



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

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

Das Allerneueste:

- **Auf diesem Weg wünschen wir allen Mitgliedern und deren Familien ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr 2005! Vor allem allzeit gesunde Füße!!!**

- Beim 6.Spieltag unserer diesjährigen **Skatserie** am 11.11.04 gab es mit Hans-Joachim Vogel einen Sieger, der in diesem Jahr noch nicht gewonnen hatte. Er siegte mit guten 915 Punkten vor unserer besten Frau Sylvia Kegel mit 842P. und Peter Rymarowicz mit 824P.. Die beiden führenden in der Gesamtwertung Joachim Schuberth und Eckart Broy konnten an diesem Tag leider nicht mehr zulegen und mussten den anderen die Punkte überlassen. Hier nun die weiteren Ergebnisse:
4.Knuth Triebe 795P., 5.Sylvia Jacobs 516P., 6.Dirk Pätzig 488P., 7.Wolfgang Voigtländer 404P., 8.Achim Schuberth 270P. und 9.Eckart Broy 55P.. Die **Gesamtwertung in der Skatserie 2004**, bestehend aus 6 Spieltagen, wovon die besten 3 Ergebnisse in die Endauswertung kamen, gewann in diesem Jahr mit 2888 Punkten unser Vorsitzender Joachim Schuberth. Er lag in der gesamten Saison an der Spitze und deshalb gebührt ihm der Sieg ganz besonders. Den 2.Platz belegte nach großem Kampf Eckart Broy mit 2823 Punkten vor dem Dritten Andreas Schramm mit 2574P. Hier die weiteren Ergebnisse:

4. Wolfgang Oesterreich	2508P.	10. Sylvia Jacobs	1772P.
5. Dirk Pätzig	2465P.	11. Wolfgang Voigtländer	1453P.
6. Sylvia Kegel	2211P.	(nur 2 Spieltage)	
7. Knuth Triebe	2161P.	12. Horst Kastanowicz	1337P.
8. Peter Rymarowicz	2126P.	13. Sebastian Huß	1013P.
9. H.-J. Vogel	2041P.	(nur 2 Spieltage)	

- Der letzte Vereinstreff des Jahres 2004 war am 02.12.04. Hier nun die neuen **Termine des Jahres 2005**: 06.01.05, 27.01., 17.02., 10.03., 31.03., 14.04. und 28.04.05 jeweils um 18.00 Uhr in unserem Vereinslokal „Kikis Schnitzel und mehr“ am Comeniusplatz 1 in 10243 Berlin.

- Ab sofort bekommt man mit dem Mitgliedsausweis unseres Vereins an der Kasse beim Theater des Westens eine Ermäßigung von 15% auf jede Karte. Dies gilt bis 31.12.2005!!!
- Herzlichen Dank an Eike Tank für Urlaubs- und Läufergrüße aus Dublin.

Vereinsnachrichten:



- Die Ergebnisse der Berlin – Brandenburgischen Meisterschaften im Marathonlauf stehen uns nun endlich zur Verfügung. Die besten Ergebnisse erreichten jeweils mit dem 4.Platz Heinz Lachmann in der M60 (3:23:08h) und die Frauenmannschaft mit Katja Lünser, Steffi Winkler und Virginia Koch in 10:38:06h. Dabei verpassten die Frauen den 3.Platz nur um 21 Sekunden, das ist nur eine Winzigkeit im Marathon (durch drei geteilt). Die restlichen Meisterschaftsergebnisse findet ihr im Ergebnisteil dieser Ausgabe.
- Bei der Pritzwalker Moormeile am 23.10.04 belegte Christian Karbe hinter Fred Reichhold (1:01:20h) in 1:02:01h den 2.Platz.
- Am 23.10.04 fand unsere diesjährige Vereinswanderung statt. Gegen 10:00 Uhr starteten 30 RON-HILL'er und deren Familienangehörige am S-Bahnhof Birkenwerder. Ein kurzer Fußmarsch durch den Ort und schon waren wir im schönen Briesethal. Nach ca. 70 Minuten wurde am Briesensee die erste Pause eingelegt, um ein paar Spaßmacher und ein kühles Blondes zu sich zu nehmen. Frisch gestärkt konnte so die 2.Hälfte der Wanderung unter die Füße genommen werden. Der Naturlehrpfad war vor allem für die Kinder sehr interessant. Im Naturlehrkabinett „Briesethal“ fand die Wanderung ihren Abschluss. Dort lüftete Sylvia Kegel die lang angekündigte Überraschung. Michael Kegel und Maik Zschummel grillten im Lehrkabinett Thüringer Bratwurst und Steaks. Getränke für jeden Geschmack, Kaffee und Kuchen warteten auf hungrige und durstige Kehlen. So konnten alle am Rundgrill unter einem Pavillon den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen.
- Am 31.10.04 startete Egbert Jakubzick beim Hubertuslauf in Altruppin und belegte über 27km den 48.Platz (5.M45) in 2:38:23h.

- Der letzte Lauf im Berliner Läufercup fand am 31.10.04 in der Hasenheide auf dem anspruchsvollen Kurs über 3,6km statt. Einziger Starter unseres Vereins war Erhard Bader. Er belegte von 130 Startern den 100.Platz in 19:30min. und wurde 3.der AK M70. Dadurch konnte er aber leider seinen Platz in der Endwertung des BC nicht verbessern und blieb weiter auf dem 4.Platz der Gesamtwertung der M70. Auf der langen Strecke über 10,8km startete Peter Schmidt, der momentan eine sehr gute Form aufweist und erreichte den 68.Platz (5.Platz M50) in guten 53:26,7min.
- Am **31.10.04 fand in Remscheid**, der Geburtsstadt von Wilhelm – Konrad – Röntgen, dem Erfinder der sogenannten X-Strahlen, der **4.Röntgenlauf** statt. Und die Pflicht einer Röntgenassistentin muss es wohl sein, dort einmal zu laufen. So hatte Ilka Gomoll die Idee, mit Peter Rymarowicz ins Bergische Land zu reisen, um dort mit Nele Wild-Wall den 63km langen Röntgenweg als Staffel über 3x 21km zu bezwingen. Die Strecke dort ist sehr anspruchsvoll, aber auch sehr abwechslungsreich, durch laufendes Auf und Ab hat man kaum ruhige Phasen, um sich etwas zu entspannen. Stefan Lippold lief dabei die ganzen 63km allein, als Ultralauf (siehe Bericht im hinteren Teil des Infoblatts). Nele, als unsere Startläuferin, kam schon nach 1:28:37h in die Wechselzone des Halbmarathons, dabei hätte sie in der Frauen – Einzel – Konkurrenz mit 13min. Vorsprung gewonnen. So übergab sie Peter den „Staffelstab“ (Championchip) in hervorragender vorderer Position, leider verlief sich unsere „Bergziege“ an einer etwas unübersichtlichen Stelle im Wald und er übergab nach 1:44h – Laufzeit an Schlussläuferin Ilka. Sie gab ihr Bestes (1:49h), aber wurde dann doch noch von 2 stärkeren Mannschaften auf den letzten 4 km überholt, so blieb dann der 3.Platz in der Mixed-Wertung in 5:02:18h. Allerdings war unsere Staffel, die einzige Mixed-Staffel, die mit 2 Frauen gestartet war. Insgesamt konnten wir aber mit dem 15.Gesamtplatz von 60 Staffeln überzeugen und gefallen hat es uns auf jeden Fall. Wir können auf jeden Fall unseren Vereinsmitgliedern empfehlen, dort einmal bei diesem herrlichen Landschaftslauf zu starten.
- Am 07.11.04 starteten Stefan Lippold und Nele Wild-Wall beim **Herbstwaldlauf Bottrop**. Auf der landschaftlich schönen, aber flachen Runde über 25km kämpfte Nele um den Gesamtsieg in der Frauenwertung. Auf den letzten Kilometern aber konnte sich Bärbel Halfmann noch absetzen und siegte in 1:45:44h vor Nele in 1:46:23h. Herzlichen Glückwunsch für den 2.Platz und den sehr guten 25.Platz in der Gesamtwertung. Auf der 50km-Strecke lief Stefan ein sehr gleichmäßiges Rennen, wobei die 2.Runde mit 1:57:38h sogar noch schneller war, als die erste(1:59:47h). Er belegte mit guten 3:57:26h den 16.Platz von 147 Läufern und schrammte mit dem 4.Platz in der M35 nur knapp am Podest vorbei. Diese Leistung war umso erstaunlicher, da er schon in der Vorwoche am 63km langen Röntgenlauf von Remscheid mit gutem Ergebnis teilnahm.

• Ebenfalls am 07.11.04 fand der **23.Wuhlheide – Marathon** mit insgesamt 436 Startern statt. Auch aus unserem Verein gingen 11 Läufer/-innen an den Start. Auf der Marathonstrecke belegte Martin Maaß den 11.Platz in sehr guten 3:20:24h und siegte auch in der Altersklasse M60. Auf der halben Strecke (21,1km) kam es zu einem spannenden Kampf um den Sieg in der M60 zwischen Hans-Joachim Schulze und Heinz Lachmann. Letztendlich konnte sich erstmalig Hans-Joachim in 1:33:22h gegen Heinz (1:33:26h) durchsetzen, sie belegten den 22. und 23.Platz. Auch unser Neumitglied Wolfgang Voigtländer konnte mit den erreichten 1:52:19h und dem 100.Platz sehr zufrieden sein. Auf dieser Strecke waren mit 180 Teilnehmern auch die meisten Läufer/-innen am Start. Auf der 10km-Strecke musste sich Sylvia Jacobs mit starker Konkurrenz auseinandersetzen. Es siegte Sylvia Renz (36:54min.) vor Kathrin Stucke (39:24min.) und Sylvia Jacobs (41:33min.). Sylvia war nach anstrengenden Spätdienst in der Sauna bei ihrem neuen Arbeitgeber in Fürstenwalde noch etwas geschwächt und freute sich aber trotzdem über den Sieg in der W40 und den 25.Platz in der Gesamtwertung von insgesamt 172 Startern.

• Am 14.11.04 starteten 2 Mannschaften unseres Vereins mit 58 anderen Teams beim **26.Mannschafts-Halbmarathon** der Stolpertruppe im Britzer Garten. Zum Glück blieb es trocken, so konnte der Lauf beginnen, wobei es darauf ankommt mindestens 10km gemeinsam zu laufen und das Ziel als 5-er Gruppe zu erreichen. Dabei kommt es vor allen auf ein gleichmäßiges Tempo an, dass alle auch bis zum Ende durchhalten können. Am besten konnten das die Läufer vom Post SV 1, obwohl es noch zu einem Unfall durch Atsushi Itabashi kam, aber trotzdem war ihnen in 1:19:47h der Sieg nicht zu nehmen. Den 3.Platz in 1:22:19h erreichte „Laufender Rudel“ mit Christian Karbe. Unsere RON-HILL Mannschaft mit Frank Hinz, Andre Koletzki, Stefan Lippold, Dirk Pätzig, Peter Rymarowicz und Axel Schmoll erreichte den 9.Platz in 1:27:46h. Besonders ärgerlich war, dass mit einer um 30sec. besseren Zeit bzw. klügere Taktik, der 6.Platz drin gewesen wäre. Ach, ja, Unsere Frauen waren auch wieder dabei und belegten hinter den schnellen Frauen vom LTC (1:41:10h) den 2.Platz in 1:43:36h. Herzlichen Dank nochmals an Sylvia Kegel, die trotz Erkältung noch kurzfristig für die verletzte Dana Scholz in der ersten Runde einsprang. Sie war lange verletzt, und deshalb fiel es ihr auch merklich schwer, das angestrebte 5-min.-Tempo zu halten, aber durch ihren kämpferischen Einsatz gelang ihr das sehr gut und wir gingen nach 49:36min. nach 10km durch. Danach hielten Sylvia Jacobs, Katja Lünser, Steffi Winkler, Ilka Gomoll und unsere Nele Wild-Wall das Tempo konstant hoch und die 2.Runde wurde ebenso konstant absolviert wie die erste, auch wenn Steffi zum Schluss mächtig kämpfen musste. Aber alle freuten sich dann bei der Siegerehrung auf den verdienten Lohn in Form einer leckeren 1kg-Keksdose von Bahlsen. Herzliche Glückwünsche für die guten Zeiten und Plätze!!!

- Am 07.11.04 starteten 528 Läufer/-innen beim 41.Berliner Crosslauf des SCC im Grunewald über 8,8km. Aus unserem Verein belegte Olaf Kretschmer dort den 64.Platz in 37:47min..
- Am 14.11.04 startete Peter Schmidt wie in den Vorjahren beim Crosslauf des Ruderclub Tegel über 20km und belegte den 34.Platz in 1:44:04h.

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
11.12.	12:00	Cross-Halbmarathon in Heringsdorf	21km/MT30.11.04	Seebrücke, Heringsd.
12.	14:00	22.Internat. Winterlaufserie der LG Süd; auch 18.12., 08.01., 15.1., 22.1.	10km-Runde(n)	Onkel-Tom-Str.
11.12.	14:30	Sägerserie 2004 3.Lauf	9,8/12,8/ 15,8km	verläng. Kneippstr.
12.12.	10:00	56.Plänterwaldlauf MT.05.12.04	5/ 10/ 15/ 20km	Kiehnwerder Allee
12.12.	12:30	Weissenseer Crosslaufserie/ 3.Lauf	3/ 12km	Buschallee/ MT.05.12.
26.12.	11:00	Hohenschönhaus. Weihnachtslauf	6,5/ 13km	MT.10.12.04
31.12.	10:00	Weissenseer Sylvesterlauf	4,6/ 10,35km	MT. 26.12.04
31.12.	9:00	Sylvesterlauf Zossen – Ludwigsfelde	16,8km/ MT30.12.	Zossen, Rathaus
31.12.	10:00	9.Eichwalder Silvesterlauf/ MT.27.12.	5/ 10km	Grünauer Weg
31.12.	14:00	27.Silvesterlauf im Plänterwald	10km/ MT:22.12.	Eichbuschallee, Plänt.
01.01. 2005	12:00	34.Berliner Neujahrslauf	ca. 4km	Pariser Platz/ Str. des 17.Juni
02.01.	10:00	Lauf um den Caputher See	5/ 10km/	Schulstr. Caputh
08.01.	10:30	24.Pankower Pfannkuchenlauf	2,3/ 6,5km	Kissingenstad./ MT.3.1.
09.01.	10:00	Tiergartencross Königs Wusterhaus.	12/ 5km	KWh, Neue Mühle
09.01.	11:00	5.Tower-Run/ Neukölln MT 20.12.04	400m+465 Stufen	Fritz-Erler-Allee 120
09.01.	11:00	32.BSV92 Winterlaufserie 1.Lauf 2.Lauf am 16.01.05	10km 15km	Stadion Wilmersdorf
16.01.	11:20	Winterwaldlauf Spandau	8,2km / MT.06.01.	Stadion Hakenfelde
17.01.	12:00	27.Berliner Teammarathon	42,2km, 3er-Team	Plänterwald/ MT.13.01.



Koch
Herzlich Willkommen beim Kauf Ihres Autos!

Neuwagen
 Gebrauchtwagen
 Unfallreparatur
 für alle
 Fabrikate
 Werkstattserviceplanwagen
 bis 22.00 Uhr!

300
Tagessätze

Altverträge: 01 020 03 88 4 0
 Buchungen: 01 020 04 00 00
 Buchungen: 01 020 04 00 00
 Buchungen: 01 020 04 00 00
 Buchungen: 01 020 04 00 00
 Buchungen: 01 020 04 00 00
 Buchungen: 01 020 04 00 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

Ermäßigte Startgebühren und gestaffelte Meldetermine 2005:

13.02.05	Johannesbad Thermen Marathon in Bad Füssing	bis 31.01.05	25,-Euro	bis 12.02.	30,-Euro
26.02.05	11.Kiel Marathon	bis 16.02.05	18,-Euro		
13.03.05	Bienwald Marathon in Kandel	bis 05.03.05	25,-Euro		
19.03.05	Steinfurth Marathon	bis 31.12.04	27,-Euro	bis 05.03.	32,-Euro
10.04.05	Bonn Marathon	bis 31.12.04	40,-Euro	bis 20.03.	45,-Euro
10.04.05	Freiburg Marathon	bis 31.03.05	38,-Euro	bis 10.04.	45,-Euro
17.04.05	Würzburg Marathon	bis 31.12.04	35,-Euro	bis 27.03.	40,-Euro
17.04.05	Leipzig Marathon	bis 31.01.05	35,-Euro	bis 02.04.	45,-Euro
17.04.05	Spreewald Marathon	bis 31.12.04	25,-Euro	bis 10.04.	35,-Euro
17.04.05	Linz Marathon	bis 14.02.05	40,-Euro	bis 14.03.	45,-Euro
24.04.05	Nürnberg Marathon	bis 31.12.04	32,-Euro	bis 06.03.	35,-Euro
				bis 10.04.	40,-Euro
24.04.05	Weital - Landschafts- Marat.	bis 31.12.04	25,-Euro	bis 15.04.	35,-Euro
25.04.05	Karstadt Ruhr Marathon	bis 31.01.05	49,-Euro	bis 13.03.	54,-Euro
08.05.05	25km von Berlin	bis 31.12.04	22,-Euro	bis 31.03.	25,-Euro
				bis 30.04.	30,-Euro
08.05.05	Rhein Marathon Düsseldorf	bis 31.12.04	39,-Euro	bis 30.03.	44,-Euro
				bis 24.04.	53,-Euro
08.05.05	Mainz Marathon	bis 31.12.04	45,-Euro	bis 08.04.	55,-Euro
08.05.05	Niedersachsen Marathon Hannover	bis 31.12.04	37,-Euro	bis 22.03.	42,-Euro
				bis 26.04.	45,-Euro
08.05.05	Oberelbe Marathon in Dresden	bis 31.12.04	24,-Euro	bis 28.02.	29,-Euro
				bis 24.04.	34,-Euro
08.05.05	Regensburg Marathon	bis 04.02.05	35,-Euro	bis 08.04.	40,-Euro
21.05.05	Rennsteig Marathon	bis 31.12.04	30,-Euro	bis 28.02.	33,-Euro
				bis 22.04.	35,-Euro
29.05.05	Heilbronner Marathon (Trollinger)	bis 31.01.05	29,-Euro	bis 31.03.	32,-Euro
				bis 17.05.	35,-Euro
29.05.05	Europa Marathon Görlitz	bis 31.03.05	20,-Euro	bis 15.05.	25,-Euro
11.06.05	Tollenseseelauf	bis 31.03.05	22,-Euro	bis 31.05.	25,-Euro
06.08.05	Rostocker Marathonnacht	bis 31.03.05	28,-Euro	bis 31.05.	32,-Euro
				bis 30.06.	35,-Euro
25.09.05	Berlin Marathon	bis 30.04.05	50,-Euro	bis 30.06.	70,-Euro
				bis 05.08.	90,-Euro

Ergebnisse:

Wuhlheide – Marathon am 07.11.04:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	10	25./ 1.W40 3.Frau	41:33 min.	H.-J. Schulze	21,1	22./ 1.M60	1:33:22h
				Heinz Lachmann	21,1	23./ 2.M60	1:33:26h
Ecky Broy	10	45./ 4.M45	45:49min	Wolfg. Voigtländer	21,1	100./ 5.M55	1:52:19h
Anja Sander	10	155./ 48.Frau 8.W35	1:02:43h	Ralf Biese	21,1	107./ 15.M45	1:54:44h
				Martin Maaß	42,2	11./ 1.M60	3:20:24
Ina Schlüter	10	162./ 52.Frau 6.W45	1:04:22h	Bodo Matthes	42,2	19./ 6.M40	3:30:28h
				Peter Schmidt	42,2	42./ 4.M50	3:49:44h

Berlin-Brandenburgische Meisterschaften im Marathonlauf am 26.09.04:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	115./ 12.Frau	3:26:27h	Rene Schulz	24.Platz Männer	9:47:25h
Steffi Winkler	129./ 19.Frau	3:32:14h	Bodo Matthes	Mannschaft	
Virginia Koch	142./ 21.Frau	3:39:25h	Heinz Lachmann		
Carmen Huber	254./14.W40 64.Frau	5:49:55h	Peter Schmidt	49.Platz Männer	11:49:15
			Werner Palm	Mannschaft	Std.
Katja Lünser	4.Platz Frauen	10:38:06	Wolfgang Drechsel		
Steffi Winkler	Mannschaft	Std.	Gerald Piegler	56.Platz Männer	14:07:41
Virginia Koch			Eike Tank	Mannschaft	Std.
			Klaus-Pet. Ulbricht		
Rene Schulz	60./ 14.M40	3:09:14h	Rene Schulz	12.Platz	10:50:55
Bodo Matthes	71./ 18.M40	3:15:03h	Bodo Matthes	Mannschaft	Std.
Heinz Lachmann	89./ 4.M60	3:23:08h	Gerald Piegler	M40-45	
Peter Schmidt	132./ 18.M50	3:44:30h	Peter Schmidt	9.Platz	12:42:35
Werner Palm	162./ 14.M55	4:02:16h	Werner Palm	Mannschaft	Std.
Wolfg. Drechsel	163./ 20.M60	4:02:29h	Klaus-Peter	M50-55	
Gerald Piegler	175./ 35.M45	4:26:38h	Ulbricht		
Eike Tank	180./ 24.M60	4:45:14h	Heinz Lachmann	5.Platz	12:10:51
Peter Ulbricht	181./ 26.M50	4:55:49h	Wolfgang Drechsel	Mannschaft	Std.
Helmut Huber	188./ 17.M55	5:45:34h	Eike Tank	M60-65	

Laufserie 2004 vom TuS Hohenschönhausen (die 4 besten Ergebnisse):

Name	Ergebnis	Strecke	Name	Ergebnis	Strecke
Ilka Gomoll	30' 5./ 2.Frau	28255m	Uta Kaske/ 3Läufe!	30' 23./ 9.Frau	17480m
Katja Lünser	30' 6./ 3.Frau	28230m	Dirk Pätzig	30' 1.Platz	32395m
Sylvia Jacobs	30' 15./ 5.Frau	22670m	Martin Pätzig	30' 2.Platz	28680m
	(nur 3 Läufe!!!)		Helge Ziemis	30' 12./ 5.M60+	20560m
Anja Sander	30' 18./ 6.Frau	20100m	Christian Karbe	60' 3./ 1.MHK	62575m
Pauline Sander	30' 19./ 7.Frau	20020m	Frank Hinz	60' 5./ 2.M40	59610m
Sylvia Kegel	30' 22./ 8.Frau	19110m	Bernfried Krüger	60' 27./ 3.M50	32743m
	(nur 3 Läufe!!!)				


FENSTER · TÜREN · BAUFERTIGTEILE
VERTRIEB · MONTAGE · BERATUNG
Edgar Schulz
 Pöppelstraße 3a
 16341 Zippendorf
 Telefon: 030 544 90 09
 Telefax: 030 544 90 09
 Mobil: +49 (0)172 391 55 02
 E-Mail: w.weising@laufzeit.de


LAUFZEIT
 DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES-LAUFRN
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

Berliner Jahresbestenliste 2003:

Name	Strecke	Ergebnis	Zeit	Name	Strecke	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	1000m	3.Frau 1.W30	3:32:11 min.	Andreas Schramm P. Rymarowicz Gerald Piegler	10km Mann- schaft	11.Platz Männer	2:04:05h
	5000m (Bahn)	16.Frau 3.W30	21:48,52 min.				
	10000m (Bahn)	16.Frau 3.W30	47:49,34 min.	Helmut Huber Heinz Lachmann Werner Palm	42,2km Mann- schaft	20.Platz Männer	9:43:31h
	25km	20.Frau 3.W30	2:05:58h				
	21,1km	6.W30	1:45:17h	P. Rymarowicz Andreas Hein Dirk Pätzig	3x1000 meter	6.Platz Männer	9:24,72 min.
	100m	4.W30	16,64sec				
	200m	4.W30	34,05sec	Bodo Matthes	100m	6.M35	14,22sec
	400m	1.W30	73,20sec		200m	1.M35	29,01sec
	800m	1.W30	2:39,56		400m	6.M35	63,19sec
	1500m	1.W30	5:31,4min		800m	3.M35	2:31,59
3000m	2.W30	11:51,0	1000m		5.M35	3:35,01	
10km Straße	5.W30	46:05 min.	1500m		4.M35	5:17,5min	
Nele Wild-Wall	10000m (Bahn)	2.Frau 2.W30	37:34,3 min.		3000m	11.M35	12:04,99
	42,2km	8.Frau 2.W30	3:03:28h		5000m	17.M35	21:44,53
					10000m (Bahn)	12.M35	46:04,42 min.
Katja Lünser	10000m (Bahn)	9.Frau	42:38,0 min.		Stefan Lippold	800m	2.M35
Ilka Gomoll Katja Lünser Nele Wild-Wall	3x800m Staffel	10.Platz Frauen	7:45,65 min.	5000m		11.M35	17:45,0
				10000m (Bahn)		8.M35	36:51,6 min.
				10km	16.M35	38:01min	
Dana Scholz	15km	5.Frau 3.W30	1:12:27h	Andreas Schramm	800m	4.M40	2:24,18
	10km Straße	3.W30	42:48min		3000m	1.M40	10:33,8
Ricarda Bäcker	25km	14.Frau 3.W35	2:02:05h		5000m	8.M40	18:39,62
	21,1km	6.W35	1:43:02h		10000m (Bahn)	6.M40	39:58,2 min.
					10km	15.M40	38:32min
Dr.Bärbel Jacobi	42,2km	10.Frau 2.W40	3:05:50h	Dirk Pätzig Andreas Schramm P. Rymarowicz	10km Mann- schaft	3.M40	1:53:22h
Carmen Huber	10km Straße	9.W40	55:11 min.	Dirk Pätzig	100m	7.M45	14,11sec
Ute Goidammer	10km Straße	3.W45	54:44 min.		200m	5.M45	28,47sec5
					400m	2.M45	9,45sec
Margit Mock	21,1km	16.W50 8.W50	2:19:37h 5:45:11h		800m	1.M45	2:19,03
					1000m	1.M45	3:13,96
Christian Karbe	10000m (Bahn)	12.Platz	35:54,6 min.		1500m	1.M45	4:35,54
	42,2km	17.Platz	2:44:34h		3000m	1.M45	10:18,22
Helmut Huber	15km	6.Platz/ 1.M50	58:50min		5000m	1.M45	17:31,9
	10km Straße	7.M50	38:12min		10000m (Bahn)	3.M45	37:03,83 min.
	42,2km	3.M50	3:03:27h		10km	2.M45	35:46min
				Gerald Piegler	10km	17.M45	46:29min
				Andreas Hein	21,1km	5.M45	1:22:52h
				Knuth Triebe	10km	14.M50	44:48min
				Werner Palm	42,2km	13.M50	3:33:02h
				Heinz Lachmann Werner Palm Peter Schmidt	42,2km Mann- schaft	4.M50	10:41:17 Std.

Peter Rymarowicz	100m	9.M45	16,18sec	Joachim Schuberth	100m	5.M60	15,02sec
	200m	8.M45	32,48sec		200m	2.M60	30,62sec
	400m	8.M45	71,41sec		400m	3.M60	73,72sec
	800m	3.M45	2:39,12		800m	6.M60	3:00,56
	1000m	2.M45	3:25,62		1000m	1.M60	3:59,68
	1500m	3.M45	5:15,70		1500m	1.M60	6:10,22
	3000m	5.M45	11:13,01		3000m	9.M60	13:53,67
	5000m	6.M45	19:32,47		5000m	14.M60	24:12,18
	10000m (Bahn)	7.M45	41:33,92 min.		10000m (Bahn)	6.M60	49:48,01 min.
	10km	10.M45	38:44min		10km	18.M60	46:13min
21,1km	10.M45	1:30:42h	300Hü	1.M60	61,1sec		
Heinz Lachmann	21,1km	2.M55	1:26:33h	Hoch	1.M60	1,38m	
	42,2km	2.M55	3:05:37h	Weit	1.M60	4,64m	
Hert Lachmänner	21,1km	7.M55	1:36:08h	Drei	1.M60	9,81m	
				Diskus	7.M60	24,32m	
Helge Ziems	800m	7.M60	4:07,8min	Speer	4.M60	19,25m	
	1500m	3.M60	8:32,6min	Kugel	7.M60	8,78m	
	3000m	11.M60	18:10min				
Dr. Wolfgang Leunig	5000m	1.M60	17:50,18	Dr. W. Leunig Peter Budraß J.Schuberth	10km Mann- schaft	1.Platz M60	2:04:23h Berliner Rekord!
	10km Straße	1.M60	36:43min Rekord!		Lutz Lange Wolfgang Drechsel Eike Tank	42,2km Mann- schaft	5.M60
H.J. Schulze	5000m	4.M60	19:47,43	Wolfgang Drechsel	42,2km	13.M60	3:53:18h
Peter Budraß H.J. Vogel	10km Straße	5.M60 17.M60	41:27min 45:51min	Horst Kastanowicz	21,1km	3.M65	1:39:41h
J.Schuberth Peter Budraß H.J. Schulze	3x1000 meter Staffel	3.M60	10:52,33 min.	Lutz Lange	42,2km	7.M65	3:51:32h
				Werner Jacobi	42,2km	17.M65	5:04:37h
				Jürgen Roth	42,2km	19.M65	5:31:05h
				Erhard Bader	21,1km	2.M70	2:00:33h

Laufbericht**Röntgenlauf 2004 in Remscheid**

Falls Sie es noch nicht wussten, beim Röntgenlauf handelt es sich ausdrücklich nicht um den letzten Schrei in der Radiologie; die bildgebende Diagnostik wird auch weiterhin nicht durch die zündende Idee revolutioniert, dass Patienten von nun an auf Laufbändern von Strahlenkanonen durchleuchtet werden. Obwohl ja eigentlich nichts dagegen spricht - von der schweren Bleischürze mal

abgesehen -, aber die ernüchternde Wahrheit ist, dass im Jahre 2001 die Stadt Remscheid zum 100sten Jubiläum der Verleihung des Nobelpreises für Physik an Wilhelm Conrad Röntgen ihrem berühmtesten Sohn den Röntgenlaufstag widmete, der nun bereits zum 4. Mal stattfand und zwar unter der bescheidenen, wenngleich nicht gänzlich unmaßgeblichen Teilhabe einer Viererbande von Ron-Hill'ern, im bürgerlichen Leben auch bekannt als Ilka G., Nele W.-W., Peter R. und Stefan L..

Nicht verwunderlich, dass um Remscheid natürlich auch kein anderer Rundweg führen kann, als eben der "Röntgenweg". Er schlängelt sich durch Höhen und Täler des Bergisch Land, einem kleinen Mittelgebirge in NRW, im Süden von Solingen und nördlich von Wuppertal umrahmt. Der Röntgenlaufstag beinhaltet ein breites Angebot unterschiedlichster Wettbewerbe wie man es ähnlich auch vom Rennsteiglauf kennt. Alle Röntgenlaufkonkurrenzen führen ganz oder in Teilen über den Röntgenweg rund um Remscheid. Und der hat es in sich: 1100 Höhenmeter rauf und dann wieder runter. Das sollte insgesamt zumindest auf mich zukommen, der sich leichtsinnigerweise für die 63,3 Km lange Ultramarathonstrecke eingetragen hatte. Nele, Ilka und Peter teilten sich diese Distanz und liefen als Mannschaft die 3x 21,1Km lange Ultramarathonstaffel.

Und das passierte mir am 31.10.:

Zum gemeinsamen Start aller Strecken ab Halbmarathon um 8.30 Uhr stelle ich mich lieber gleich ins hintere Feld, während sich Nele als Staffelfortläuferin für die vorderen Reihen entscheidet. Es ist trocken, etwas bedeckt, so um die 6 Grad kühl. Ich bilde mir ein, dass die Stimmung unter den Leuten irgendwie entspannter und fröhlicher ist, als bei den Stadtmarathons und sonstigen Straßenläufen, die man sonst mitmacht. Aber vielleicht ist das auch nur so ein typisch positives Vorurteil des passionierten Landschaftsläufers. Nach dem Startschuss geht es nämlich gleich ganz schön zur Sache, erst ein kurzer, dann ein längerer Anstieg noch im Stadtgebiet Remscheids und es ist aus mit der allgemeinen Lockerheit, eingeschlossen meiner eigenen. Aber der Kreislauf gewöhnt sich bald das ständige, meist doch eher leichte auf und ab, die richtig harten Berge kommen erst noch. Die Strecke führt die ersten 10 Kilometer an alm-ähnlichen, bucklig geschwungenen, zumeist eingezäunten Weidegründen und Feldern vorbei, erst über Asphalt, später dominieren Naturwege. Die noch erträgliche Anstrengung bis zur Halbmarathonmarke gestattet mir grandiose Ein- und Aussichten. Der Weg verläuft an den bewaldeten Hängen des Morsbachtals entlang. Am Pützberg ist eine Schneise in den Wald freigeschnitten und man genießt einen guten Blick auf die mittelalterliche Burganlage Schloss Burg oberhalb des gegenüberliegenden Hügels. Die Wupper ist zunächst nur an wenigen Stellen zu sehen. Das dichte Blattwerk der vielen hohen Laubbäume lässt uns sehr spät die mehr als hundert Meter hohe Müngstener Eisenbahnbrücke - die größte Stahlbrücke Deutschlands - gewahr werden, unter deren gigantischen Verstreben und Eisenträgern wir schließlich hindurch laufen. Gegen Ende dieses ersten Streckendrittels geht plötzlich ein Ruck durch das Feld, als all die Halbmarathonis und Staffelläufer zum Endspurt anziehen und ich mich hüten muss, nicht ebenfalls zu forcieren.

Nach 1:42h passiere ich die erste Halbmarathonmarke, Nele hatte bereits 13 Minuten vorher auf Peter gewechselt und erwartet mich nun, um mir während ihres Auslaufens ein wenig Begleitung zu geben. Die Wege werden jetzt öfter ziemlich schmal und holprig, auch an morastigen Stellen mangelt es nicht. Aufgrund meines moderaten Anfangstempos bin ich noch guter Dinge und überhole jetzt Läufer um Läufer, ohne dass ich gewollt das Tempo verschärfe. Aber vielleicht überziehe ich ja unbewusst? Jedenfalls erlebe ich mich ungewohnt konzentriert, wie sonst nie bei Landschaftsläufen, auf Gesprächsversuche von Mitläufern reagiere ich irgendwie wortkarg, was eigentlich gar nicht meine Art ist. Vielleicht ist da ja doch so eine ungute Ahnung, dass ich für dieses Unternehmen nicht die beste Form und notwendige Frische mitgebracht habe. Aber solange es läuft wie bisher, verdränge ich alle Selbstzweifel. Zufällig ist, der Röntgenweg überquert relativ viele Straßen, die aber gut abgesichert sind und zudem häufig von stimmungsvollen Zuschauertrauben frequentiert werden. Auch an den zahlreichen Verpflegungsständen brummt immer mächtig der Bär, Einheimische wie Angehörige geben sich mit Rasseln, Tröten und Klatschhändchen alle Mühe uns infernalisches anzufeuern, dass man hinterher regelrecht froh ist, wenn einen wieder die abgeschiedene Stille des zivilisationsfernen Waldes umfängt. Nach 27 Kilometern zwingt mich der extrem steile Streckenverlauf zur ersten, sogar längeren Gehpause. Dabei bin ich mir keinesfalls sicher, ob ich nun der taktischen Überlegung des Kräftesparens gefolgt bin oder wirklich notgedrungen zurückstecken muss. Kurz darauf berührt der Röntgenweg die nördlichen Randgebiete Solingens, ohne jedoch dabei im wesentlichen die dichten Tannen- und lichtdurchfluteten Laubwälder zu verlassen. Der zweite richtig schwere Anstieg bei Kilometer 36 macht mir dann doch klar, wie angenockt ich in Wahrheit schon bin, auch wenn ich auf ebener und abfallender Strecke scheinbar noch recht schnell bin und sogar noch immer überhole. Bis zur Marathon-Zwischenmarke finde ich dann sogar wieder auf einer längeren, allerdings weniger steilen Bergaufpassage einen flüssigen Tritt, wenngleich die Schritte wohl immer kürzer werden.

3:29h sind vergangen als ich die 42,195 Kilometer-Zeitmatte im Freibad Eschbachtal überlaufe. Als Marathonstarter wäre ich jetzt durch, so wartet noch ein Halbmarathon auf mich. Wehmütige Blicke auf die medallienumhängten Finisher im Zielraum werfend, tröste ich mich mit Apfelstücken und Tee vom letzten gemeinsamen Verpflegungsstand. Aber eigentlich wäre mir der Marathon jetzt noch zu wenig, zu gespannt bin ich darauf, in welchen Grenzbereich ich von nun an hineinlaufe. Diese Spannung hat etwas beflügelndes, hier ich bin mir selbst der größte Gegner, da berührt es mich nicht, als mich einige Mitläufer einholen und scheinbar mühelos stehen lassen. Bis Kilometer 50 bin ich immer noch im glatten 5er Schnitt, also 4:10h, die beiden letzten brutalen Anstiege haben meiner Oberschenkelmuskulatur allerdings schwer zugesetzt, eine Krampfatacke jagt die nächste. Von nun an läuft jeder Anflug eines Höhenmeters auf eine Gehpause hinaus. Ich fühle mich so ausgekotzt, dass mir jede Muße abhanden kommt, einen längeren Blick auf die vom Wald besonders malerisch eingebettete Wasserfläche der Eschbach-

talsperre zu werfen, obwohl der oberhalb verlaufene Röntgenweg einen optimalen Panoramablick ermöglicht. Aber so ist es immer, irgendwann gibt es den Punkt, da ist mir das Prädikat landschaftlich reizvoller Genusslauf mächtig gewaltig egal. Zudem führt die Strecke diesmal überwiegend auf Asphalt, so dass die Oberschenkelmuskulatur schon auf ebener Strecke von Krämpfen geplagt wird. Auf einem freien Gegenwindabschnitt schließen sich plötzlich die Kniemuskeln der allgemeinen Kontraktionsverweigerung an, ich kann die Beine nicht mehr durchdrücken und gebe mittlerweile wohl so was wie die Karikatur von Schmidtchen Schleicher ab.

Von entgegenkommenden Passanten fange ich mir ein ums andere Mal mitleidige Kommentare ein, ich muss wirklich ein abschreckendes Bild abgeben, ein Fall für die Freiwillige Selbstkontrolle, also mindestens P 16. Aber auch im Gehen verrinnen nicht nur Minuten, sondern glücklicherweise auch die Kilometer und immerhin schaffe ich die beiden 5er Abschnitte bis Kilometer 60 noch knapp unter 29 Minuten. Abgesehen von den ekligen Krämpfen zum Schluss, fühle ich trotzdem ein leises Bedauern, dass dieser Lauf, in den ich so völlig ohne Druck, dafür aber mit viel Neugier hineinging, bald vorbei sein soll. Die Schmerzen sind schließlich nur von kurzer Dauer, aber die Eindrücke sind bleibend. Eine giftige Abfolge zweier schier endlos erscheinender Teilstücke liegt noch zwischen mir und dem Ziel. Während ich den ersten Hügel noch hochgehe, packt es mich beim nächsten, dem allerletzten, dann doch in alter Manier. Irgendwie die streikenden Muskeln ignorierend verbeiße ich mich in den Anstieg, koste diese ganze Erschöpfung bis zum Zerbersten aus, laufe über den Scheitelpunkt hinaus weiter wie befreit und jegliche Qual vergessend. Die Ordner weisen mir von der Straße den Weg auf die Grünfläche des Sportzentrums Hackenberg, das Zielband und die Matten fliegen mir entgegen, so leicht, als wäre nicht ich es, der da liefe, sondern alles um mich herum würde sich auf mich zubewegen. Ein Gefühl, so schön und trügerisch zugleich, wie man es vielleicht doch nur aus der Grenzerfahrung eines Ultralaufes erfährt. Nach 5:25:34h (26.Platz, 5.M35) bin ich im Ziel, völlig groggy sicherlich, aber noch viel glücklicher ob der erfahrenen Intensität äußerer und innerer Wahrnehmungen.

Stefan Lippold

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und Ergebniszusammenstellung erfolgt durch: Ilka Gomoll, Pressewart des LC RON-HILL Berlin. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert. Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft. Erscheinungsweise erfolgt monatlich!

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: Kollwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 441 22 14
Funk 01 72 3 10 23 50