

Haja

Infoblatt, 10.04.2004

Nr. 319/137

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:

RON-HILL' er sind nicht zu übersehen und zu überhören

Liebe RON-HILLer,

diese Erkenntnis wurde in den letzten Wochen in mehrerlei Hinsicht verdeutlicht.

Bei der Senioren WM in Sindelfingen warteten nicht nur unsere beiden Frauen mit guten Plätzen auf, auch der Anhang – mit weiteren Berliner Sympathisanten gestärkt – machte Vereinsfahne schwingend, holzrasselnd und stimmungsgewaltig im Glaspalast und auch an der Cross-Strecke unüberhörbar Stimmung.

Im großen Feld der Straßenläufer von Falkensee nach Spandau fielen unsere Vereinsmitglieder zwar optisch nicht so ins Gesicht. Am Ende waren aber mehrere Medaillen und ein Mannschaftsrekord zu verzeichnen.

Als ich nach meinem bescheidenen Laufeinstand über 3 km an der Strecke des Birkenwäldchen – BLC – Laufes über 10 km stand, gelang es mir nicht, die vielen Teilnehmer unseres Vereins zu zählen. Von Christian Karbe (MHK) bis Erhard Bader (M 70) trug jeder 4. oder 5. Läufer/in das blaue Vereinstrikot mit der Rückenaufschrift RON-HILL e.V.. Der Vorsitzende eines kleineren Sportvereins neben mir stellte das zu seinem Erstaunen fest. Ich konnte ihm erklären, dass es sich hier nur um ein Drittel unserer Aktiven handelt, weil das zweite Drittel am gleichen Tag in Kienbaum startet und das dritte Drittel in Parks und Wäldern für größere Aufgaben trainiert.

Seit der Einführung von Medaillennormen bei Berlin/Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften gibt es Diskussionen, die Normwerte angemessen und zueinander ausgewogen zu gestalten. Unser Verein hat nun beim BLV mit konkreten Vorschlägen den Antrag gestellt, die Normen der Jungseniorinnen auf den Laufstrecken zwischen 3 000 m und 10 000 m/10 km Straße abzusenken, damit für ansprechende Leistungen auch dann Medaillen vergeben werden müssen, wenn nur 1 oder 2 Läuferinnen pro Altersklasse am Start sind. Ich bin zuversichtlich, dass wir nicht überhört werden.

Achim

Das Allerneueste:

• Erinnerung – Einladung zum Brunch-Bowling

Unsere 3. RON-HILL-Bowlingmeisterschaften finden am Sonntag, den 25.04.04 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr im American Bowl in der Roelckestraße/ Ecke Rennbahnstraße (gegenüber Hellweg) statt. Wie im letzten Jahr wird es wieder ein Brunchbowling mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und lustigem Beisammensein werden. Wer sich noch nicht angemeldet hat, sollte dies noch bis zum 20.04.04 bei Michael Kegel 030/ 928 45 23 oder Ilka Gomoll 030/ 927 73 50, IGomoll@aol.com tun.

- Die neuen Termine für unseren Vereinstreff sind am 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.

Hier einige wichtige Informationen für alle HGL – Fans

- Wie auch in den letzten Jahren haben wir wieder für den **27. Harzgebirgs-lauf in Wernigerode am 09.10.2004** in unserer Jugendherberge in der Friedrichstraße 41 in Wernigerode 28 Übernachtungsplätze sicher.
- Da es in den letzten Jahren immer gut geklappt hat mit der Vorauszahlung der Übernachtung, wollen wir das natürlich auch in diesem Jahr so machen. Wie bisher ist eine Übernachtung erst dann **sicher gebucht**, wenn das entsprechende Geld (**Vorauskasse**) auf unserem 2. Vereinskonto eingegangen ist bzw. beim Vereinstreff bezahlt wurde und derjenige sich auch bei Ilka Gomoll oder beim Vereinstreff angemeldet hat. Außerdem ist die Jugendherberge wie bisher für **2 Übernachtungen/ Frühstück** zu buchen, jeweils vom **08.-10.10.04**.
- Mit der Anmeldung (wie bisher auf Meldezettel) werden **pro Person mit Bettwäsche 38,40 Euro** fällig (Ü/N/F 34,- Euro, plus 1,40 Euro Kurtaxe, plus 3,- Euro Bettwäsche) oder **ohne Bettwäsche 35,40 Euro**.
- Auch auf dem Meldezettel zu vermerken ist die Anmeldung für die **Feierkarten** (inklusive Personenanzahl), Preis und Ort werden später bekannt gegeben.
- **Die Anmeldung kann ab sofort mit Meldezettel** beim Vereinstreff bzw. bei Ilka Gomoll, IGomoll@aol.com erfolgen.
- **Anmeldeschluß** (nur für Übernachtung) ist der **27.06.2004!!!**
- **Wie bisher gilt auch folgende Regel: Wenn ein gebuchter Platz in der Jugendherberge nicht genutzt werden kann, ist derjenige persönlich dafür verantwortlich, sich um Ersatz zu kümmern.**
- **Es gibt kein Geld zurück.**

- Der erste Skatabend unserer Skatserie 2004 fand am 01.04.04, aber nicht als Aprilscherz, mit 10 Teilnehmern statt. Es siegte unangefochten Dirk Pätzig mit 965 Punkten, vor Joachim Schubert mit 926 Punkten, 3. Wolfgang Oesterreich 900P., 4. Ecky Broy 825P., 5. Knuth Triebe 678P., 6. H.J. Vogel 670P., 7. **Sylvia Jacobs** (erste Frau) 613P., 8. Sebastian Huß 498P., 9. Sylvia Kegel 408P. und 10. Peter Rymarowicz 390P. Leider gab es diesmal an einigen Tischen Unstimmigkeiten, die nicht für alle Beteiligten positiv endete. Beim nächsten Termin am 13.05.04 soll es dann aber besser werden und hoffentlich verirren sich dann wieder mehr Skatspieler in unser Vereinslokal.

Vereinsnachrichten:

- Am 14.02.04 fanden die 6. Nordberliner Alpenkämpfe im Tegler Forst über 11,6km mit 150 Läufern/-innen statt. Wie ihr ja mittlerweile alle wisst, kommt es bei diesem Wettkampf nicht auf die schnellste Endzeit an, sondern auf die Punktzahl, die man bei den 4 Sprints plus für die Endzeit bekommt. Sogar die Bodenbedingungen waren in diesem Jahr gut für das Sprinten geeignet, nur an einigen Stellen war es ein wenig matchig, da war die Strecke in den Vorjahren schon deutlich schlechter zu belaufen. Seit dem ersten Jahr dabei sind Peter Rymarowicz und Ilka Gomoll, wobei besonders Ilka durch ihre guten Sprintergebnisse sich schon oft in Szene setzen konnte. So auch in diesem Jahr, sie konnte sich durch schnelle Sprints vom 100. Platz in der Endzeit um 42 Plätze auf den 58. Platz verbessern, und in der Frauenwertung vom 9. Platz auf den 4. Platz nach vorn schieben, dies bedeutete auch der Sieg in der W30. Dana Scholz dagegen, die in diesem Frühjahr schon mit guten Leistungen aufwartete, kam in der Endzeit zwar auf den 4. Platz (55. Platz gesamt) mit 53:02min., aber durch die weniger schnellen Sprints bedeutete dies in der Endabrechnung nur der 7. Platz bei den Frauen. Aber auch andere Läufer unseres Vereins waren bei diesem besonderen Wettkampf am Start, so auch Andreas Schramm und Erhard Bader, die hier das erste Mal an den Start gingen. Andreas konnte hier auch seine guten Sprintzeiten umsetzen und sich dadurch um 31. Plätze (6. M40) verbessern und belegte den 19. Platz in der Gesamtwertung. Auch Erhard konnte sich mit guten Sprints den Sieg seiner AK M70 sichern.
- Am 06.03.04 startete Dana Scholz beim Crosslauf „Rund um die Kaulsdorfer Seen“ über 12,5km. Sie belegte hinter der überragenden Manuela Edler (51:00min.) den 2. Platz bei den Frauen in 53:46min. Im nächsten Jahr wird der Crosslauf auf einer neuen Strecke ausgetragen.

- Am 06.03.04 fand der 2.Lauf der **Nike-Winterlaufserie in Duisburg** über 15km statt. Diese Serie wird genau so, wie die Serie in Berlin-Wilmersdorf über 10km, 15km und Halbmarathon ausgetragen und die Einzelzeiten dann für die Gesamtwertung addiert. Nach packendem Duell kam Nele Wild-Wall gemeinsam mit Susanne Nasfi ins Ziel nach 61:31min., den Ausschlag für Neles Sieg gab dann die bessere Bruttozeit, die bei Nele 4sec. besser ausfiel. Stefan Lippold erreichte mit dem 39.Platz (10.M35) das Ziel schon nach 56:12min.. Am 27.03.04 war dann der letzte Lauf der Serie über 21,1km bei idealen Laufbedingungen mit noch einmal fast 4000 Läufern/-innen. Nele schlug sich als Siegerin bei den Frauen (als Gesamt-139.) mit 1:26:43h achtbar, zumal sie noch ihre alte Oberschenkelverletzung plagte. Stefan befindet sich momentan in einer bestechenden Form und konnte mit **1:20:02h eine neue Bestzeit** aufstellen, leider reichte es mit dem 30.Platz (10.M35) bei starker Konkurrenz nicht zu einer Podiumsplatzierung. In der Gesamtwertung der Serie konnte Nele mit 3:06:57h einen souveränen Sieg mit 6min. Vorsprung erringen, Stefan kam mit der Gesamtzeit von 2:53:41h auf den 32.Platz (9.M35)! Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 07.03.04 fand der Senziger Heidelauf mit knapp 300 Läufern auf der bekannt schönen und crossähnlichen Strecke statt. Schnellster unseres Vereins über 9km war Peter Budraß mit 39:20min., er kam als 20. ins Ziel und erreichte damit einen Podestplatz, als 2. der M60. Ebenfalls aufs Podest liefen Sylvia Kegel (Frauenvierte) und Gaststarterin Natalja Lebedjewa (Ukraine) jeweils als 2. der AK. Auf der langen Strecke (25km) belegte Christian Karbe bei seinem Einstand beim Brandenburg-Cup den 7.Platz in 1:41:20h und siegte in der M20.
- Am 13.03.04 fand der Berglauf auf der Oderbruchkippe über 10km statt. Auf dem anspruchsvollen Kurs über 4 Runden a 2,5km siegte Gunnar Barber sicher vor Andreas Hein, der nach 38:36min. ins Ziel kam.
- Andreas Schramm startete bei der Winterlaufserie des SCC im Mommensenstadion am 16.03.04 über 5000m. Nach packenden Endspurt in der M40 besiegte er knapp Michael Kornhäuser vom SCC und wurde 2. der Altersklasse in 19:47min.

http://www.bodo-anger.de

Gebäudedienstleistungen
Bodo Anger

Bodo Anger
Gesetzlich
Frenzler Promenade 153 a
13160 Berlin

Tel: (030) 471 09 88
Fax: (030) 471 09 88
Fonk: (0177) 471 09 88
e-mail: info@bodo-anger.de

Unser Service für Sie...

- Fensterreinigung mit und ohne Rahmen
- Putz- & Teppichreinigung
- Gebäudereinigung im 24h Service
- Gebäudereinigung (nach Hausauftrag)
- Grundpflege
- Transport & Entrümpelungsarbeiten
- Böfengänge
- Holz & Bauteilschutz
- Maler & Tapezierarbeiten
- Kleintierhaltung (Hausmeisterdienste)
- Winterdienst
- Hauswartdienste

...und vieles mehr!!!

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

- Vom **10.-14.03.04** fanden in Sindelfingen die **1.Hallen-WM der Senioren** mit über 2000 Startern in allen Hallendisziplinen, den Wurfdisciplinen und dem Crosslauf statt. Unser Verein war mit einer kleinen, aber schlagkräftigen Gruppe und unserem für Lok Potsdam startenden Sponsor und Mitglied Willi Klaus am Start. Erstmals war auch unsere RON-HILL Fahne mit dabei. Danke auch an Peter Rymarowicz für sein Engagement zum Fertigen dieser Fahne. So waren die RON-HILL'er schon von weitem zu erkennen und natürlich auch nicht zu überhören in der großen Halle des Sindelfinger Glaspalastes. Der Jubel konnte dann natürlich keine Grenzen, als Sylvia Jacobs beim Crosslauf über ca.7km die Bronzemedaille erkämpfte. Das gute Abschneiden im Crosslauf komplettierten Sylvia Kegel mit dem 6.Platz in der W40 in 32:00min. und Ecky Broy mit dem 19.Platz der M45 in guten 30:39min. Sylvia Kegel ging außerdem an den Start über die 60m, wo sie die besondere Atmosphäre einer solchen Veranstaltung zu spüren bekam. In der Halle herrschte ein ganz besonderes Fluidum und ihr lief, wie vielen anderen auch, eine Gänsehaut über den Rücken. Den 60m Lauf beendete sie dann mit der soliden Zeit von 9,51sec.. Das bedeutete leider schon das Aus nach dem Vorlauf, aber sie hatte eigentlich auch nichts anderes erwartet gegen die anderen Sprintspezialistinnen. Sylvia Jacobs startete neben dem Cross auch im 3000m Lauf und erreichte mit dem 6.Platz und den erzielten 11:11,28min. eine Zeit, die sie in diesem Jahr noch nicht erreicht hatte. Damit lief sie in diesem Winter sehr konstant 3 Rennen im Bereich von 11:15min., und hat aber noch Steigerungsmöglichkeiten für das nächste Jahr. Unser Allround-„Talent“ Joachim Schuberth startete im 200m Lauf, im Dreisprung und im Fünfkampf und konnte mit seinen erreichten Plätzen im Mittelfeld schon zufrieden sein. Die beste Platzierung war der 10.Platz im Dreisprung mit guten 8,91m. Aber am meisten freute er sich, dass er im Fünfkampf den Berliner Fünfkampfmeister 2003, Gerd Zempel, mit einer taktischen Meisterleistung über 1000m in die Schranken wies und letztlich mit dem 14.Platz und 2883 Punkten zu 2845 Punkten 2 Plätze vor ihm lag. Gratulieren wollen wir natürlich Willi Klaus, der mit überzeugenden Leistungen über 400m und 800m zum zweifachen Vizeweltmeister der M65 gekürt wurde. Über seine Spezialstrecke den 800m musste er die Überlegenheit des Amerikaners (2:22min.) anerkennen und erreichte mit starken 2:26,84min. den 2.Platz, auch über 400m war der klare Favorit natürlich Guido Müller (Deutschland). An die 56,95sec. kam natürlich niemand heran, aber hinter ihm konnte sich Willi die Silbermedaille sichern in 62,45sec.. Überraschend für viele war, dass Willi auch im Fünfkampf antrat und dort nach einem überragenden 1000m Lauf (3:20,4) noch die Bronzemedaille erkämpfen konnte, dabei die Silberne nur knapp (um 13 Punkte) verpasste und das obwohl er vor den 1000m noch auf Rang 10 war. Herzliche Glückwünsche allen Startern!! Unseren RON-HILL'ern hat es in Sindelfingen so gut gefallen, dass sie in diesem Jahr noch einen Start bei den Senioren-EM in Aarhus (Dänemark) planen.

- Am 13.03.04 fuhren wir mit einer Frauen- und einer Männerstaffel mit dem Regionalzug zum **Staffelmarathon nach Riesa**. Insbesondere unsere Frauen konnten dort schon viele vordere Platzierungen erreichen, aber in diesem Jahr gab es durch die gleichzeitig stattfindenden Hallen-WM der Senioren in Sindelfingen von Anfang an Besetzungsprobleme, und dann erkrankten kurz vor dem Lauf auf unglückliche Weise noch 2 Läuferinnen, so dass die Frauen leicht geschwächt an den Start gingen und eine Läuferin sogar fehlte, sodaß sich Ilka Gomoll anbot zwei mal an den Start zu gehen. Zu allem Unglück brach bei unserer Startläuferin Nele Wild-Wall eine alte Oberschenkelverletzung wieder auf, so daß sie nur mit größter Mühe und Tränen in den Augen den Wechselläufer erreichte. Dann versuchten Carmen Huber (8km) und Uta Kaske (5km) den Rückstand etwas zu verkürzen, was auch ganz gut gelang, nur leider verlief sich zu guter Letzt unsere Steffi Winkler, so dass aus den angestrebten 8km nur 4km wurden. Nach Diskussion mit den Kampfrichtern mußte Schlussläuferin Ilka, die ja schon die 7km in den Beinen hatte, nun statt der 4km den Distanzausgleich von 8km laufen. Sie kam zwar kaputt aber glücklich, das Ziel doch noch erreicht zu haben und nicht disqualifiziert zu werden nach 3:24:44h als 5.Frauenteam ins Stadion. Unsere Männer mit Claudio Trübenbach (10km, 40:25min.) als Startläufer, liefen mit Rötger Henry, Knuth Triebe, Helmut Huber und Schlußläufer Peter Budraß ein solides Rennen und konnten sich mit der guten Zeit von unter 3 Stunden mit 2:59:53h über den 21.Platz von 40 Staffeln freuen. Danke an Familie Huber, dass sie spontan einsprangen, als Not in unseren Staffeln bestand, da auch bei den Männern der 5.Läufer kurzfristig ausfiel. Und auch Uta freute sich sehr, wieder nach sehr langer Zeit in der Frauenstaffel in Riesa dabei sein zu können. Danach freuten sich schon alle auf den verdienten Rieseneisbecher in dem Eiscafe, welches wir jetzt schon seit etwa 5 Jahren nach dem Lauf besuchen. Das Eis schmeckt hier besonders lecker, und tröstete über manche Enttäuschung am heutigen Tage hinweg.
- Am 14.03.04 fand der 1.Lauf im Berliner Läufercup 2004 im Britzer Garten über 10km statt. Wolfgang Leunig, Dana Scholz und Helmut Huber, in seiner neuen Altersklasse, rechnen sich dort große Chancen auf den Sieg aus. Bester unseres Vereins auf dem 2 Runden-Kurs war wie erwartet Dr. Wolfgang Leunig mit 38:26min., damit hatte er 2min. Vorsprung vor dem 2. seiner Altersklasse. Die Überraschung des Tages aber war Dana Scholz, die bei den Frauen einen 3.Platz in schnellen 40:57min. belegte und damit nur Susanne Brema (37:05min.) und Annette Wolfrom (38:13min.) den Vortritt lassen musste. Helmut Huber (40:56min.) konnte sich nur knapp vor Dana ins Ziel retten und wurde 3.seiner AK M55. auch Ute Goldammer konnte sich bei ihrem ersten Wettkampf im Berlin-Cup als 2. der W45 in 49:45min. schon gut in Szene setzen.

- Stefan Lippold startete am 20.03.04 beim Stoppenberger Parklauf in seiner neuen Essener Wohngegend auf einem anspruchsvollen Kurs über 10km. Er belegte mit 38:34min. einen guten 17.Platz(5.M35).
- Am selben Tag fand in **Hohenbocka** der landschaftlich herrliche Lauf durch die Bucksche Schweiz statt. Unser Verein war mit einem kleinem Team am Start, was aber überaus erfolgreich war. Bodo Matthes, Knuth Triebe und Steffi Winkler bildeten über 30km ein überaus erfolgreiches Gespann und gaben Steffi Unterstützung für die langen 30km. Knuth musste dann nach 25km abreißen lassen, aber Bodo und Steffi kamen nach schnellen 2:20:57h ins Ziel. Nebenbei konnte sich Steffi über einen 2.Platz bei den Frauen und den AK-Sieg freuen, und erreichte einen guten 65.Platz. Ebenfalls am Start war Egbert Jakubzick, der nach 2:33:40h das Ziel als 127. von 257 Finishern erreichte.
- Am 21.03.04 fanden beim **Lauf der Sympathie von Falkensee nach Spandau** bei heftigen Rücken- und Kantenwinden die Berlin – Brandenburgischen Straßenlaufmeisterschaften über 10km statt. Unser Verein war mit 13 Läufern/-innen vertreten. Dirk Pätzig war mit den erzielten 36:36min. der Beste aus unserem Verein und belegte von den insgesamt 2000 Finishern den 72.Platz, damit belegte er in der Meisterschaftwertung der M45 den 5.Platz. Dr. Wolfgang Leunig lief wieder ein schnelles Rennen und gewann den Meistertitel in der M60 mit schnellen 37:16min., der 2.Platz in dieser AK ging auch an unseren Verein mit 38:49min. an Heinz Lachmann, der sich einen spannenden Kampf mit dem 5 Jahre jüngeren Helmut Huber lieferte, den Helmut knapp für sich entscheiden konnte. Diese Zeit bedeutete für Helmut aber leider nur den 2.Platz der M55, denn Manfred Dehme (Spiridon) war 2 Sekunden schneller als er. Schade. Aber ebenfalls Vizemeisterin wurde Sylvia Jacobs in der W40 mit tollen 38:59min., damit musste sie nur Manuela Edler den Vortritt lassen (37:45min.). Damit lief sie seit langer Zeit mal wieder unter 40min., das harte Training des Winters scheint sich nun bei Sylvia auszuzahlen. Auch Erhard Bader kam in der M70 mit 54:00min. auf das Podest, auf den 3.Platz. In der Mannschaftswertung der drei schnellsten eines Vereins kam unser Verein mit 2 Teams in die Wertung, wobei unsere Frauen der W35-40 den 3.Platz in der Frauengesamtwertung um eine Minute nur knapp verpassten, dafür erreichten sie in der AK-Wertung der W35-40 den 3.Platz mit 2:15:51h. Unsere Männer der M60 dagegen konnten mit dem 1., 2. und 7.Platz der M60 den **Mannschaftstitel der M60-65 mit neuem Berliner Rekord in schnellen 1:59:03h** erkämpfen. Herzliche Glückwünsche an alle Gewinner und Platzierten.

- Gerald Piegler nahm am 21.03.04 wieder traditionell am 33,333km langen Syltlauf teil und erreichte das Ziel nach 3:19:02h und dem 522.Platz von über 1000 Startern. Leider vergaß Gerald seinen Chip zu Hause, und der Leihchip erfüllte seine Aufgabe mit der Zeitmessung nicht ganz ordnungsgemäß, so dass Gerald leider nicht in der offiziellen Ergebnisliste erscheint. Die Marineschule in List, wo das Ziel dieses Laufes 23 Jahre war, schließt im Jahr 2006. So könnte es sein, dass 2006 mit dem 25.Lauf sich das Kapitel Syltlauf schließt.

- Am 27.03.04 fand bei guten Bedingungen der **18.Birkenwäldchenlauf** mit 170 Startern, darunter 15 RON-HILL'er statt. Schnellster unseres Vereins war Christian Karbe, der mit dem 10.Platz und den erzielten 36:23min schon ganz zufrieden sein konnte. Außerdem bekam er sogleich bei seinem ersten Cuplauf die volle Punktzahl von 20 Punkten. Ebenfalls erreichte dies Dr. Wolfgang Leunig, der seine Altersklasse wieder nach Belieben beherrschte und mit 37:51min. wieder eine ansprechende Zeit lief. Aber auch Helmut Huber (1.M55, 39:17min.), Sylvia Jacobs (1.W40,39:39min.) und Peter Rymarowicz (1.M50, 39:56min.) konnten sich über eine 39'er-Zeit und den Altersklassensieg freuen. Besonders Peter war froh, bei seinem ersten „richtigen“ Wettkampf nach Problemen mit der Achillessehne schmerzfrei und mit guter Zeit ins Ziel gekommen zu sein. Mit den guten 41:08min. von Dana Scholz (6.Frau) und Sylvia Jacobs (4.Frau) waren sogar wieder 2 Frauen auf dem Siegerpodest vertreten. Auch Erhard Bader konnte sich mit 52:57min. im Gegensatz zur Vorwoche in Spandau um eine Minute verbessern und wurde 3. der M70.

- Am selben Tag fanden in Kienbaum die Deutschen Meisterschaften über 100km statt. Unser Verein war in der M50 durch Peter Schmidt vertreten, der sich auch durchkämpfte und nach 11:30:44h und dem 84.Platz belegte. Im Rahmen dieses Wettkampfes wurde eine 5x10km Staffel gestartet. Bei den 11 gestarteten Staffeln waren auch eine Männer- und eine Frauenstaffel unseres Vereins dabei. Beide RON-HILL-Staffeln waren mit Siegen jeweils sehr erfolgreich. Unsere Männer siegten mit 3:23:22h und hatten im Ziel 9 Minuten Vorsprung, unsere Frauen kamen nach 3:44:24h ins Ziel und hatten sogar 28min. Vorsprung auf das 2.Frauenteam. Hervorzuheben bei den Frauen war die Leistung von Sylvia Jacobs, die nach dem schnellen Birkenwäldchenlauf am Vormittag jetzt die 10km noch mal in schnellen 40:29min. lief. Bei den Männern ragten vor allem die 36:54min. von Frank Hinz, sowie die nur wesentlich langsamere Zeit von 37:12min. durch Dirk Pätzig heraus. Außerdem lief Ecky Broy bei einer Staffel des LC Fauler See mit und kam als Schlussläufer auf 44:22min.

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
21.04	Ab 18:30	Berliner Bahnlaufserie 2.Lauf und 3.Lauf am 19.05.04	800/1500/ 3000m 19.00: 30&60min	Sportforum Hohen-schönhausen
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 Finsterwalde	F: 3x800m M: 3x1000m	MT 11.04.04 Stadion Finsterwalde
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
25.04.	10:00	8.Köpenicker Altstadtlaf	10km/ MT.23.04	Müggelturm (Start)
25.04.	12:30	1.KKH Herz-Kreislauf Lauf	5,4km/ MT. 18.04.	Cantianstadion
01.05.	Ab 11:00	Berlin-Brandenburgische Meisterschaften über 10000m	10000m MT 18.04.04	Sportplatz Allee der Kosmonauten 131
01.05. 02.05.	11:00 10:00	2.Huy – Burgenlauf am 2.05.04 dann noch mal 20km	35km – 2h Pause dann 10km	Harz; Burg Schlanstedt bis Westenburg
02.05.	Ab 08:40	Spielbanken Hannover Marathon MT.23.04.04	10/ 21,1/ 42,2km und Skating	Neues Rathaus Hannover, Trammplatz
02.05.	09:30	Marathon Königstein – Dresden	10,4/ 21/ 42km	Elbwiesen(42km)
02.05.	10:00	1.RBB Drittelmarathon	14km/ MT.25.04.	Glienicker Brücke
02.05.	10:00	Jedermannlauf in Tegel (Berlin-Cup)	20/ 10km(Cup) MT.25.04.04	Schulzendorfer Str.
05.05.	19:00	Laufserie des TuS HSH 2 Lauf	30/ 60min.	Stad. Hanns-Eisler-Str.
09.05.	09:15	17.Spandauer Bahnlauf MT. 07.05.	u.a. 10000m	Sportplatz Hakenfelde
09.05.	10:00	19. Straßenlauf durch Frohnau	10km/ MT.03.05.	Schönfließer Str.
09.05.	10:00	3.Mercure Frauenlauf in Potsdam	5/ 10km/ MT. 6.5.	Bahnhof,Hotel Mercure
12.05.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup 2.Lauf	30/ 60min.	Sportpl. Allee der Kosmonauten
15.05.	06:00	Rennsteiglauf MT.23.04.05	73/ 43/ 21km	verschiedene Startorte
15.05.	08:00	26.Berlin-Staffel 5x10000m	MT.17.05.04	Stad. Lipschitzallee 29
22.05.	18:00	21.Berliner Frauenlauf MT.05.05.	10km / auch 5km	Straße des 17.Juni
23.05.	08:30	Regensburg Marathon MT.23.04.	42/ 21km	Westbad, Parkplatz
30.05.	10:00	12.Lauf „Rund ums SEZ“	10/ 5km	Virchowstraße Sportpl.
16.06.	18:30	5x5km Teamstaffel auch am 17.06.	MT.02.06.04	Tiergarten
20.06.	10:00	8.Hohenschönhausener Gartenlauf	Berlin-Cup	
26.06.	16:00	WWW und Vereinsmeisterschaft	10km	Jüterbog
03.07.	10:00	20. Schweriner Fünf-Seen-Lauf	10/ 15/ 30km	MT.09.06.04
10.07.	10:00	12. Staffel Cottbus – Zielona Gora	100km/ 15Etapp.	MT.14.06. mit Pass
18.07.	09:00	Havelllauf ausgebucht	14km	Flensburger Löwe,

Ergebnisse:Senziger Heidelauf am 07.03.04:

Name	km	Ergebnis	Leistung
Sylvia Kegel	9,0	45./ 4. Frau 2.W40	43:27min
Natalja Lebedjewa	9,0	70./ 2. W45 10 Frau	46:59min
Peter Budraß	9,0	20./ 2. M60	39:20min
Rötger Henry	9,0	27./ 5. M45	40:03min
Christian Karbe	25	7./ 1. MHK	1:41:20h
Egbert Jakubzick	25	104/17 M45	2:27:05h

Lauf im Britzer Garten (Berlin-Cup) am 14.03.04:

Name	km	Ergebnis	Leistung
Dana Scholz	10,0	49./ 3. Frau 2. W30	40:57min.
Ute Goldammer	10,0	158/ 2. W45 15. Frau	49:45min.
Wolfgang Leunig	10,0	28./ 1. M60	38:26min.
Helmut Huber	10,0	48./ 3. M55	40:56min.
Peter Schmidt	10,0	266. Platz/ 12. M50	1:05:35h

18. Elbe-Staffel-Marathon in Riesa am 13.03.04:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Nele Wild-Wall	10,0		45:18min	Claudio Trüben-	10,0		40:25min
Ilka Gomoll	7,0	36 Gesamt-	31:21min	bach		16. Platz	
Carmen Huber	8,0	platz, 5. Platz	41:47min	Rötger Henry	7,0	Männer	30:31min
Uta Kaske	5,0	Frauen	26:40min	Knuth Triebe	8,0	2:59:53	35:16min
Steffi Winkler	ca. 4,0	3:24:44Std.	19:08min	Helmut Huber	5,0	Std.	20:30min
Ilka Gomoll	8,0		38:16min	Peter Budraß	12,2		53:11min

1. Hallen-WM der Senioren in Sindelfingen vom 10.-14.03.04:

Name	Strecke	Ergebnis	Zeit	Name	Strecke	Ergebnis	Zeit
Sylvia Kegel	60m 7km Cross	7. im VL 6. W40	9,51sec. 32:00 min.	Ecky Broy	3000m 7km Cross	35. M45 19 M45	12.18,7 30:39 min.
Sylvia Jacobs	3000m 7km Cross	6. W40 3.W40	11:11,28 28:31min.				
Willi Klaus	200m Vorlauf 400m 800m Fünfkampf (60m Hürden Weitsprung Kugelstoß Hochsprung 1000 Meter)	1. im VL 2. M65 2. M65 3. M65 11,62s 4,45m 8,62m 1,33m 3.20,42	28,34sec. 62,45sec. 2:26,84min 3962 Punkte	Joachim Schuberth	200m Vorlauf Dreisprung Fünfkampf (60m Hürden Weitsprung Kugelstoß Hochsprung 1000 Meter)	4. im VL 10. M60 14. M60 13,06s 4,59m 8,20m 1,30m 4:03,82 min.	30,84s 8,91m 2883 Punkte

11. Lauf durch die Bucksche Schweiz am 20.03.04:

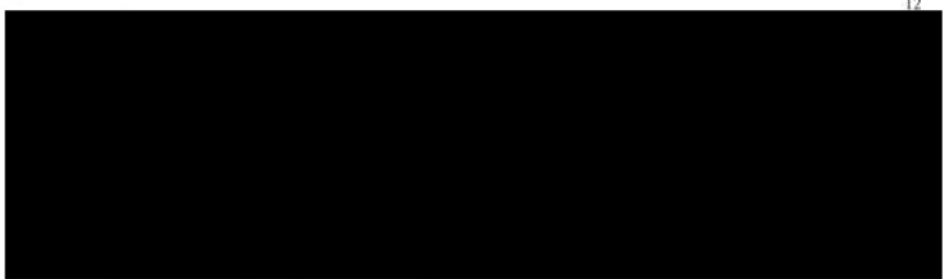
Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Steffi Winkler	30	65./ 2. Frau 1.WHK	2:20:57h	Knuth Triebe	30	70./ 5. M50	2:22:46h
Bodo Matthes	30	66./ 16. M40	2:21:00h	Egbert Jakubzick	30	127. Platz/ 26. M45	2:33:40h

Lauf der Sympathie von Falkensee nach Spandau am 21.03.04 mit Straßenlaufmeisterschaften:
(1. Zeile: Bruttozeit mit Ergebnis der Meisterschaft, 2. Zeile: Nettozeit mit Ergebnis im Volkslauf)

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	10	9./ 2. W40 134./10. Frau	38:59min 38:50min.	Dr. Wolfgang Leunig	10	59./ 1. M60 92./ 1. M60	37:16min. 37:16min.
Ilka Gomoll	10	30. WHK 354./50. Frau 5. W30	45:05min 45:02min.	Helmut Huber	10	74./ 2. M55 127./ 3. M55	38:48min. 38:39min.
Sylvia Kegel	10	34./ 7. W40 400./55. Frau 13. W40	45:52min 45:43min.	Heinz Lachmann	10	76./ 2. M60 130./ 2. M60	38:49min. 38:49min.
Ute Goldammer	10	46./ 4. W45 599./91. Frau 8. W45	49:34min 49:30min.	Andreas Schramm	10	91./ 17. M40 168/ 30. M40	40:06min. 40:06min.
Carmen Huber	10	50./ 13. W40 706/116. Frau 31. W40	51:00min 50:29min.	Peter Budraß	10	121./ 7. M60 272./ 7. M60	42:58min. 42:50min.
Dirk Patzig	10	47./ 5. M45 72./ 7. M45	36:36min 36:36min.	Peter Rymarowicz	10	135./13. M50 355/ 32. M50	45:06min. 45:02min.
Sylvia Jacobs Sylvia Kegel Carmen Huber		Mannschaft 4. Pl. Frauen 3. W40-45	2:15:51h	Erhard Bader	10	172./ 3. M70 846./ 6. M70	54:00min. 54:00min.
				Olaf Kretschmer	10	211/ 28. M45	41:11min. 40:31min.
				außer Konkurrenz: Christian Karbe	10	53. Platz	36:45min. 36:45min.
				Wolfgang Leunig Heinz Lachmann Peter Budraß		Mannschaft 1. Platz M60 Rekord Bln.	1:59:03h

6 Nordberliner Alpenkämpfe über 11,6km am 14.02.04:

Name	Gesamtzeit	Punkte	200m Bergsprint	400m Bergsprint	400m hügelig	400m Flachsprint	Ergebnis
Ilka Gomoll	59:36min. 470P. 100. Platz 9. Frau	3339 P. 58. Platz 4. Frau	62,1sec. 575P.	1:42,1min 693P.	1:38,5min 731P.	1:25,3min. 870P.	1. Platz W30
Dana Scholz	53:02min. 613P. 55. Platz 4. Frau	2818 P. 90. Platz 7. Frau	1:18min. 269P.	1:55,3min. 554P.	1:49,8min 612P.	1:34,8min. 770P.	3. Platz W30
Andreas Schramm	52:28min. 625P. 50. Platz	4020 P. 19. Platz	51,6sec. 776P.	1:24,9min. 874P.	1:32,0min 800P.	1:18,2min. 945P.	6. Platz M40
Peter Rymarowicz	51:36min. 644P. 43. Platz	3543P. 39. Platz	61,2sec. 592P.	1:39,4min. 722P.	1:35,7min 761P.	1:29,7min. 824P.	4. Platz M50
Erhard Bader	1:09:29h 255P. 138. Platz	1692 P. 135. Platz	1:14,5min. 336P.	2:21,7min 276P.	2:22,4min 269P.	1:55,1min. 556P.	1. Platz M70



Koch
Gemeinschaft


www.koch-mazda.de

Aberkante - Bad Freienwalde - Berlin - Friesdorf - Jüterbog - Ludwigsfelde

Neuwagen
Gebrauchtwagen
300
Leasing
Unfallreparatur
für alle
Fabrikate
Werkstatt
bis 22.00 Uhr

Vorfahrwagen
Kleinstwagen

Aberkante - Tel. 033 182 89 74 48
Bad Freienwalde - Tel. 033 44 1 44 88 66
Berlin-Mitte - Tel. 030 1 51 92 08 0
Friesdorf - Tel. 033 36 1 44 44 0
Jüterbog - Tel. 033 72 1 40 65 70
Ludwigsfelde - Tel. 033 78 1 25 77 00

Wolfgang Augsten **Allianz**

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scheer-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: Köllnitzstraße 48
10406 Berlin
Telefon (0 30) 4 41 22 14
Funk 01 72 / 3 10 23 50

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-DEUTSCHEN

Wolfgang Weising *LAUFZEIT Verlags GmbH*
Chefredakteur 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

Auto Klaus

 Sondermodelle
 Jahreswagen
Gebrauchtwagen
Kundendienst

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