

Hajo Huss

Infoblatt, 06.06.2004

Nr. 321/139

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:

Läufer sind faire Sportler

Liebe Ron-Hill'er,

es ist immer wieder wohltuend, einer Sportart nachzugehen, in der es äußerst fair zugeht, wo der sportliche Rivale geachtet wird, mit dem oft freundschaftliche Beziehungen bestehen. Das prägt auch den Zuschauer dieser Sportart, der für den Letzten im Zieleinlauf noch Beifall findet.

Am Vorabend des diesjährigen Läuferzehnkampfes wurde dieser Kontrast zu einer anderen, noch populäreren Sportart deutlich. Während im Festzelt des Bautzener Stadions die Leichtathleten Wiedersehens-Talk zelebrierten, schlugen Fußballfans auf Spieler der Gastmannschaft und den Schiedsrichter ein, obwohl das Spiel mit unentschiedenem Ausgang für die Tabellenposition in der Sachsenliga keine Bedeutung hatte.

Der Händedruck des Zweit- und Drittplatzierten an den Sieger auf dem „Treppehen“, noch bevor man selbst seine Urkunde erhält, ist nicht nur eine selbstverständliche Geste sondern ehrliche Überzeugung, ebenso wie der anerkennende Handschlag im Ziel für den Läufer, der nach Zweikampf auf der Laufstrecke vor einem den Zielstrich überquert.

Ein gestandener Läufer unseres Vereins war zum ersten Male Teilnehmer am Läuferzehnkampf. Anstatt dort im Alleingang neue Maßstäbe in seiner Altersklasse zu setzen, brachte er den Läufer mit , der ihn als einziger in Deutschland gefährden kann und unterlag ihm nach großem Kampf. Wie armselig klingt da die Frage des außenstehenden Ignoranten: Hast Du gewonnen ?

Wer daraus schlussfolgert, dass Leichtathleten generell charakterlich höher stehend sind als z.B. Fußballer, der wird im Vorfeld von Olympia 2004 eines besseren belehrt. Zu den schwarzen Schafen des Hochleistungssports gehören amtierende Weltmeister und -rekordler, die ein Meetingdirektor nicht einlädt, auch wenn sie vielleicht aus formalen Gründen der Dopingsperre zum wiederholten Male entgehen.

Ein Glück, das Breitensportler keinen Marktwert sondern nur Aufwendungen für ihr Hobby haben !

Achim

Einladung

Hiermit laden wir Euch recht herzlich zu unserer diesjährigen **Vereinsmeisterschaft** und „Willis Wald und Wiesenlauf“ am **26.06.2004 um 16:00 Uhr** in Jüterbog ein. Wie jedes Jahr gibt sich unser langjähriger Sponsor und Vereinsmitglied Willi Klaus wieder große Mühe mit der Ausrichtung der Veranstaltung. Gern gesehen sind natürlich auch eure Familienangehörigen und Freunde als Läufer, Zuschauer oder Fans. Natürlich werden wir unseren Lauf wieder in gemütlicher Runde mit einem kleinen Imbiss und Getränken bis ca. 20:00 Uhr ausklingen lassen. Nach Diskussionen beim Vereinstreff und im Vorstand wurde nach Rücksprache mit Willi Klaus festgelegt, dass in diesem Jahr wieder die alte (Wald- und Wiesen-)Runde (wie im Vorjahr) gelaufen wird. Für Rückfragen stehen euch Ilka Gomoll (Tel. 927 73 50) oder Willi Klaus (Tel. 03377/ 30 17 01) zur Verfügung.

Ort: Autohaus Willi Klaus GmbH, dirket an der B101 in Jüterbog, von Berlin kommend rechte Hand, kurz vor dem Ortseingangsschild
 Strecke: Anfänger und Kinder: 2,0km; 5,0km
 Frauen und Männer ab 60: 10km
 Männer: 15km (Vereinsmeisterschaft)

Es können aber sowohl von den Frauen 15km, als auch von den Männern 10km absolviert werden, dann allerdings nicht in der AK-Wertung der Vereinsmeisterschaft!!!

Startgebühr: **kostenlos**

Meldetermin: **bis 22.06.04 20:00 Uhr** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll (Tel. 927 73 50 oder IGomoll@aol.com)

Anreise: 1. mit dem Zug: ab Berlin Ostbahnhof: 13:10 Uhr, Ankunft: 14:05 (Halt auch in Zoo: 12:55 Uhr, Alex: 13:05 Uhr, Karlshorst: 13:17 Uhr)

mit dem Wochenendticket: 5,60 Euro p. P. für Hin- und Rückfahrt
2. mit dem Auto: Wir bitten euch freie Autoplatze anzubieten und Fahrgemeinschaften zu bilden!!!

Bitte vermerkt auf dem Meldezettel, ob ihr mit dem Zug oder dem Auto anreisen wollt.

Wir werden auch wieder vom Bahnhof Jüterbog mit dem Auto abgeholt. Wir freuen uns natürlich wieder auf zahlreiche Anmeldungen!!!

Das Allerneueste:



• Hiermit möchte ich euch an unsere nächsten **Spieltage der Skatserie 2004** erinnern, welche am 08.07.04 und am 19.08.04 gegen 18:30 Uhr in unserem Vereinslokal „Kikis Schnitzel und mehr“ am Comeniusplatz 1 im Anschluß an unseren Vereinstreff stattfindet. Wir freuen uns auf viele Skatspieler.!!!

• Ebenfalls werden alle Interessenten für die **Übernachtung** in der Jugendherberge zum **Harzgebirgslauf** vom 08.-10.10.04 gebeten, sich bis **spätestens 27.06.04** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll (Tel. 927 7350 oder IGomoll@aol.com) anzumelden!!!

Vereinsnachrichten:

• Unser Neumitglied Martin Maaß wohnt in der Ribnitzer Straße 8 in 13051 Berlin, Tel. 030/ 927 78 45, Ecky Broy ist umgezogen in die Welsestraße 89 in 13057 Berlin, Hans-Joachim Schulze hat eine neue Handy-Nummer: 0176/ 290 666 64.

• Am 01.05.04 fand der **26. Baaseelauf** auf leicht veränderter, aber gewohnt anspruchsvoller Strecke statt. Unser Verein war mit 7 Startern, von insgesamt 265 Läufern, recht gut vertreten. Schnellster auf der kurzen (12,5km) Strecke wurde Peter Budraß, der nach guten 54:11,8 min, als 14. und Sieger der M60 das Ziel erreichte. Kurz danach kam Wolfgang Kahms, den wir schon lange nicht mehr bei einem Lauf gesehen hatten, ins Ziel und konnte sogleich einen Sieg in seiner Altersklasse M65 in 55:53,8min. feiern. Auf der doppelt so langen Strecke verlief sich Christian Karbe leider auf der 2. Runde. Zu diesem Zeitpunkt hatte er schon über 7 min. Vorsprung, aber so musste er sich wieder auf die Strecke zurückkämpfen und belegte hinter Michael Vanicek (Hennigsdorf, 1:37:02h) leider nur den 2. Platz in 1:39:50,5h. Herzlichen Glückwunsch auch an Werner Palm, der als 3. der M55 nach 2:02:40,1h ins Ziel lief.

• Am 02.05.04 fand eine Laufpremiere an der Glienecker Brücke statt. Es war der 1.RBB-Lauf über 14km durch das Potsdamer Holländer Viertel. Unter den 2478 Finishern waren auch 3 RON-HILL'er, dabei war Wolfgang Drechsel der schnellste und erreichte das Ziel nach 1:10:10h.

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



Gebäudekonstellationen
Bodo Anger

Bodo Anger
Geschäftsführer
Prenzlauer Promenade 153 a
13189 Berlin

Tel: (030) 471 09 88
 Fax: (030) 471 09 88
 Funk: (0177) 471 09 89
 e-mail: info@Bodo-Anger.de

Unser Service für Sie..

- ▷ Fensterreinigung mit und ohne Rahmen
- ▷ Polster & Teppichreinigung
- ▷ Gardinenwäsche im 24h Service
- ▷ Gebäudereinigung (nach Hausfrauenart)
- ▷ Grünpflege
- ▷ Transport & Entmündelungsarbeiten
- ▷ Bösengänge
- ▷ Holz & Bautenschutz
- ▷ Maler & Tischlerausbesserungsarbeiten
- ▷ Klempnerarbeiten (Hausmeisterdienste)
- ▷ Winterdienst
- ▷ Haushaltshilfe

...und vieles mehr!!!

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

- Da am selben Tag auch etliche Marathonläufe und der **Jedermannlauf** in Tegel, als 5.Lauf des Berliner Läufercups, über 10km stattfanden, waren natürlich auch viele Läufer unseres Vereins bei anderen Läufen am Start. Die meisten gingen auf der 5km-Runde im Tegeler Forst an den Start, das waren über 10km insgesamt 204 Starter, davon sogar 11 RON-HILL'er. Bei den Frauen konnte sich Sylvia Jacobs über einen souveränen Sieg in guten 40:47min. freuen, aber auch Ilka Gomoll konnte mit ihrem Sieg in der W30 (4.Frau) und den erzielten 45:17min. zufrieden sein. Bei den Männern konnten Christian Karbe (M20, 37:16min.), Dr. Wolfgang Leunig (M60, 38:35min.) und Helmut Huber (M55, 40:13min.) die volle Punktzahl in den jeweiligen Altersklassen erzielen.
- Der Oberelbe – Marathon von Königsstein nach Dresden sah insgesamt 820 Läufer/-innen am Start. Aus unserem Verein liefen Peter Schmidt (501./ 50 M50, 4:09:04h) und Bernfried Krüger (676./ 72.M50, 4:57:14h) erfolgreich durch das Ziel der Marathonstrecke.
- Ebenfalls am 02.05.04 startete Ecky Broy beim Hannover – Marathon mit 2000 anderen Marathonläufern bei den Deutschen Marathonmeisterschaften. Er lief als 797. (120.M45) durch das Ziel und erreichte mit 3:33:14h eine für ihn zufriedenstellende Zeit.
- Am 05.05.04 fanden gleich 2 Läufe in Berlin statt. Am Vormittag startete Christian Karbe beim Bundestagslauf für die Landesvertretung Rheinland Pfalz und belegte in 27:22min den 2.Platz. Am Abend musste er dann noch beim Stundenlauf beim TuS Hohenschönhausen an den Start gehen und lief locker 15350m. Unser Verein trat dabei sehr erfolgreich auf und konnte drei von vier Wettbewerben gewinnen. Über 60min. der Herren kam es zu einem spannenden Kampf zwischen Gunnar Barber und Frank Hinz, den unser Frank mit einem packenden Endspurt mit 16450m für sich entscheiden konnte. Dirk Pätzig siegte über 30min. mit 8105m und auch Sylvia Jacobs konnte mit 7560m einen souveränen Sieg nach Hause laufen. Hinter Anne Barber kam Ilka Gomoll mit neuer persönlicher Bestleistung (7125m) auf den 3.Platz, nach spannenden Endspurt mit der wiedererstarteten Katja Lünser (7120m)
- Am 08.05.04 fand der Werbellinseelauf mit knapp 300 Läufern/-innen in Altenhof statt. Über 10km der Frauen siegte Sylvia Jacobs in 40:38min. vor Birgit Hunneshagen (42:05min.). Auf der langen Strecke über 27km kam Christian Karbe im Rahmen des Brandenburg-Cup's auf den 5.Platz (1.MHK) und lief nach 1.45:07h ins Ziel. Freuen konnte sich auch unser Neumitglied Martin Maaß, der als Sieger der M60 nach 2:00:29h ins Ziel kam. Herzliche Glückwünsche!!!

- Am selben Tag fand der 14.Töplitzer Insellauf auf einer schönen Landschaftsrunde über 21,1km statt. Bernd Koletzki kam als 45.(2.M65) nach 2:02:14h ins Ziel.
- Am 09.05.04 fand mit 4312 Finishern der Run Berlin – der 25km-Lauf von Berlin statt. Unter den 9 RON-HILL'ern war Andreas Hein (99./1:42:15h) der schnellste im Ziel im rekonstruierten Olympiastadion, gefolgt von Helmut Huber, der mit 1:42:51h den 2.Platz der M55 belegen konnte.
- Beim **3.Mercure – Frauenlauf** in Potsdam gab es einen neuen Teilnehmerrekord auf der schönen Strecke der Freundschaftsinsel. Unter den 320 Läuferinnen waren auch 4 Frauen unseres Vereins. Auf der anspruchsvollen 10km Strecke belegte Dana Scholz nach spannenden Kampf den 3.Platz in guten 42:07min.. Auch Katja Lünser konnte mit den erzielten 45:09min. zufrieden sein. Auf der halb so langen Strecke freute sich Dana Kegel (Tochter von Sylvia und Michael Kegel) über den ersten bewältigten Wettkampf in ansprechenden 30:09min.. Bei der Siegerehrung gab es dann wieder schöne Preise für die ersten Drei der Altersklasse, besonders für Ilka Gomoll (7./ 2.W30; 22:33min.) lohnte sich die weite Anreise, da sie einen Gutschein für ein Candle Light Dinner für 2 Personen gewann.
- Am 15.05.04 nahm wieder eine größere Gruppe von 26 RON-HILL'ern mit vielen anderen Läufern/-innen die Strecken des Thüringer Waldes beim **Rennsteiglauf** unter die Füsse. Als Schnellster erreichte Peter Budraß beim Halbmarathonlauf das Ziel in Schmiedefeld nach 1:37:28h, damit kam er sogar als Dritter auf das Siegerpodest der M60. Bester auf der Marathonstrecke wurde Claudio Trübenbach in guten 3:19:52h, damit kam er auf den 77.Platz. Glückwunsch auch an Christina Garske, die die anspruchsvolle Strecke (43km) zum erstenmal in 5:15:15h bewältigte. Auf der langen Strecke von Eisenach nach Schmiedefeld konnte sich Stefan Lippold (6:38:43h) noch gerade so vor Dr. Bärbel Jacobi (6:48:45h) ins Ziel retten. Nach längerer Verletzungspause konnte sich Bärbel über einen 5.Platz bei den Frauen und dem 2.Platz in der W40 freuen, damit ließ sie viele ambitionierte Frauen und Männer hinter sich. Aber auch Steffi Winkler legte eine grandiose Premiere auf dieser Strecke hin, mit Unterstützung durch Bodo Matthes kam sie schon nach 8.21.22h ins Ziel und damit auch als 2. der WHK auf das Siegerpodest.
- Beim Straßenlauf durch Frohnau am 16.05.04 startete unser Vereinsmitglied Olaf Kretschmer beim Lauf über 10km. Er belegte den 25.Platz und siegte in seiner AK M45 in 40:59min.

- Am 22.05.04 startete Katja Lünser mit ihrem „Team-Marathon“-Partner Dietmar Kraft beim 100km Run & Bike in Neuzelle. Dabei muß immer einer von beiden auf der Laufstrecke sein, der andere mit dem mitgeführten Fahrrad mitradeln. Dabei kann so oft man möchte vom Fahrrad auf die Laufstrecke wechseln. Dieser Herausforderung stellten sich 36 Teams, Katja und Dietmar konnten das Ziel nach 8:06:59h erreichen, damit belegten sie den 9.Platz bzw. wurden 2. der Mixed-Wertung. Herzliche Glückwünsche!!!
- Vom 20.-23.05.04 fand in Bautzen der 21.Internationale **Läuferzehnkampf** mit 100 Läufern (davon 26 Frauen) aus der Schweiz, Tschechien und aus Deutschland statt. Unser Verein war wieder mit Dirk Pätzig, Joachim Schuberth und Ilka Gomoll vertreten, wobei Ilka in diesem Jahr den 10.Läuferzehnkampf absolvierte. Außerdem entschloß sich Sylvia Jacobs kurzfristig, uns nach Bautzen zu begleiten. Ebenso ging unser Sponsor und Mitglied Willi Klaus mit seinem stärksten Konkurrenten in Deutschland (Willi Scheidt) an den Start dieses vielseitigen Läuferwettkampfes. Das Wetter gestaltete sich in den 4 Tagen sehr unbeständig, wobei der erste Tag der sonnigste war, und der letzte Tag mit 5°C und leichtem Regen zu kühl für den Mai war. Dirk und Ilka war das eigentlich sehr recht, denn sie kamen mit der Hitze der letzten Jahre meist nicht so gut zurecht. Aber für die mitgereisten Fans und Betreuer, wie Sonja Pätzig, Peter Rymarowicz, Alice Jacobs und Dagmar Klaus hätte es natürlich ein bisschen mehr Sonne sein können. Sylvia Jacobs schlug sich bei ihrem ersten Läuferzehnkampf sehr beachtlich und konnte auf ihren Paradestrecken 5000m (19:29,61min.) und 10000m (40:34,85min.) die Konkurrenz deutlich besiegen. Aber auch auf den anderen Strecken konnte sie recht beachtliche Zeiten laufen, so dass sie zum Ende auf dem 2.Platz der W40 mit 4821 Punkten (7.Frau), damit wurde sie in ihrer AK nur von Heidrun Müller (Saalfeld) besiegt, die hier schon ihren 14.Zehnkampf absolvierte. Auch Ilka konnte sich im Vergleich zu den Vorjahren deutlich steigern und wurde 2. der W30 (12.Frau), dabei konnte sie sich besonders über ihre 10000m Zeit am letzten Tag freuen, wo sie exakt gleichmäßige Rundenzeiten bis zum Schluß lief und den 4.Platz auf dieser Strecke mit 43:18;42min erreichte. Bei den Strecken bis 400m kam es oft zu spannenden Zweikämpfen zwischen Ilka und Sylvia, wobei Ilka sogar über 200m mit 32,56sec. und über 400m mit 1:11,75min. knapp vor Sylvia im Ziel war. Auch Dirk machte einen sehr guten Zehnkampf, wobei er besonders bei den Läufen ab 3000m sehr gute Zeiten erzielte und mit 4179 Punkten eine neue Bestleistung beim Zehnkampf aufstellte. In der M65 kam es zu einem spannenden Kampf zwischen Willi Klaus und Willi Scheidt, beide liefen Zeiten, die bisher noch nie bei einem Läuferzehnkampf in dieser Altersklasse erreicht wurden. Trotzdem Willi Klaus die spannenden Zweikämpfe auf den Mittelstrecken für sich entscheiden konnte, belegte er aufgrund der schwächeren

Sprintzeiten den 2.Platz in der Endwertung mit 3005 Punkte zu 3171 Punkten für Willi Scheidt. Dank unseres guten Teams in diesem Jahr konnten wir auch in der Mannschaftswertung der besten 3 RON-HILL'er gut abschneiden. Sylvia, Dirk und Ilka belegten den 7.Platz mit 13294 Punkten. Dank auch nochmals unserem lautstarkem Fanclub, der teilweise auch die teilnehmerstärkste Truppe aus Saalfeld (ca. 25 Läufer/-innen) übertönte, und uns so gar keine Chance blieb, als schnell zu laufen Die diesjährigen Starter freuen sich auf jeden Fall auf das Heimspiel im nächsten Jahr in Potsdam und vielleicht der eine oder andere RON-HILL'er mehr.?!

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
16.06.	18:30	5x5km Teamstaffel auch am 17.06.	MT.02.06.04	Tiergarten
18 - 20.06.		Deutsche Seniorenmeisterschaften bis M/W 45 und Staffel ab M/W 50	MT.01.06.04	Kevelaer
19.06.	09:15	Oderbruchmarathon Bad Freienwalde	42/ 21km	Marktplatz, MT. 15.06.
19.06.	11:00	3.Selliner Granitzlauf	10km	Seepark Sellin-Granitz
20.06.	10:00	8.Hohenschönhausener Gartenlauf MT.13.06.04	Berlin-Cup/5,6km 10.45Uhr.10,9km	Neue Strecke!!!
23.06.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup 4.Lauf	30/ 60min.	Sportplatz Allee der Kosmonauten!!!
23.06.	21:00	Bernauer Mittsommernachtslauf Einzel und 2-er und 4-er Teams!!	2Std.-Lauf Einzel und Staffel	Stadtpark Bernau; 1650m-Runde!!!
26.06.	1015	Königswarthener Heidelauf MT.24.6	6,5/ 13km	Stadion an der Winze
26.06.	16:00	WWW und Vereinsmeisterschaft	5/ 10/15km	Jüterbog
26 / 27.06.	10:00	24 Stunden von Reichenbach	Einzel und 4-er Staffel.	MT.31.05.04
27.06.	09:00	2. Hennigsdorfer Sandays - Lauf	7,5km	Tel. 03302 / 223206
27.06.	09:30	Sachsenlauf Coswig	28/ 5/ 11,2km	MT 25.06 / Spitzgrund
03.07.	09:15	25. Schwarzataulauf Bad Blankenburg	20/ 10/ 4km	Tel.036741/ 2980!!!
03.07.	10:00	20. Schweriner Fünf-Seen-Lauf	MT.09.06.04	10/ 15km ausgebucht!!!
03./ 04.07.		Norddeutsche Seniorenmeisterschaften	alle Stadion-disziplin	Berlin, MT. 20.6.0441 Mommsenstadion
10.07.	10:00	12. Staffel Cottbus – Zielona Gora	100km/ 15Etapp.	MT.14.06. mit Pass
08.07.	19:00	NSF-Läuferabend / Stadion Britz-Süd	3000 & 10000m	Buckower Damm
10.07.	10:00	Mönkebuder Deichlauf	15/ 5km	Hafen, Mönkebude
31.07.	18:00	2.Rostocker Marathonnacht	& Staffel u. 21km	MT.31.05.04!!!
31.07.	20:30	13.BEWAG – City Nacht MT.19.06.	10km/5km: 20:00	Kudamm, mit Chip
13 - 15.08.		Deutsche Seniorenmeisterschaften ab M/W 50 und Staffel M/W 30-40	alle Stadion-disziplinen	Zittau, Weinaupark-stadion; MT.27.07.04
14.08.	06:00	15. 100km Lauf in Leipzig MT.04.08.	100/ 50km	Bahn,Gustav Esche Str
22.08.	09:00	28. campina Straßenlauf MT.11.07.	21,1/ 5km	Mommsenstadion
29.08.	ab 16:45	3.Mitteldeutscher Marathon	& Staffel & 21,1/ 10/ 5km & Skater	Nächster MT: 30.06.04 verschied. Startorte!!!
26.09.	09:00	31. real.- Berlin – Marathon Skater am 25.09.04	- 11.06. 70,-Euro - 11.06. 50,-Euro	bis 06.08. 90,- Euro bis 27.08. 70,- Euro

Ergebnisse:26. Baaseelauf in Bad Freienwalde:

Name	Km	Ergebnis	Zeit in min	Name	Km	Ergebnis	Zeit in Std.
Peter Budraß	12,5	14./ 1.M60	54:11,8	Bodo Matthes	25	33./ 7.M40	1:55:13,0
Wolfgang Kahms	12,5	20./ 1.M65	55:53,8	Werner Palm	25	55./ 3.M55	2:02:40,1
HaJo Vogel	12,5	47./ 5.M60	1:01:13,1h	Egbert Jakubzick	25	96.Platz/ 13.M45	2:22:19,2 Std.
Christian Karbe	25	2./ 1.MHK	1:39:50,5h				

1.RBB – Lauf über 14km:

Name	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	Ergebnis	Zeit in Std.
Christina Garske	1322./42.WHK 226.Frau	1:19:49h	Wolfgang Drechsel	594.Platz/ 19.M60	1:10:10 Std.
Ina Schlüter	2261./ 101.W45 677.Frau	1:34:22h			

2.Lauf der Berliner Bahnlaufserie 2004 im Sportforum am 21.04.04:

Name	Strecke	Ergebnis	Name	Strecke	Ergebnis
Ilka Gomoll	1500m	6./ 2.Frau 5:41,9min.	Katja Lünser	30'	4./ 1.Frau 6995m
Helge Ziems	800m 60'	3./ 1.M60 13./ 1.M60 4:12,3min. 9575m	Ecky Broy	30'	9./ 1.M45 6760m
			Sylvio Gadow	60'	8./ 2.MHK 12660m

2.Lauf der Stundenlaufserie des TuS HSH am 05.05.04:

Sylvia Jacobs	30'	2./ 1.Frau	7560m	Willi Klaus	30'	5.Platz/ 1.M60+	6950m
Ilka Gomoll	30'	5./ 3.Frau	7125m	Helge Ziems	30'	14./ 6.M60+	5015m
Katja Lünser	30'	6./ 4.Frau	7120m	Jürgen Grunert	30'	16.Platz	4640m
Sylvia Kegel	30'	17./ 6.Frau	6050m	Frank Hinz	60'	1.Platz/ 1.M40	16450m
Uta Kaske	30'	19./ 7.Frau	5710m	Christian Karbe	60'	6./ 1.MHK	15350m
Anja Sander	30'	24./ 10.Frau	4980m	HaJo Vogel	60'	21./ 2.M60+	12760m
Dirk Pätzig	30'	1.Platz	8105m	Gerald Piegler	60'	29./ 6.M45	11295m

Jedermannlauf in Tegel am 02.05.04 (5.Lauf im Berliner Läufercup):

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	10	20./ 1.W40 1.Frau	40:47min	Christian Karbe	10	5./ 2.MHK	37:16min
				Wolfgang Leunig	10	16./ 1.M60	38:35min
Ilka Gomoll	10	56./ 1.W30 4.Frau	45:17min	Helmut Huber	10	20./ 1.M55	40:13min
				Peter Rymarowicz	10	30./ 3.M50	42:14min
Carmen Huber	10	94./ 4.W40 10.Frau	50:03min	Erhard Bader	10	130./ 3.M70	54:25min
				Gerald Piegler	10	137.Platz 19.M45	55:14min
Ute Goldammer	10	107./ 2.W45 14.Frau	51:30min	Helge Ziems	10	203.Platz 14.M60	1:14:19h

Werbellinseelauf am 08.05.04:3.Mercure – Frauenlauf am 09.05.04:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Sylvia Jacobs	10	11./ 1.W40 1.Frau	40:38min	Dana Scholz	10	3.Frau 1.W30	42:07min
Ecky Broy	10	32./ 4.M45	45:39min	Katja Lünser	10	11./ 4.WHK	45:09min
Christian Karbe	27	5./ 1.MHK	1:45:07h	Ilka Gomoll	5	7./ 2.W30	22:33min
Martin Maaß	27	20./ 1.M60	2:00:29h	Dana Kegel	5	64./ 16.WHK	30:09min

Run Berlin – 25km-Lauf von Berlin am 09.05.04 (Netto/ Brutto):

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Andreas Hein HM: 1:25:17h	25	99.Platz 11.M45	1:42:15h 1:42:20h	Robert Pottkämper HM: 1:43:46h	25	1141.Platz 44.M55	2:03:47h 2:04:19h
Helmut Huber HM: 1:26:28h	25	110.Platz 2.M55	1:42:51h 1:42:56h	Ralf Biese HM: 1:49:29h	25	1648.Platz 217.M45	2:09:45h 2:10:38h
Bodo Matthes HM: 1:38:03h	25	520.Platz 128.M40	1:55:23h 1:55:59h	Bernfried Krüger HM: 2:17:26h	25	3890.Platz 327.M50	2:42:25h 2:44:47h
Egbert Jakubzick HM: 1:38:19h	25	773.Platz 100.M45	1:58:49h 2:00:38h	Klaus-Peter Ulbricht HM: 2:19:30h	25	4005.Platz 338.M50	2:46:30h 2:48:11h
Jörg Möhring HM: 1:41:09h	25	802.Platz 75.MHK	1:59:08h 2:00:10h				

21.Internationaler Läuferzehnkampf in Bautzen vom 20.-23.05.04:

Strecke:	Sylvia Jacobs	Ilka Gomoll	Dirk Pätzig	Willi Klaus	Joachim Schuberth
60m	9,85s/ 271P. 77./ 17.Frau	10,04s/ 236P. 81./ 19.Frau	8,93s/ 188P. 47.Platz	8,75s/ 228P. 39.Platz	9,65s/ 31P. 58.Platz
100m	16,21s/ 212P. 78./ 18.Frau	16,36s/ 193P. 82./ 20.Frau	14,08s/ 216P. 40.Platz	14,07s/ 218P. 39.Platz	15,43s/ 31P. 56.Platz
200m	33,41s/ 295P. 77./ 18.Frau	32,56s/ 338P. 71./ 14.Frau	28,58s/ 293P. 38.Platz	28,30s/ 311P. 36.Platz	32,44s/ 74P. 57.Platz
400m	71,86s/ 469P. 68./ 13.Frau	71,75s/ 472P. 66./ 12.Frau	60,35s/ 421P. 24.Platz	62,70s/ 352P. 33.Platz	74,52s/ 68P. 60.Platz
800m	2:40,74/ 561P. 52./ 8.Frau	2:45,08/ 521P. 62./ 11.Frau	2:19,43/ 458P. 23.Platz	2:32,18/ 310P. 36.Platz	3:06,29/ 11P. 61.Platz
1000m	3:23,32/ 603P. 41./ 3.Frau	3:31,87/ 535P. 56./ 8.Frau	3:03,40/ 446P. 23.Platz	3:17,60/ 321P. 33.Platz	4:00,63/ 33P. 61.Platz
1500m	5:23,52/ 549P. 50./ 6.Frau	5:32,90/ 500P. 57./ 8.Frau	4:38,18/ 536P. 16.Platz	5:14,54/ 332P. 35.Platz	6:12,73/ 89P. 61.Platz
3000m	11:27,01/ 566P. 33./ 2.Frau	12:10,47/ 462P. 51./ 7.Frau	10:12,02/ 524P. 15.Platz	11:42,40/ 297P. 36.Platz	13:48,38/ 64P. 62.Platz
5000m	19:29,61/ 641P. 31./ 1.Frau	21:08,98/ 499P. 47./ 7.Frau	17:44,05/ 533P. 16.Platz	20:26,43/ 311P. 33.Platz	24:03,70/ 92P. 60.Platz
10000m	40:34,85/ 654P. 30./ 1.Frau	43:18,42/ 538P. 39./ 4.Frau	36:52,14/ 564P. 11.Platz	43:06,96/ 325P. 34.Platz	50:38,76/ 114P. 60.Platz
Ergebnis:	4821 Punkte 7.Frau/ 2.W40	4294 Punkte 12.Frau/ 2.W30	4179 Punkte 21.Platz/ 3.M45	3005 Punkte 35.Platz/ 2.M65	607 Punkte 62.Platz/ 2.M60

32. Guts Muths Rennsteiglauf am 15.05.04 (Netto/ Brutto):

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Kegel	21	71. Frau 17. W40	1:45:54h 1:46:44h	Wolfgang Drechsel	43	1657. Platz 60. M60	4:36:30h 4:36:36h
Ina Schlüter	21	1289. Frau 189. W45	2:37:57h 2:43:46h	Ecky Broy	43	2194. Platz 352. M45	5:00:42h 5:04:08h
Peter Budraß	21	386. Platz/ 3. M60	1:37:28h 1:37:46h	Wolfgang Augsten	43	2565. Platz 279. M50	5:33:03h 5:34:42h
Jörg Möhring	21	947. Platz 203. MHK	1:46:45h 1:48:42h	Klaus-Peter Ulbricht	43	2574. Platz 284. M50	5:33:55h 5:35:34h
Dieter Jaensch	21	1522. Platz 116. M50	1:53:00h 1:54:57h	Eckhard Lukas	43	2580. Platz 132. M60	5:35:22h 5:39:10h
Michael Kegel	21	3377. Platz 545. M40	2:16:09h 2:20:19h	Erhard Bader	43	2612. Platz 7. M70	5:40:51h 5:42:27h
Hans Joachim Huß	21	3956. Platz 401. M50	2:38:00h 2:42:04h	Detlef Koch	43	2738. Platz 190. M55	6:26:06h 6:26:41h
Martin Engler	21	3969. Platz 234. M55	2:39:07h 2:42:04h	Dr. Barbel Jacobi	76	5. Frau 2. W40	6:48:45h 6:48:55h
Christina Garske	43	293. Frau 39. WHK	5:15:15h 5:16:53h	Steffi Winkler	76	50. Frau 2. WHK	8:21:22h 8:21:33h
Claudio Trübenbach	43	77. Platz 9. M40	3:19:52h 3:20:00h	Stefan Lippold	76	97. Platz 20. M35	6:38:43h 6:38:46h
Knuth Triebe	43	699. Platz 57. M50	3:59:10h 3:59:20h	Bodo Matthes	76	757. Platz 210. M40	8:21:22h 8:21:33h
Rötger Henry	43	985. Platz 165. M45	4:12:18h 4:12:31h	Lutz Bester	76	940. Platz 137. M50	8:46:05h 8:46:27h
Jürgen Pahi	43	1189. Platz 98. M50	4:19:28h 4:19:39h	Ralf Biese	76	962. Platz 185. M45	8:48:11h 8:49:13h

Fachbeitrag:**Die spinnen, die Läuferzehnkämpfer!**

Warum in aller Welt treiben sie sich jedes Jahr vier Tage hintereinander im Stadion herum, laufen 10 Wettkämpfe (1.Tag: 60m, 1500m, 400m, 2.Tag: 100m, 3000m, 800m, 3.Tag: 200m, 5000m, 1000m, 4.Tag: 10.000m), legen dabei 22.060m auf der Rundbahn zurück und das auch noch zu Himmelfahrt, wo man doch eigentlich mit Kremser, Fahrrad oder Boot unterwegs ist? Und die meisten von ihnen sind im nächsten Jahr wieder dabei.

Ist es, weil sie insgesamt 59 mal an der Tribüne vorbei kommen, von der lautstarke Unterstützung durch Betreuer, Besucher, Mannschaftskameraden oder Mitstreiter erfolgt? Wohl eher nicht.

Ich habe in diesem Jahr meinen dritten L10K bestritten. Die Atmosphäre (oder das Feeling) ist einzigartig. Schon beim Abholen der Startunterlagen, spätestens beim ersten Start ist es wieder da, das Gefühl, das ich bisher bei keinem anderen Wettkampf erlebt habe: „Alle sind eine große Familie.“

Wodurch entsteht dieses Gefühl? Man hat Zeit ins Gespräch zu kommen. Schließlich müssen sich alle 10 mal Ein- und Auslaufen, 10 mal die Muskeln in Schwung bringen (beim Sprint mehr, für die Langstrecke weniger), da kommen gut noch mal 35km zusammen. Es wird mit den anderen mitgefiebert, sich nach deren Wehwechen erkundigt, der Punktestand wird verglichen, man nimmt einfach Anteil. Eines haben alle gemeinsam, die Beine werden von Lauf zu Lauf schwerer.

Die Läufe werden nach Leistung, nicht nach AK zusammengestellt. Dadurch hat man die sonst eher seltene Möglichkeit, Leistungsvermögen und Trainingszustand im Vergleich mit „gleich Starken“ einzuschätzen.

Der Veranstalter lässt sich für die Abende meistens etwas einfallen, in diesem Jahr waren es eine Stadtführung durch die Altstadt von Bautzen, ein Sorbischer Abend und wie immer, die Fete am dritten Tag.

Die vier Tage vergehen wie im Fluge, der Alltagsstress verschwindet in den Hintergrund. Ist ein Wettkampf geschafft, wartet schon der nächste. Ständig ist man unter Anspannung, die 10.000m am letzten Tag erscheinen einem fast als züiges Auslaufen. Dann ist es geschafft, ein tolles Gefühl alles gepackt zu haben. Die besten Chancen hat wohl ein Mittelstreckler, der gut sprinten kann und auf der langen Strecke nicht total einbricht.

Zum Abschluss die Siegerehrung. Gute Wünsche für die Mitstreiter, letztes Händeschütteln, alle wollen wieder nach Hause, es ist wie ein Erwachen. Der Alltag hat uns wieder bis zu nächsten Jahr - übrigens in Potsdam.

Wenn es irgendwie geht, bin ich wieder dabei.

Dirk

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREUNDE 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

Koch
Gruppe

Atterstraße · Bar/Felmerside · Berlin · Friedhof · Jüterbog · Ludwigsfelde

Neuwagen
Gebrauchtwagen
300
Tage

Unfallreparatur
für alle
Fahrer
Werkstattenspezifischer
bis 22:00 Uhr

Vorführgewinn
Werkstattenspezifischer
Wagen

Artenberg - Tel. 030 / 91 89 74-0
Erl./Friedrichshagen - Tel. 0 33 54 / 44 88 88
Birken/Marien - Tel. 030 / 54 99 86-0
Friedrichshagen - Tel. 0 33 55 / 44 44-0
Jüterbog - Tel. 0 33 70 / 46 99 70
Ludwigsfelde - Tel. 0 33 78 / 30 77 00

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

 FENSTER · TÜREN · BAUFERTIGTEILE
VERTRIEB · MONTAGE · BERATUNG

Edgar Schutz

Pizzataler Straße 5a
16341 Zepernick

Tel./Fax: 030 / 944 32 69
Tel./Funk: 0171 642 84 88

Wolfgang Augsten

Allianz

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Schehr-Straße 36
10407 Berlin
Tel./Fax: (030) 42495 10

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

Privat: Kohlitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon: (030) 44122 14
Funk: 01 72/3 1023 50

Auto Klaus



 Sondermodelle
 Jahreswagen
Gebrauchtwagen
Kundendienst

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

Fussbodenverlegung
Andre Schöttler

FAS

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