

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

2 Konto (für Startgelder):
Postbank
345 31 106



Kolumne:

Liebe RON-HILL'er,

für das neue Jahr, in das Ihr sicher gut gerutscht seid, wünsche ich Euch Freude am Laufen und bei guter Gesundheit persönliche Erfolge in Sport und Beruf bzw. im Rentnerdasein.

Da es viele Seniorenläufer in unserem Verein gibt, als Aspekt für die Leistungserwartung im neuen Jahr einige Gedanken zum altersbedingten Leistungsrückgang.

Wer die 40 erreicht hat und schon einige Jahre leistungsorientiert läuft, wird kaum noch neue Bestzeiten anstreben. Wenn man das in Rechnung setzt, kann man damit leben; schließlich hat der DLV 5-Jahres-Altersklassen eingeführt. Für einen Läufer, der etwa auf dem gleichen Level wie in den Vorjahren trainiert, beträgt der Leistungsabfall nach Ansicht der Sportwissenschaftler von 36 – 45 Jahren jährlich etwa $\frac{1}{2}$ %, von 46 – 55 Jahren kontinuierlich $\frac{3}{4}$ %, und danach sollte man jeweils mit 1% rechnen. Bei nicht so hoch beanspruchenden Ausdauersportarten (Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf) ist dieser Prozentsatz etwas niedriger, bei Schnellkraftdisziplinen dagegen noch höher.

Damit erklärt sich auch, dass das erste und zweite Jahr in einer neuen Altersklasse bessere Platzierungen ermöglicht, als sie im 4. oder 5. Jahr zu erreichen sind.

Für Läuferinnen und Läufer, die erst mit dem intensiven Laufen begonnen haben, oder solche, die sich anderen Streckenlängen zuwenden, gilt diese Rechnung nicht in vollem Umfang.

Fazit: Man darf sich nicht ständig an den persönlichen Bestzeiten früherer Jahre messen.

Der/ die selbstbewusste Läufer/in ist mit sich selbst im Gleichgewicht, wenn er/sie im Wettkampf mit Gleichaltrigen besteht. In diesem Sinne kann ein Sportler seine Trainings- und Wettkampftätigkeiten bis ins hohe Alter aufrechterhalten – solange der Körper mitmacht.

Aus dieser Sicht ist auch der Ausspruch von Andre' Maurois zu verstehen, der meint:

Alt werden ist nichts anderes als eine schlechte Gewohnheit, die ein beschäftigter Mensch kaum Zeit hat, anzunehmen.

Das meint auch Achim

Das Allerneueste:

- Herzlichen Dank an Martin Engler für die Weihnachts- und Neujahrsgrüße an alle Mitglieder aus der Sinntalklinik in Bad Brückenau, wo er sich bis zum 07.01.04 zu einer Kur befand. Gute Besserung an Martin!!! Auch allen anderen Mitgliedern wünschen wir alles Gute für 2004!!!
- Die neuen Termine für unseren Vereinstreff im neuen Jahr sind am 08.01., 29.01., 12.02., 04.03., 18.03., 01.04., 15.04. und 29.04.2004 jeweils um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Kikis Schnitzel und mehr“ am Comeniusplatz 1 in 10243 Berlin.
- **Hier noch einmal eine Information an alle Starter bei Meisterschaften (inklusive Berlin-Marathon): Alle Starter sollten in unserer Vereinsfarbe blau-weiß an den Start gehen, sonst droht die Disqualifikation des Sportlers!!!**

Einladung:

Hiermit laden wir Euch zur **Jahreshauptversammlung am 26.02.04 um 19:00 Uhr** ein.

Ort: Geschäftsstelle der Wohnungsbaugenossenschaft „Humboldt Universität“
Warnitzer Straße 13 in 13057 Berlin (Nähe Polizeirevier Pablo-Picasso-Str.)
Parkplätze sind vor der Geschäftsstelle vorhanden!!!

Tagesordnung

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Beschlussfassung über den Haushaltsplan des Vereins für 2004
3. Festsetzung von Fälligkeit und Höhe der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge (§10)
4. Entlastung des Vorstandes
5. Sonstiges

Wir freuen und hoffen auf das Kommen vieler Mitglieder!!!

Joachim Schubert

http://www.bodo-anger.de	
	
Bodo Anger Geschäftsführer Prenzlauer Promenade 155 a 13100 Berlin	Tel.: (030) 471 03 86 Fax: (030) 471 09 58 E-Mail: (0177) 471 09 86 e-mail: info@Bodo-Anger.de
Unter Service für Sie... • Fensteranlegung mit und ohne Rahmen • Putzer & Tapetenreinigung • Gärtnereiarbeiten im ZB-Service • Gebäudereinigung (nach Hausbauzeit) • Grünpflege • Transport & Eintransportarbeiten • Bödenpflege • Holz & Kleberarbeiten • Maler & Tischlereiarbeiten • Klempnerarbeiten (Hauswasseranschlüsse) • Winterdienst • Haushaltshilfe und vieles mehr!!!	
Besuchen Sie uns auch im Internet www.bodo-anger.de	

Vereinsnachrichten:



- Am 22.11.03 startete Nele Wild-Wall beim August-Blumensaat-Gedächtnislauf in Essen über 10km und belegte bei sehr guter Konkurrenz den 4. Platz bei den Frauen (2.W30). Sie kam nach 40:26min. als 85. von insgesamt 464 Finishern ins Ziel.
- Wie alle Jahre wieder war eine kleine Gruppe von 11 Sportlern unseres Vereins 2 Wochen im Sporturlaub auf **Lanzarote im Club „La Santa“**. Die Sonne hat uns in diesem Jahr zwar nicht so stark verwöhnt wie in den letzten Jahren, auch regnete es häufiger, aber die langen Hosen haben wir trotzdem zu Hause gelassen und bei der Laufserie war es auch wieder warm. Die Laufserie mit Läufen an 4 aufeinanderfolgenden Tagen (10km Straßenlauf, 13km Berglauf, 5km Strandlauf, 23km Inselllauf) absolvierten Peter Rymarowicz, Dieter Jaensch sowie unser Neumitglied Ina Schlüter mit Erfolg. Peter kämpfte von Beginn an mit einer Achillessehnenverletzung und kam trotzdem noch gut nach 3:37:47h als bester RON-HILL'er ins Ziel. Er belegte unter knapp 300 Finishern den 68. Platz. Ina absolvierte die Serie als 89. von knapp 100 Frauen im Ziel in 5:47:34h. Einige Sportler unseres Vereins liefen noch bei dem einen oder anderen Lauf mit, so startete Ilka Gomoll beim anspruchsvollen Berglauf über 13km und erreichte als 32. Frau nach guten 1:02:34h das Ziel. Dana Scholz startete beim 10km Straßenlauf und erreichte als 16. Frau nach guten 43:24min. das Ziel. Bei der anspruchsvollen Inselquerung über 23km liefen Dana Scholz und Katja Lünser im Vorderfeld der Frauen mit und Katja erreichte als 12. Frau das Ziel in 1:42:25h, damit siegte sie in ihrer Altersklasse, aber auch Dana lief nur knapp 3 Minuten nach Katja als 17. Frau ins Ziel. Beim Lanzarote Marathon mit 21,1km und 10,5km, der 4 Tage nach der Laufserie stattfand, startete Wolfgang Oesterreich beim Viertelmarathon und erreichte das Ziel als 38. von 106 Finishern in 45:18 min. und mit dem 5. Platz der M50 war er auch sehr zufrieden. Frank Hinz absolvierte hier im Anschluß an sein 2 Wochen dauerndes „Trainingslager“ mit anspruchsvollem Lauftraining einen Test auf der Halbmarathonstrecke und konnte auf dem anspruchsvollem Kurs mit dem 24. Platz und 1:23:29h sehr zufrieden sein. Auch Ina Schlüter startete auf dieser Strecke und erreichte nach 2:35:53h als 63. von 70 Frauen das Ziel. Herzlichen Glückwunsch unseren Platzierten und herzlichen Dank an unsere vielen Schlachtenbummler, wie z.B. Dr. Bärbel Jacobi und Robert Pottkämper, die aus gesundheitlichen Gründen diesmal leider nicht am Start sein konnten aber unsere Läufer mit viel Enthusiasmus anfeuerten!

- Am 02.12.03 fand der letzte Lauf der Paarlaufserie Nordost, auf der nur 242,5m kurzen Runde auf dem Sportplatz Holzmarktstraße mit Flutlicht und 77 Paaren statt. Da wurde es wieder sehr eng auf der Runde und am Anfang war es schwierig seinen Partner beim Wechsel auch rechtzeitig zu erblicken. Auch gab es wieder Probleme mit der Siegerehrung und dem erzielten Ergebnis, obwohl diesmal die Zähler von den Läufern über die gelaufenen Runden informiert wurden. Am Ende lief aber alles in geordneten Bahnen. Bester unseres Vereins war Christian Karbe mit Elke Barber über 30 Minuten mit dem 2. Platz und tollen 9402m. Dahinter gab es einen spannenden Positionskampf zwischen Joachim Schuberth/ Hajo Schulze, Ilka Gomoll/ Peter Rymarowicz und Sylvia Kegel und Kollege Frank Britze, den Ilka und Peter am Ende mit 8422m und dem 3. Platz in der Mixedwertung für sich entscheiden konnten mit 20m Vorsprung vor Achim und Hajo. Auch ein Frauenpaar war am Start über 30min. Uta Kaska und Anja Sander belegten den 7. Platz mit 6971m. In der Gesamtwertung der Paarlaufserie konnten Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz über 30 Minuten den Sieg in der Mixed-Wertung mit 33337m aus 4 Läufen erringen, Christian Karbe erreichte mit seinem Bruder Johannes den 2. Platz bei den Männern mit 26540m (3 Läufe) hinter den überragenden Klaus Goldammer und Gunnar Barber mit 39490m. Auch Nele Wild-Wall und Stefan Lippold kamen über 60min. auf den 2. Platz mit 54425m aus 3 Läufen. Herzliche Glückwünsche.
- Am 14.12.03 fand der 54. Plänterwaldlauf mit 182 Läufern auf allen Strecken statt. Beste unseres Vereins über 15km wurde bei den Frauen auf dem sehr guten 3. Platz Dana Scholz mit sehr schnellen 1:04:26h. Glückwunsch, momentan läuft sie sehr stabil schnelle Zeiten. Bei den Männern über 20km belegte Stefan Lippold mit 1:20:30h den 11. Platz.
- Am 26.12.03 fand traditionell der Weihnachtslauf in Malchow statt. Unter den 83 Finishern waren 19 RON-HILL'er sowie zahlreiche Zuschauer und auch unser Geburtstagskind Hilmar Spreer. So gab es für die Läufer unseres Vereins zu dem (Schokoladen-)Weihnachtsmann und Glühwein im Ziel sogar noch Sekt zum Anstoßen. Das war schon die Anreise bei diesmal sehr guten Bodenverhältnissen wert. Besonders bei den Frauen war fast alles am Start, was bei uns Rang und Namen hat. Herzlichen Glückwunsch an Nele Wild-Wall, die hinter Manuela Edler (24:46min.) den 2. Platz in 25:13min. über 6,5km belegte. Sylvia Jacobs und Dana Scholz belegten die Plätze 3 und 5 in 25:57min. und 26:19min. Aber auch unsere Männer bestimmten lange Zeit das Tempo an der Spitze, Frank Hinz musste sich im Ziel nur ganz knapp dem Sieger Klaus Goldammer nach 13km um 3sec. mit 47:36min geschlagen geben. Auch Andreas Hein kam als 3. auf das Podest mit 49:25min., nicht weit dahinter komplettierten Stefan Lippold und Andre Koletzki mit den Plätzen 4 und 6 das gute Ergebnis unser Männer. Aber einen Sieg gab es dann doch noch durch

Horst Kastanowicz bei den über 60-jährigen mit 28:21min. über 6,5km. Auf das Podest folgte ihm als 3. unser M70'er Erhard Bader mit 33:53min. Herzlichen Glückwunsch unseren Siegern und Platzierten!!!

- Am 31.12.03 fanden diverse Silvesterläufe in der ganzen Welt mit oder ohne Teilnahme von RON-HILL statt. Hier nun einige Auszüge: Im Plänterwald kamen bei gutem Wetter 175 Läufer/-innen über 10km ins Ziel. Bester unseres Vereins waren Helmut Huber und Heinz Lachmann als 45. (40:43min.) und 51. (41:11min.), Heinz konnte hier auch den letzten Wettkampf in der AK M55 als Sieger abschließen.
- Beim Silvesterlauf am Weißen See kamen 125 Läufer ins Ziel. Der Organisator Gert Schlarbaum dankte hier unserem Verein für die Unterstützung seines Laufes. Bei den Frauen, welche nur 4 Runden (4,6km) liefen, erreichte Sylvia Jacobs mit dem 3. Platz wieder eine vordere Platzierung, wobei sie den 2. Platz nur um einen Wimpernschlag an Kathrin Behrens überlassen musste. Für beide wurden 18:19min. gestoppt, Dana Scholz erreichte einen guten 5. Platz in 18:59min. (1.W30). Bei den Herren erreichten Norbert Löwa und Nils Behrendt (beide LG Nord) gemeinsam das Ziel nach 35:00min., Bester unseres Vereins mit 10min. Rückstand war auf dem 23. Platz Rötger Henry.
- Beim Silvesterlauf über 15km Werl-Soest starteten die Neu-Essener Nele Wild-Wall und Stefan Lippold und erreichten gute Platzierungen. Stefan kam nach 56:02min. als 68. (18.M35) von 4900 Finishern ins Ziel. Nele erreichte das Ziel als Gesamt-180. und 8. Frau (2.W30) von etwa 1000 Läuferinnen mit einer Nettozeit von 59:09min.

Auto Klaus


Sondermodelle



Jahreswagen


Gebrauchtwagen
Kundendienst



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

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
24.01.	14:00	21. Winterlauf und Walkingserie auch am 31.01. und 07.02.	10km-Runde(n)	Rodelbahn Onkel-Tom-Straße
25.01.	11.00	Berliner Winterlaufserie 3. Lauf	21,1km	Stadion Wilmersdorf
25.01.	11.30	St.Pauli Elbtunnel Marathon	42km/MT 31.12.03	Weströhre, Süden!!!
27.01.	18.30	5.Hallenpaarlauf Senftenberg	10km, Wechsel alle 1000m	Niederlausitzhalle, Rudolf-Harbig-Str.
31.01.	10.00	45 Forster Weiße Winterlauf	10/ 20km	Forst
01.02.	10.00	14 Winterlauf Meuselwitz	10/ 6km	Tel.03447/ 50 71 60
08.02.		Berlin-Brandenburgische Seniorenmeisterschaften/ Halle	60m - 3000m und techn. Disziplinen	Potsdam, Luftschiffhafen, MT.27.01.04
14.02.	14.00	NSF-Winterbahnlauf MT.13.02.04	5000/ 10000m	Stad.Buckower Damm
14.02.	14.00	6. Nordberliner Alpenkämpfe	11,6km & 4 Sprints	verläng. Kneippstr.
15.02.	10.00	22 Luckenwalder Crosslaufserie	2-11,1km	auch am 22.02. & 7.03.
21.02.	10.00	2.Warener Teammarathon	42/ 21km, 5-35km	Waren, Kirschenweg
22.02.	10.00	55.Plänterwaldlauf MT.15.02.04	5/ 10/ 15/ 20km	Plänterwald
22.02.	10.00	Faschingslauf des LT Britzer Garten	5,5km Runde	Pokal f. bestes Kostüm
28./ 29.02.		3. Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Potsdam	60-3000m und techn. Diszipl.	MT. 10.02.04 Pdm, Luftschiffhafen
13.03.	11:00	18.Elbe Staffelmarahton in Riesa	MT. 04.03.04	Stadion Riesa
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
21.03.	10:00	Falkensee – Spandau mit Bln-Brdbg. 10km Meisterschaften	10km-Straße MT.12.03.04!!!	Stadthalle Falkensee, Bahnhofsstraße

Ergebnisse:**Paarlauf in der Holzmarktstraße (242,5m Runde) am 02.12.03:**

Name	Ergebnis	Leistung	Name	Ergebnis	Leistung
Uta Kaske Anja Sander	30' 38.gesamt 7.Pl.Frauen	6971m	Hajo Schuize Joachim Schubert	30' 16 Platz	8400m
Christian Karbe mit Eike Barber	30' 10.gesamt 2.Pl. Mixed	9402m	Sylvia Kegel mit Frank Britze	30' 30.gesamt 6.Pl. Mixed	8004m
Ilka Gomoll Peter Rymarowicz	30' 17.gesamt 3.Pl. Mixed	8422m	Eckart Broy mit Peter Kunzel	60' 12.Platz	14971m

54.Plänterwaldlauf am 14.12.03:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Dana Scholz	15	3.Frau/ 2.W30	1:04:26h	Knuth Triebe	20	38./ 4.M50	1:35:01h
H.Kastanowicz	10	17./ 4.M60	48:26min	Peter Schmidt	20	54./ 5.M50	1:40:58h
Stefan Lippold	20	11./ 5.M35	1:20:30h	Ralf Biese	20	59./ 9.M45	1:43:41h

Hohenschönhausener Weihnachtslauf am 26.12.03:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Nele Wild-Wall	6,5	2./ 1.W30	25:13min	Frank Hinz	13	2./ 1.M35	47:36min
Sylvia Jacobs	6,5	3./ 2.W40	25:57min	Andreas Hein	13	3./ 1.M45	49:25min
Dana Scholz	6,5	5./ 2.W30	26:19min	Stefan Lippold	13	4./ 2.M35	49:44min
Katja Lünser	6,5	7./ 1.W20	28:13min	Andre Koletzki	13	6./ 3.M35	51:08min
Ilka Gomoll	6,5	9./ 3.W30	28:46min	Helmut Huber	13	11./ 2.M50	54:06min
Sylvia Kegel	6,5	9./ 4.M40	28:46min	Egbert Jakubzick	13	15./ 2.M45	55:20min
Anja Sander	6,5	21./ 5.W35	41:54min	Peter Rymarowicz	13	16./ 3.M45	57:00min
Bernfried Krüger	6,5	32.Platz	35:17min	Knuth Triebe	13	20./ 3.M50	58:11min
Horst Kastanowicz	6,5	8./ 1.M60+	28:21min	Wolfgang Augsten	13	38./ 8.M50	1:12:11h
Erhard Bader	6,5	18./ 3.M60+	33:53min				

26.Silvesterlauf im Plänterwald am 31.12.03:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Helmut Huber	10	45./ 2.M50	40:43min	Bernd Micksch	10	102./ 8.M45	48:55min
Heinz Lachmann	10	51./ 1.M55	41:11min	Wolfgang Augsten	10	144./ 11.M50	54:07min
Lutz Bester	10	73./ 6.M50	44:22min				

Silvesterlauf am Weißen See am 31.12.03:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	4,6	3./ 2.W40	18:19min	Ralf-Peter Rose	10,3	43./ 5.M50	48:58min
Dana Scholz	4,6	5./ 1.W30	18:59min	H.-Joachim Vogel	10,3	45./ 3.M60	49:32min
Ilka Gomoll	4,6	8./ 3.W30	20:39min	Rob. Pottkämper	10,3	53./ 2.M55	50:49min
Karin Jacobi	4,6	9./ 1.W35	20:44min	Erhard Bader	10,3	82./ 1.M70	57:51min
Rötger Henry	10,3	23./ 5.M40	45:32min	Bernfried Krüger	10,3	91./ 10.M50	59:53min
H. Kastanowicz	10,3	37./ 1.M65	47:17min				

Koch



Abteilungsstellen: Köln - Frankfurt - Berlin - Frankfurt - Jülich - Ludwigshafen

Neuwagen
Gebrauchtwagen
Unfallreparatur
Lockierung
für alle
Fabrikat
Werkstattservice
bis 22.00 Uhr

300
Tage

Abteilungsstellen: Köln - Frankfurt - Berlin - Frankfurt - Jülich - Ludwigshafen
Tel: 022 32 69 14-0
Tel/Fax: 022 32 41 21 99 00
Berlin: 030 31 04 99 89-0
Frankfurt: 030 33 30 44 44-0
Jülich: 024 32 42 40 89 10
Ludwigshafen: 022 78 89 77 00

Wolfgang Augsten

Allianz

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scheer-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: Kottwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 4 41 22 14
Funk 01 72/3 10 23 50

LAUFZEIT

ALLE WICHTIGEN NEUHEITEN FÜR ALLE FREIZEITLICHE LAUFZEIT

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Str. 219, 10407 Berlin
Telefon +49(0)30/ 423 50 66
Telefax 049(0)30/ 424 17 17
Mobil-Telefon (0172) 391 55 02
E-Mail: LAUFZEIT-0001@t-online.de

www.laufzeit-online.de



Malerarbeiten GmbH
Geschäftsführer: Michael Berni

13087 Berlin
Pensioe
Müllendamm 62-60
Tel. 030 / 47 300 454
Fax: 030 / 47 350 474
Funk: 0176 / 22 87 019



FENSTER - TÜREN - BAUFERTIGTEILE
VERTRIEB - MONTAGE - BERATUNG

Edgar Schulz

Pätzler Straße 9a
10341 Zepernick

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

Sport - line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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