike Tank	42,2	223. Platz 23.M60	4:58:54h
Bodo Matthes	42,2	46. Platz MHK	3:37:49h	Dr. Werner Jacobi	42,2	225. Platz 15.M65	5:04:37h
Lutz Lange	42,2	167./8.M65	3:51:32h				

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und
Service
Sportsponsoring

Storkower Straße 147
10407 Berlin
Telefon: 030 / 4 23 29 73



Edgar Schulz

Pitzener Straße 9a
16341 Zepernick

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

Fachbeitrag:**6. Internationaler Wachau-Marathon (14.09.2003)**

Wer einmal 42 km immer parallel zur Donau und dazu in einer sehr schönen Landschaft laufen will, dem sei der Wachau-Marathon empfohlen. Die Strecke führt von Emmersdorf, dem westlichen Tor zur Wachau, durch die gesamte Längsausdehnung der Weinregion bis nach Krems. Auf dem T-Shirt des Marathons wird die Ansiedelung der Strecke in diese Kulturlandschaft durch die Karikatur eines Läufers ausgedrückt, der gerade den „1000-Eimer-Berg“ erklommen hat. Dieser Berg ist ein Weinberg bei Krems, der angeblich Weintrauben für 1000 Eimer liefert.

Für die Teilnahme an diesem Marathon hatte ich mich gründlich vorbereitet. Im letzten Monat vor dem Lauf addierten sich meine Trainingskilometer auf ca. 150. Das ist für meine Verhältnisse viel, da ich sonst monatlich aus Zeitgründen nur auf durchschnittlich 80 – 85 km komme. Bis 7 Tage vor dem Start fühlte ich mich gesundheitlich wie „zum Bäume ausreißen“ gut. Doch am Montag vor dem Lauf erwischte es mich noch so mit einer Erkältung, dass sie mich an den darauffolgenden 2 Tagen sogar zur Bettruhe zwang. Am Dienstag, als es am schlimmsten war, glaubte ich nicht mehr ernstlich daran, dass es mit dem Marathon noch etwas werden würde. Am Mittwochnachmittag, als es langsam besser wurde, begannen die Überlegungen, zwar hinzufahren, aber über die Teilnahme erst vor Ort zu entscheiden. Die Körpertemperatur kletterte zum Glück nicht höher als 37,3 ° C. Aber durch die Inhalationen und Schwitzbäder merkte ich doch bald, dass ich „weiche Knie“ hatte, und die Ungewissheit, ob ich starten kann, blieb. Am Donnerstag wurde gemeinsam mit dem Coach – meiner Frau – endgültig entschieden, wenigstens hinzufahren.

Gesagt – getan. Am Sonnabend, einen Tag vor dem Lauf, absolvierten wir ein ausgedehntes Touristenprogramm. Dazu gehörte auch ein leicht „verschärfter“ Spaziergang auf den Berg mit der Burgruine von Dürnstein. Diesen Spaziergang betrachtete ich als „Prüfstein“ für meine Kondition, wobei ich aber noch nicht richtig zufrieden war. So sagte ich, dass ich morgen, am Lauftag beim Aufstehen entscheide, ob ich laufe oder nicht. Das Weckradio ertönte, ich begab mich auf die Beine und ... weiterhin Zweifel ob es ratsam sei, zu starten. Ich vertagte die Entscheidung nochmals, packte aber meine Laufutensilien zusammen und ging zum Startgelände (ca. 2,5 km vom Hotel entfernt).

Schon auf dem Weg zum Startareal merkte ich, wie sich die Waage allmählich zugunsten der Laufteilnahme neigte. Erst recht als ich am Startgelände ankam. Das typische Fluidum, wie es vor einem Marathon nun einmal herrscht, vertrieb im Nu alle Bedenken. Die Ablenkung war so groß, dass ich nicht mehr an die wackligen Beine beim Aufstehen dachte. Im Gegenteil, jetzt stellte sich auch das nötige Kribbeln im Bauch für die kurz bevorstehende Herausforderung ein und es kam eine gewisse Zuversicht auf, den Lauf durchzustehen. Damit war mein Start beschlossen.

Bei der Aufstellung im Startraum kommt es dann noch zu einer netten Unterhaltung mit einem Läufer, der sich neben mir eingefunden hatte, etwas jünger als ich und aus Wien.

Er erzählt von seiner Stadt und ich ihm von Berlin. Dann die Frage, die kommen muss: Dein wievielter Marathon? „Mein erster“ antwortet er. Ich gratuliere ihm, wünsche toi toi toi und komme mir bei der Beantwortung seiner Fragen zum Laufverhalten während eines Marathons mit meinen bisherigen 26 Marathon-/Supermarathon-Läufen vor wie ein alter Hase. Der Zufall will es, dass wir uns nach dem Marathon im Zielgelände wiedertreffen. Er hat sein Marathon-Debüt mit knapp 4 Stunden zu seiner vollsten Zufriedenheit und großen Freude bestanden. Auch ich bin mit meinen 4:19h (762. Platz von 1042 Finishern, 44. M50) in Anbetracht der Vorgeschichte zufrieden: Die Hälfte der Distanz bei 2:02h erreicht, 30 km knapp unter 3 Stunden – mit diesen Zwischenzeiten konnte ich mich gut anfreunden. Aber auf den letzten 10 km machten sich dann doch die Auswirkungen meiner am Lauftag immer noch nicht ganz überwundenen Erkältung bemerkbar, so dass ich auf diesem Streckenabschnitt einige Zeit zusetzte.

Meine Frau stand – sozusagen zur Verabschiedung – in Emmersdorf am Straßenrand und dann an 2 Stellen im Zielort Krems und natürlich am Ziel (Stadion von Krems). Während ich sie in Emmersdorf, also kurz nach dem Start, noch von selbst bemerkte, bedurfte es in Krems schon ihrer Zurufe, um auf sie aufmerksam zu werden. Den einen Ruf fand ich auch ganz originell. An einer Stelle, wo ich höchstens noch 1 km vom Ziel entfernt war, höre ich plötzlich wie jemand, an dem ich bereits vorbeigelaufen war, mir hinterher ruft: „Du schaffst das noch!“ Wie ich mich daraufhin umdrehe, sehe ich meine Frau, verschmitzt lachend. Aber sie hatte recht, denn ich habe die restlichen Meter bis zum Ziel noch geschafft.

In der lokalen Presse prangte am Folgetag der Marathon mit dicken Buchstaben auf der Titelseite. Aber nicht über das Sportereignis mit dem vom Sieger aufgestellten neuen Streckenrekord wurde berichtet, sondern vom Absturz eines Hubschraubers, der gestartet war, um Aufnahmen für ein Video vom diesjährigen Wachau-Marathon zu drehen. Dabei stürzte er aus 30 m Höhe in die Donau. Die Besatzung wurde durch Läufer und Zuschauer gerettet.

Hans-Joachim Huß

Jeder Mensch ist mehr oder weniger ein Schutthaufen aus dem nur Vertrauen etwas Sprießendes ans Licht bringt. Forderungen aufzustellen, die nur die Götter erfüllen können, das und nur das galt den alten Griechen als unverzeihlich: Hybris (Vermessenheit) und wurde mit der strengsten Strafe geahndet, dem Absturz. Nie was von gehört? Und was ist mit den alten, heute als wertlos angesehenen Weltrekorden, ja mit ganzen Dopingnationen? Nein, wir sollten froh und dankbar sein um jede(n), der/ die sein/ ihr Bestes gibt. Das ist gut genug, ist Freude, Wettkampf, Erfolgserlebnis, Gesundheit des Einzelnen, des Volkes, nötiger denn je in Krisenzeiten und da das Fest zuende..... Positiv denken liebe Sportfreunde!!! Das wünscht Euch, immer noch aktiv

Sportfreundin Maria Jordan

Koch Gruppe
 Mercedes-Benz, Ford, Opel, VW, Skoda, Seat, Citroën, Peugeot, Renault, Nissan, Honda, Toyota, Suzuki, Daihatsu, Mitsubishi, Subaru, Volvo, Saab, Lotus, Lada, KIA, Hyundai, GM, Opel, VW, Skoda, Seat, Citroën, Peugeot, Renault, Nissan, Honda, Toyota, Suzuki, Daihatsu, Mitsubishi, Subaru, Volvo, Saab, Lotus, Lada, KIA, Hyundai, GM

Neuwagen
Gebrauchtwagen
 300
 Leasing über 3 Jahre
 für alle
 Fahrzeugkategorien
 bis 22.00 Uhr

Altenhofstr. 74
 10407 Berlin
 Tel. 030 63 69 74 0
 Fax 030 63 69 74 100
 E-Mail: info@koch-gruppe.de

Allianz

Hauptvertretung
 Allianz Versicherungs Aktiengesellschaft

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

LAUFZEIT
 DER WORTVERBUND FÜR ALLE DRUCK- UND MEDIENBEREICHE

Wolfgang Weising
 Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
 Danziger Str. 219, 10407 Berlin
 Telefon +49(0)30/ 423 50 68
 Telefax 049(0)30/ 424 17 17
 Mobil-Telefon (0172) 391 55 02
 E-Mail: LAUFZEIT-0001@t-online.de

www.laufzeit-online.de

RHBe
 Malermontagen GmbH
 Geschäftsführer: Michael Berndt

13007 Berlin
 Damer
 Mühlentw. 62-65

Tel. 030 / 47 306 454
 Fax 030 / 47 306 474
 Funk 01 76 / 22 81 019

Fussbodenverlegung **FAS**
 André Schöttler

Bodenbeläge zum Leben und Arbeiten

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

Kastanienallee 5 - 15827 Dablewitz
 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

Auto Klaus

VW Audi

Sondermodelle
 Jahreswagen
 Gebrauchtwagen
 Kundendienst

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