

Infoblatt, 09.03.2004

Nr. 318/136

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:

Senioren im Vormarsch, auch „indoor“

Liebe RON-HILLer,

zum Zeitpunkt der 3. Deutschen Hallenleichtathletik-Meisterschaften der Senioren in Potsdam und der 1. Hallenleichtathletik-Weltmeisterschaften der Senioren in Sindelfingen beschäftigt sich nicht nur die Fachwelt mit dem Seniorensport als Phänomen im Alltag, mit seinen gesundheitsfördernden und sozialen Komponenten. Adidas nutzt sogar einen 92-jährigen indischen Marathonläufer für seine Laufschuhwerbung.

Wie die Statistik belegt, hat bei den organisierten Leichtathleten der Anteil der Seniorinnen und Senioren mit dem Anteil der bis 30-jährigen gleichgezogen. Jeder 4. Deutsche ist über 60 Jahre alt. Dieses potenzielle Hinterland der Leichtathletik und des Laufens und Walkens im besonderen erfordert Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten in größeren Dimensionen.

Wir als Laufsportverein, der sich zum größten Teil aus laufenden Seniorinnen und Senioren verschiedener Altersklassen zusammensetzt, spielen in diesem Konzert fleißig mit:

2 Lauftreffs, 2 Volkssportläufe im Jahr, mehrere tausend Wettkampfkilometer jährlich von unseren Vereinsmitgliedern.

Bei den derzeitigen Witterungsbedingungen zieht es so manchen Läufer in die Halle. In der Laufhalle des Sportforums Hohenschönhausen wurden schon 12 Vereinsmitglieder beim Training gesehen. An den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften nahmen 6 RON-HILL'er teil, die 8 Medaillen errangen. Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften an gleicher Stätte in Potsdam starteten 3 unserer Läuferinnen und Läufer. Sylvia Jacobs erreichte über 3000 m die Bronzemedaille.

Unter den 2600 Teilnehmern in Sindelfingen werden auch 4 mutige RON-HILL'er zu finden sein. Sie werden Erfahrungen sammeln, hohe Maßstäbe kennenlernen und faire internationale Sportfreundschaft genießen.

Die beginnende Freiluftsaison wird dann zeigen, wer besser vorbereitet ist:

Die Tempoläufer aus der Halle oder die Allwetterläufer.

Achim

Das Allerneueste:

• Einladung zum Brunch-Bowling

Nach dem großen Erfolg des Vorjahres möchten wir Euch zu den 3. RON-HILL-Bowlingmeisterschaften am Sonntag, den 25.04.04 einladen. Ort und Zeit werden im nächsten Infoblatt bekannt gegeben.



- Die neuen **Termine für unseren Vereinstreff** sind am 18.03., 01.04., 15.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07., 29.07. und am 19.08.04 jeweils um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Kikis Schnitzel und mehr“ am Comeniusplatz 1 in 10243 Berlin.
- Unsere **Skatserie im Jahr 2004** wird wieder 6 Termine umfassen, von denen die drei besten Ergebnisse in die Endauswertung kommen. Wir hoffen in diesem Jahr wieder auf eine gute Beteiligung und bitten möglichst um telefonische Voranmeldung bei Michael Kegel, Tel. 928 45 23 oder beim Vereinstreff. Die Startgebühr beträgt wieder 2,50 Euro je Abend. Die ersten Termine sind am 01.04., 13.05., 08.07. und 19.08.04 jeweils um ca. 18:30 Uhr im Anschluß an unseren Vereinstreff in unserem Vereinslokal (Ort: siehe oben).
- Unsere diesjährige **Jahreshauptversammlung** fand am 26.02.04 in den Räumen der Wohnungsbaugenossenschaft „Humboldt Universität“ mit 29 Mitgliedern statt. Damit waren ausreichend Mitglieder anwesend. Einen besonders herzlichen Dank an Michael Kegel für die Bereitstellung der Räumlichkeit und Getränken für unsere Versammlung, sowie an Sylvia Kegel, Ilka Gomoll und Helmut Huber für das Backen der köstlichen Kuchen. Nach Abstimmung von Rechenschaftsbericht und Haushaltsplan beschlossen wir den Jahresbeitrag, der weiterhin bei 32,-Euro (16,-Euro für Arbeitslose, Rentner und Jugendliche) liegen soll. Der Kassenbericht konnte noch nicht abgestimmt werden, weil aufgrund von Unstimmigkeiten mit dem Konto und Zeitnot der Kassenprüfer die Kassenprüfung noch nicht erfolgen konnte. Dies soll bis spätestens 15.04.04 nachgeholt werden. Das Ergebnis wird dann an dieser Stelle veröffentlicht. Bitte überweist den Jahresbeitrag **bis zum 30.03.04** auf unser 1.Vereinskonto (Infoblatt, Seite 1, links oben). Ebenfalls wurde Frank Hinz in den Vorstand unseres Vereins kooptiert. Er übernimmt nun die Aufgabe des Schriftführers, die durch den Umzug von Nele Wild-Wall nach Essen freigeworden war.

*Beitrag online am
27.3.04 bezahlt.*

- Einige Mitglieder finden mit der Sendung des Infoblatts kleine Zettel mit Adresse und Telefonnummer. Da ich Anfang April eine neue Mitgliederliste erstellen und versenden möchte, bitte ich euch, die Zettel zu überprüfen und mir bei Abweichungen die richtigen Telefon-nr. bzw. Adressen **bis zum 30.03.04** mitzuteilen. Telefon: 030/ 927 73 50 (Ilka Gomoll)!!!
- Die Organisatoren vom **25km Lauf von Berlin am 09.05.04** suchen wieder **Helfer** für ihren Lauf. Diese bekommen natürlich wieder als Entschädigung eine Nike – Regenjacke. Bitte meldet euch bis zum 04.04.04 bei Ilka Gomoll, Tel. 927 73 50, wenn ihr Interesse und Zeit habt. Außerdem bietet der SCC eine Ausbildung zum Einsatz der Defibrillatoren (Elektroschockbehandlung) an, welche am 13.04.04 stattfindet. Auch hier ist eine schnellstmögliche Anmeldung vonnöten, bis spätestens 20.03.04.
- **Einladung** zum 15km-Lauf zu Ehren der Vermählung Polens mit der Ostsee am 20.03.04 um 11:00Uhr in Kolberg (polnische Ostsee). Geehrt werden Platz 1 – 4 mit Pokalen und finanziellen Preisen. Meldungen bitte bis zum 19.03.04. Weitere Informationen bei Ilka Gomoll, Tel.927 73 50.

Einladung : Die Fünfte

Bald ist es wieder soweit. Die nun schon traditionelle Radtour Berlin- Prenzlau findet am 5.6.04 zum fünften Mal statt. Die Streckenlänge wird, wie in den Vorjahren, um die 125 km herum pendeln. Nach halber Distanz ist wieder eine Versorgungspause in landschaftlich schöner Umgebung vorgesehen. Aufgrund des kleinen Jubiläums wird es einige Überraschungen geben. Am Start in Berlin – Mitte werden wieder Vertreter fast aller Alters-, Berufs- und Sportgruppen sein. Regional betrachtet wird das Starterfeld eine noch größere Mischung als bisher aufweisen.

Alle Interessenten aus unserer Laufgruppe sind erneut herzlich eingeladen, mal ein paar andere Muskelpartien zu trainieren und dabei die Schönheiten der Uckermark kennen zu lernen.

Meldeschluss ist der 21.5.04!!!

Meldungen bitte an: Ilka Gomoll, Tel.927 73 50 oder IGomoll@aol.com

Jürgen Pahl , 8.3.04

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES LAUFENS

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin

Telefon: +49 (0)30 423 50 66
Telefax: +49 (0)30 424 17 17
Mobil: +49 (0)172 391 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

Vereinsnachrichten:

- **Allen Mitgliedern und ihren Angehörigen wünschen wir ein frohes Osterfest und geruhsame Feiertage.**

- Am 07.02.04 starteten Nele Wild-Wall und Stefan Lippold beim 1.Lauf der Nike-Winterlaufserie in Duisburg. Bei mächtigen Kampf gegen kräftigen Wind und langen 10km kam Nele als 2.Frau nach 38:43min., als Siegerin der W30 ins Ziel. Stefan erwartete sie dort schon, denn er erreichte das Ziel schon nach guten 37:26min. auf Gesamtplatz 51(13.M35).
- Am 08.02.04 fanden die **Berlin-Brandenburgischen** Seniorenmeisterschaften in der Potsdamer Halle im Luftschiffhafen statt. Unser Verein konnte dabei mit 4 Meistertiteln auftrumpfen. Leider war die Konkurrenz in einigen Altersklassen nicht sehr groß. Joachim Schuberth siegte im Hochsprung mit 1,33m und im 60m Hürdenlauf mit 13,41sec. in der M60. Und bei den Frauen konnte Ilka Gomoll über 800m mit der guten Zeit von 2:37,26min überzeugen. Damit wurde sie souverän Meisterin in der W30. Über 3000m holte sich Dana Scholz bei ihrem ersten Hallenstart über 3000m den Titel in 11:58,2min. vor Ilka in 12:17,84min.. Hans-Joachim Schulze wurde Vizemeister der M60 über 3000m nach einem packenden Finish in sehr guten 11:17,64min. hinter Detlef Laße (11:17,5). Gut in Form präsentierte sich auch wieder unser Sponsor und Mitglied Willi Klaus. Für den ESV LOK Potsdam erreichte er über 200m den 2.Platz in 28,81sec., sowie souverän den Titel über 800m in 2:34,22min.. Herzliche Glückwünsche unseren Siegern und Platzierten !!!!
- Am 14.02.04 starteten unsere beiden Neu-Essener beim Helenenparklauf auf einer 10km-Strecke mit 180m Höhendifferenz auf einer interessanten, aber nicht einfachen Strecke. Stefan Lippold kam als 15. (6.M35) nach 38:31min. ins Ziel. Nele siegte bei den Frauen mit guten 40:23min..
- Helge Ziems war der einzige Starter bei der Luckenwalder Crosslaufserie, wobei dort jeweils etwa 200 Läufer/-innen am Start waren. Am 15.02.04 kam er auf der 5km-Strecke auf den 45.Platz (4.M60) in 33:54min. , am 22.02.04 lief er über 7,4km auf den 48.Platz (4.M60) mit 50:41min. und am 07.03.04 lief er über dieselbe Strecke auf den 48.Platz (5.M60) in 53:06min.

- Auch am 22.02.04 fand der 55.Plänterwaldlauf mit sagenhaften 290 Läufern/-innen statt. Da hatte Folker Lorenz ganz schön viel zu tun, um die vielen Läufer in den Griff zu bekommen. Es scheint die Läufer anzulocken, wenn der Untergrund nicht aus Schnee und Eis besteht. Aus unserem Verein waren auch 9 Läufer/-innen am Start. Besonders hervorzuheben war der 5.Platz bei den Frauen durch Dana Scholz bei starker Konkurrenz. Es siegte souverän Sylvia Renz mit 55:18min., Dana lief auf der 15km-Strecke gute 1:04:23h. Bester auf der 20km-Strecke war Hans-Joachim Vogel in 1:34:00h. Glückwunsch auch dem Comeback von Dirk Pätzig, der hier nach langer Verletzungspause (Achillessehne) über 10km in 37:52min. schon wieder in guter Form ist.
- Am 28.02.04 fand der Zugspitzlauf beim gutem Wetter mit 3 Läufern unseres Vereins statt. Bester Ron-HILL'er war Andreas Schramm in 52:31min., er erreichte den 21.Platz von insgesamt 125 Startern auf der 12km-Strecke. Wolfgang Augsten und Erhard Bader lieferten sich einen packenden Endspurt, den Erhard in 1:12,27h für sich entscheiden konnte. Erhard machte damit auch den Sieg in der AK M70 perfekt.
- Am 28./ 29.02.04 fanden in Potsdam die 3.Deutschen Hallenmeisterschaften der Senioren in der Potsdamer Halle im Luftschiffhafen statt. Dort starteten über 1200 Senioren. Mit den anwesenden Zuschauern war die Halle dann fast zu eng für die vielen Läufer. Aus unserem Verein ging Sylvia Jacobs mit ehrgeizigen Zielen an den Start über 3000m in der W40. Ihr mitgebrachter RON-HILL-Fanclub feuerte sie lautstark an, was sogar dem Hallensprecher auffiel. Dies war auch dringend nötig, weil auf den letzten 200m noch eine Läuferin angespurtet kam und Sylvia noch vom 3.Platz verdrängen wollte. Letztendlich konnte sich Sylvia noch ins Ziel retten und konnte sich somit über den 3.Platz in 11:13,90min. freuen. Im nachhinein stellte sich heraus, dass die Läuferin kurz hinter Sylvia die Siegerin der W45 war, also alle Aufregung umsonst gewesen war. Hans-Joachim Schulze kam über 3000m der M60 auf den undankbaren 4.Platz mit 11:24,92min., konnte aber insgesamt mit dem Ergebnis zufrieden sein, der Sieger Gerhard Flachowsky mit 10:59min.. Dirk Pätzig erreichte nach langer Pause mit 2:15,34min über 800m eine ansprechende Zeit.
- Frank Hinz machte am 29.02.04 einen kleinen Ausflug nach Eberswalde. Nach längerer Trainingsphase startete er beim 4.Lauf der Barnimer Winterlaufserie über ca. 14,7km. Auf einer anspruchsvollen, hügeligen 6km-Runde (plus 3km-Runde), welche 2 mal zu durchlaufen war, belegte er einen guten 2.Platz hinter dem Einheimischen Dirk Woltmann (55:52min.) in 57:21min. und siegte damit in der M40.

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
16.03.	15:00	Winterserie des SCC Berlin	5km/ auch 30.3.	Mommsenstadion
20.03.	13:30	11.Lauf durch die Bucksche Schweiz	30/ 15/ 6km	MT.15.02.04, Stadion
21.03.	10:00	Falkensee – Spandau mit Blin-Brdbg. 10km Meisterschaften	10km-Straße MT.12.03.04!!!	Bahnhofstraße, Parkplatz, vor Supermarkt
21.03.	10:00	1.Wusterwitzer Straßenlauf	23,5/ 10/ 5km	Tel.033839/ 717 87
24.03.	Ab 18:30	Berliner Bahnlaufserie 1.Lauf 2.Lauf am 21.04. MT.13.03.04	800/1500/ 3000m 19:00: 30&60min.	Sportforum Hohen-schönhausen
27.03.	Ab 06:00	24.Internat 100km-Lauf von Grün-heide & 18 DM im 100km-Lauf	100/ 50km MT. 01.03.04	Sportzentrum Kienbaum
27.03.	10:15	18.Birkenwäldchenlauf/ 2.Berlin-Cup	10km, auch 3km	Hartriegelstr./ MT.25.3.
27.03.	11:00	21.Ueckerländer Haftmarath/MT22 3	42/ 21/ 5km/	Gymnasium, Apfelallee
28.03.	Ab 09:30	1.Freiburg Marathon	42/ 21km	Freiburg, Rotteckring MT.15.03.04
31.03.	19:00	Laufserie des TuS HSH 1.Lauf	30/ 60min.	Stad. Hanns Eisler-Str.
03.04.	11:00	4.Magdeburger Messepokallauf	12/ 6km; MT31.3.	Messe, Tessenowstr.
04.04.	10:15	4.Motzener Frühlinglauf MT.02.04.	8,5/ 4,2km	Sportplatz Motzen
04.04.	10:40	Berliner Halbmarathon und Bin. – Brdbg. – Meisterschaften über 21,1km	MT.20.03.04 Skater: 10:20 Uhr	Neuer Start; Schloß-platz; Lustgarten
09.04.	10:00	27.Fläminglauf Wittenberg-Piesteritz	25/ 12/ 3km	Volkspark!!
10.04.	10:00	Ilseentaler Osterlauf MT.02.04.04	17/ 9km	Marktplatz, Ilsenburg
14.04.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup 1.Lauf	5000/ 10000m	Sportpl. Allee der Kosmonauten
17.04.	Ab 09:00	26.Kyffhäuser Berglauf MT.30.03.04	42/ 26/ 14/ 6km	Schlossplatz, Therme
17.04.	11:00	22.Pankower Frühlinglauf 3 Bin.-Cup	12,5km, auch 5,0	Paul-Zobel-Sportplatz
17./ 18.04.		2.Spreewaldmarathon MT.21.03.04	5/ 21/ 42/ 10km auch Skater	verschied. Start- und Zielorte
18.04.	Ab 11:30	50.Liepnitzseelauf zum Jubiläum auch 25km-Lauf	25/ 15/ 8/ 1,7km MT.15.04.04	Campingplatz, Liepnitz-see; Ützdorf
24.04.	Ab 10:00	23.Lychener Seenlauf	30,5/ 15,5/ 8,5km MT.19.04.04	Grundschule, Pann-witzallee, Hohenlychen
24.04.	Ab 13:00	Berlin-Brandenburgische Meister-schaften in Fürstenwalde	F: 3x800m M: 3x1000m	MT.11.04.04 Stadion Fürstenwalde
24.04.	Ab 15:30	1.GSW Treppenlauf (paarweise) mit Vor-und Endlauf	MT.17.04.04	Zabel-Krüger-Damm 52
25.04.	Ab 9:00	Stadtwerke Leipzig Marathon	42,2/ 21,1/ 10km auch Skater	Sportforum Leipzig MT.10.04.04
25.04.	Ab 09:20	2.Karstadt-Ruhr Marathon von Dortmund nach Essen	42,2/ 21,1/ 5km auch Skater	MT.27.03.04 10.00Uhr: 42km-Läufer
01.05.	Ab 11:00	Berlin-Brandenburgische Meisterschaften über 10000m	10000m MT.18.04.04	Sportplatz Allee der Kosmonauten 131

Ergebnisse:

Berlin-Brandenburgische Hallenmeisterschaften der Senioren in Potsdam am 08.02.04:

Name	Meter	Ergebnis	Leistung	Name	Meter	Ergebnis	Leistung
Dana Scholz	3000	4 / 1.W30	11:58,20min	Achim Schuberth	200m	3.M60	31,59sec.
Ilka Gomoll	3000	5 / 2.W30	12:17,84min.	60mHü	1.M60	13,41s.	
	800m	4 / 1.W30	2.37,26min.	Hoch	1.M60	1,33m	
Sylvia Kegel	800m	7 / 4.W40	2:46,62min.	Weit	2.M60	4,41m	
Willi Klaus	200m	2.M65	28,81sec	Hans-Joachim Schulze	3000m	2.M60	11:17,64 min
	800m	1.M65	2:34,22min.				

55.Plänterwaldlauf am 22.02.04:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Dana Scholz	15	5 Frau/ 1.W30	1:04:23h	Ha-Jo Vogel	20	55 / 3.M60	1:34:00h
Klaus-Pet Ulbricht	15	17 Pl / 2.M50	1:27 29h	Werner Palm	20	57 / 5.M55	1:34:42h
Dirk Pätzig	10	10. / 1.M45	37:52min	Egbert Jakubzick	20	95 /15.M45	1:48:18h
Hans-Jo. Schulze	10	21. / 2.M60	42 25min	Erhard Bader	20	116.Platz	2.01:25h
Lutz Bester	10	26 / 2.M50	45 31min			2.M70	

Zugspitzlauf am 28.02.04:

Name	Km	Ergebnis	Zeit
Andreas Schramm	12	21 / 7.M40	52.31min
Erhard Bader	12	112 / 1.M70	1:12:27h
Wolfgang Augsten	12	113 / 15.M50	1:12:29h

Deutsche Hallenmeisterschaften der Senioren

In Potsdam am 28./ 29.02.04:

Name	Meter	Ergebnis	Zeit in min.
Sylvia Jacobs	3000	3.W40	11:13,90
Ha-Jo Schulze	3000	4.M60	11:24,92
Dirk Pätzig	800m	11.M45	2:15,34min

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



Bodo Anger
Geschäftsbüro
Friedrichs Promenade 153 a
13189 Berlin

Tel.: (030) 471 09 83
Fax: (030) 471 09 83
Funk: (0177) 421 09 84
E-Mail: info@Bodo-Anger.de

Unser Service für Sie...

- Erneuerung von Fensterrahmen
- Isolier- & Türgewinnung
- Giebelarbeiten im 2. St. Service
- Gebäudereinigung (nach Hausbesuch)
- Grundriss
- Transport & Entsorgungsbetriebe
- Botengänge
- Holz- & Deckenreparatur
- Maler & Tapezierarbeiten
- Klempnerarbeiten (Haustechnikservice)
- Klempnerarbeiten (Haustechnikservice)
- Klempnerarbeiten
- Klempnerarbeiten

und vieles mehr!

Besuchen Sie uns auch im Internet!
www.bodo-anger.de

Auto Klaus



Sondermodelle
Jahreswagen
Gebrauchtwagen
Kundendienst

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

Koch
Gruppe



Neuwagen
 Gebrauchtwagen
 Unfallreparatur
 Lackierung
 Für alle
 Fahrzeugarten
 bis 22.00 Uhr

Alexander - Tel. 030 / 90 89 74-0
 Buschhausen - Tel. 0 33 44 / 44 55 95
 Dehn-Höcherl - Tel. 030 / 34 90 88-0
 Fritzsche - Tel. 0 33 35 / 44 44-0
 Günther - Tel. 0 33 75 / 45 88 70
 Luchtmeyer - Tel. 0 33 76 / 88 77 00

Alexander • Buschhausen • Dehn • Fritzsche • Günther • Luchtmeyer

FENSTER • TÜREN • BAUFERTIGTEILE
 VERTRIEB • MONTAGE • BERATUNG

Edgar Schulz

Pätzlar Straße 11a
 16541 Zepernick

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

Wolfgang Augsten **Allianz**

Hauptvertretung
 Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

Jahn-Schell-Strasse 36
 10407 Berlin
 Tel./Fax (030) 4249510

Bürozeiten:
 Mo. u. Mi. 10-13 Uhr
 Di. u. Do. 10-13 Uhr
 15-18 Uhr
 und nach Vereinbarung

Privat: Kolwitzstraße 48
 10406 Berlin
 Telefon (030) 4 41 22 14
 Funk 01 72/3 10 23 50

Fussbodenverlegung
 André Schöttler



Bodenbeläge zum Leben und Arbeiten

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