

**Unsere Kontonummer:**

Postbank, BLZ:100 100 10

Kontonummer: 6365 73 101

**2.Konto (für Startgelder):**

Postbank

345 31 106



**Das Allerneueste:**

- Am 13.01.05 fanden sich 13 interessierte RON-HILL'er zu unserem Vereinstreff in unserem neuen Vereinslokal „Pali-Eck“ in der Koppenstraße 41 in 10243 Berlin ein. Nach der traurigen und plötzlichen Schließung von „Kikis Schnitzel und mehr“ mussten wir uns nun um eine neue Örtlichkeit kümmern. Hierfür geht auch ein herzlicher Dank an Knuth Triebe für sein Engagement. 6 Wochen Vereinstreff – Pause waren eine lange Zeit und es gab viel zu besprechen. Wir hoffen nun, dass wir in unserem neuen Vereinslokal (mit einem Extra – Raum für uns) nun länger bleiben können und zu den nächsten Terminen viele Mitglieder begrüßen dürfen. Diese Termine sind am: 27.01., 17.02., 10.03. und am 31.03.05 jeweils um 18:00 Uhr.

**Vereinsnachrichten:**

- Am 03.12.04 fand unsere diesjährige Jahresabschlussfeier im Courtyard by Marriott – Hotel in Köpenick statt. Wir danken recht herzlich Michael Kegel, Claudio Trübenbach und Doris Koch für die Vorbereitung und Ausrichtung unserer Feier. Die ca. 50 Anwesenden werden dieses nette Ambiente mit dem sehr guten Buffet dort zum letzten Mal genossen haben, da wir uns aus verschiedenen Gründen in diesem Jahr eine andere Örtlichkeit suchen müssen.
- Bei der **Crosslaufserie 2004 in Weißensee**, die an 3 Sonntagen im November und Dezember über jeweils 12km stattfand, war die Beteiligung mit ca. 40 Teilnehmern leider sehr schwach. Bei leider nur wenigen Frauen am Start konnte Katja Lünser die Laufserie gewinnen, dabei steigerte sie sich von Lauf zu Lauf von zunächst 58:05min. auf 57:35min. und konnte beim letzten Lauf am 12.12.04 mit 57:19min. die beste Zeit erzielen. Bei den Männern war Wolfgang Voigtländer beim 1.Lauf am Start und belegte den 4.Platz der M50 in 64:27min.

- Bei der **Sägerserie** im Tegeler Forst waren in diesem Jahr auch 2 Sportler aus unserem Verein sehr erfolgreich am Start. Dieser Lauf ist ein sehr anspruchsvoller Crosslauf mit vielen kurzen, giftigen und langgezogenen, sanfteren Anstiegen. Martin Maaß siegte in seiner Altersklasse M60 sehr souverän und erreichte mit 43:09min. (9,8km), 48:18min. (10,8km) und 56:43min. (12,8km) schnelle Zeiten. In der M50 kam Helmut Huber auf den 3.Platz. Er konnte mit 56:33min. (12,8km), 1:00:14h (13,8km) und 1:10:15h (15,8km) zufrieden sein. Herzliche Glückwünsche!!
- Der **15.Ratzeburger Adventslauf** um den dortigen See fand am 28.11.04 über 26km auf einer landschaftlich schönen Strecke statt. Dauerstarter Knuth Triebe (2:02:46h, 218.Platz) schwärmt für diesen stets ausgebuchten Lauf schon seit einigen Jahren und Nele Wild-Wall und Stefan Lippold waren auch schon des öfteren mit am Start. So auch in diesem Jahr: Stefan Lippold, der sich in diesem Jahr stark verbessert zeigte, kam auf einen guten 35.Platz in sehr guten 1:46:12h (12.M35). Aber nur 3 Minuten später (1:49:33h) kam schon die Frauensiegerin, unsere Nele, ins Ziel, sie hatte damit etwa 5 min. Vorsprung auf die nächste Frau herausgelaufen. Nun konnte die Party steigen. Herzliche Glückwünsche !!
- Am selben Tag fand beim Berliner Ruderclub am Wannsee auf einer hügeligen und nicht ganz einfachen 6km-Runde im Wald der 4x6km **Cross-Staffellauf** statt. Unser Verein war in diesem Jahr erstmalig mit einer Mixed-Staffel vertreten. Diese muss aus je 2 Männern und Frauen bestehen. Dieser Lauf ist sehr liebevoll organisiert und eine ganz besondere Herausforderung für jeden Starter. Auch eine anschließende Siegerehrung im Clubhaus mit preiswerten Getränken und Imbiss, sowie einer umfangreichen Tombola wurde durchgeführt. Unser Team mit Sylvia Kegel (27:15min.), Ilka Gomoll (26:41min.), Peter Rymarowicz (24:13min.) und Schlussläufer Andreas Schramm (24:01min.) verpassten mit 1:42:10h den 3.Platz in der Mixed-Wertung nur knapp (um 10sec.) und auch der 2.Platz war nur 30sec. schneller als wir, das war ärgerlich. Ganz überraschend tauchte dann noch ein weiterer RON-HILL'er auf, Christian Karbe (21:43min.) lief im Team Kleinmachnow als Gast mit und kam in 1:22:57h auf den 3.Platz der Gesamtwertung. Diesen Staffellauf sollten wir uns auf jeden Fall für das nächste Jahr vormerken und vielleicht mit ein paar Staffeln mehr an den Start gehen. Termin für 2005 ist der 1.Advent- Sonntag.
- Ebenfalls am 28.11.04 startete uns Mitglied Siegfried Peitsch nach langer Zeit der Laufabstinenz wieder einmal bei einem Wettkampf. Er startete beim Viertelmarathon in Stein am Rhein und erreichte das Ziel nach 58:45min.. und ist nun wieder motiviert an weiteren Läufen teilzunehmen.

- Am 04.12.04 fand der AdventsstundenPAARlauf im Stadion Wuhletal mit 29 Paaren statt. Ilka Gomoll und Sylvia Jacobs konnten sich dabei als Gesamtsieger über 30min. mit starken 8510m sehr gut in Szene setzen. Dafür gab es bei der späteren Siegerehrung auch einen kleinen Preis, den nur die Gesamtsieger über 30min. bzw. 60min. sowie 4 ausgeloste Paare erhielten. Über 60min. mussten Bodo Matthes und Manuela Edler mit 17100m nur den siegreichen Benjamin Bublak und Karsten Sörensen (17800m) den Vortritt lassen. Einen guten 5.Platz belegten Eckart Broy und Joachim Schuberth, die 14550m erreichten.
- Beim Emmericher Adventslauf am 05.12.04 konnte Nele Wild-Wall den Gesamtsieg über 21,1km in 1:27:25h erringen. Unter den 320 Startern konnte sich auch Stefan Lippold als 19.( 5.M35) in 1:23:50h gut in Szene setzen.
- Auch in diesem Jahr fuhr wieder eine kleine Gruppe aus unserem Verein in den Aktiv- und Laufurlaub nach **Lanzarote in den Club La Santa**. Das Wetter war in diesem Jahr sonnig und sehr angenehm, auch die Heuschreckenplage gestaltete sich als nicht so dramatisch wie angenommen. Die Laufserie, mit Läufen, die an 4 aufeinanderfolgenden Tagen (10km Straßenlauf, 13km Berglauf, 5km Strandlauf, 23km Insellauf) stattfand, wurde diesmal von Ina Schlüter, Robert Pottkämper und Dieter Jaensch absolviert. Ina absolvierte die Serie als 87.Frau in der Gesamtzeit von 6:04:10h. Zwischen unseren beiden Herren gab es ein spannendes Duell, welches 2:2 ausging, aber am Ende lag Dieter mit 4:21:30h auf dem 123.Platz knapp vor Robert (126.Platz, 4:22:39h). Insgesamt gingen bei dieser Laufserie 250 Läufer/-innen an den Start. Dr. Bärbel Jacobi beteiligte sich sehr erfolgreich beim anspruchsvollen Berglauf über 13km und belegte in guten 54:54min. den 10.Platz bei den Frauen. Beim einige Tage später stattfindenden Lanzarote Marathon in Puerto del Carmen wollte Bärbel mit einer guten Zeit die Saison abschließen. An der Spitze des Frauenfeldes liegend, erwischte es sie nach 10km mit einem plötzlichen Muskelfaserriss ziemlich hart, aber sie kämpfte sich mit professioneller, medizinischer Hilfestellung mit Eisspray von ihren Betreuern durch und konnte sich über den 2.Platz in starken 3:16:25h freuen. Robert und Dieter gingen hier über die 21,1km an den Start und Dieter kam in 1:48:50h (13.M50) knapp vor Robert in 1:49:39h (10.M55) ins Ziel. Auch Ina ging wieder auf die Strecke, diesmal über 10,5km und kam nach 1:08:10h als 45.Frau ins Ziel. Herzliche Glückwünsche und gute Besserung an Bärbel!!!

- Der **Stundenpaarlauf** auf dem kleinen (242,5m) Sportplatz an der **Holzmarktstraße** fand am 07.12.04 mit 70 Paaren statt. Das Wetter meinte es gut mit den Läufern, nur die Organisatoren hatten mit kleinen Problemen zu kämpfen, u.a. auch deshalb weil die Startnummernausgabe erst sehr spät geöffnet wurde. Außerdem musste jeder Läufer für die Startnummer ein Pfand bezahlen, weil die Zeitmessung erstmals elektronisch gemacht wurde, was aber recht gut klappte, zumindest das leidige Verzählen der Rundenzähler wurde damit vermieden. Beim Halbstundenlauf der Mixed -Paare konnte Ilka Gomoll mit ihrem schnellen Partner Christian Karbe einen souveränen Sieg erzielen. Dabei wurden mit 8988m die 9000m Grenze nur äußerst knapp verfehlt. Herzlichen Glückwunsch auch zum 2.Platz in der Frauenwertung an Sylvia Kegel und Katja Lünser, die sehr gute 8219m erzielten.
- Im Rahmen der Cross-EM am 11./ 12.12.04 in Heringsdorf fand am Samstag Mittag ein **Cross – Halbmarathon** von der Seebrücke zum Wolgastsee und zurück mit 120 Läufern/-innen statt. Der Kurs war sehr interessant und abwechslungsreich, auch die zahlreichen kleinen und giftigen Anstiege machten diesen Halbmarathon zu einer echten Herausforderung. Allerdings war die Strecke sehr großzügig vermessen, und die meisten liefen hier neue „Jahresbestzeiten“. Leider gab es dann beim echten Cross am folgenden Tag zu viele Pannen, so dass man die Helfer für den Halbmarathon sinnvoller bei der Cross-EM hätte einsetzen können. Trotzdem gefiel der Lauf unseren Teilnehmern Peter Rymarowicz (35.Platz, 1:25:47h) und Ilka Gomoll (14.Platz, 1:40:59h) schon aufgrund der landschaftlich sehr schönen Strecke sehr gut.
- Am 11.12.04 fand der **3.Untertage Marathon** in Sondershausen mit 221 Läufern über 42 und 21km statt. Dieser Lauf hat ein sehr anspruchsvolles Streckenprofil mit sehr felsigem Untergrund, welches noch durch die hohe Luftfeuchtigkeit erschwert wird. Aufgrund der schwierigen Bedingungen zog Gerald Piegler es vor, schon nach 21,1km zum Ziel abzubiegen, damit belegte er den 31.Platz (84.M45). Peter Schmidt bewältigte sogar die ganze Strecke und kam nach 4:53:55h als 141. (13.M50) ins Ziel.
- Am 12.12.04 fand der **56.Plänterwaldlauf** mit 155 Läufern/-innen bei guten äußeren Bedingungen statt. Auch 6 RON-HILL'er waren wieder mit von der Partie. Bester unseres Vereins war Knuth Triebe, der das Ziel als 2. der M50 schon nach 1:34:57h erreichte, auch unser Neumitglied Wolfgang Voigtländer schlug sich auf dem 4.Platz der M55 mit 1:50:31h achtbar. Auf der 10km Strecke überzeugte Joachim Schulze mit 43:31min. und dem Sieg in der M60. Ihren ersten Sieg konnte auch Christina Garske über 10km feiern, sie gewann in 50:40min.

- Der **20.Hohenschönhausener Weihnachtslauf** fand in diesem Jahr bei sehr gutem Wetter natürlich wieder am 26.12.04 mit 94 Läufern/-innen, darunter auch 11 RON-HILL'er, statt. Bei den Frauen erreichten die beiden Erstplatzierten des Vorjahres das Ziel wieder mit exakt derselben Zeit wie im Vorjahr. Es siegte über 6,5km Manuela Edler (24:45min.) vor Nele Wild-Wall (25:13min.), Sylvia Kegel belegte den 8.Platz und Joachim Schuberth belegte in der Wertung 60+ den 3.Platz in 31:46min. Noch schneller als Manuela und Nele war Anne Barber, die als Jugendliche aber leider für ihre ganz schnellen 24:24min. nicht mit dem Siegerpreis geehrt wurde. Bei den Männern über 13km siegte Jan Diekow in 47:06min. vor Gunnar Barber (47:36min.), Stefan Lippold belegte den 5.Platz in 49:53min.

#### Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
29.01.	14:00	22 Internat. Winterlaufserie der LG Süd; auch am 05.02.05	10km Runde(n)	Onkel-Tom-Str.
30.01.	11:00	32.BSV92 Winterlaufserie 3.Lauf	21,1km	Stadion Wilmersdorf
05.02.	14:15	Faschingslauf LC Stolpertruppe	ca.6km	Stadion Lipschitzallee
06.02.	ab 11:30	Bln.- Brdbg.-Seniorenmeisterschaften in der Halle	60-3000m/ MT.25.01.05	Rudolf-Harbig-Halle; Berlin!!!
12.02.	ab 12:45	15.Winterbahnlauf des NSF Berlin MT.10.02.05	1000/ 5000m/ 10000m	Stadion Britz Süd; Buckower Damm 13
12.02.	14:00	7.Nordberliner Alpenkämpfe/ MT.9.2.	11,6km& 4 Sprints	verläng. Kneippstr.
13.02.	10:00	23 Luckenwalder Crosslaufserie auch am 20.02., 06.03. und 13.03.05	1.Lauf am 13.2.; zwischen 5 –11km	Beim 1.Lauf: Sportpl. Baruther Tor; Luckenw.
13.02.	10:00	Thermen Marathon Bad Füssing	MT.31.01.05	Klinikum Johannesbad
19.02.	10:00	15.Radebeuler Wintercross	9,6/ 6,4km	Forststr.; Radebeul
20.02.	10:00	57.Plänterwaldlauf	5/ 10/ 15/ 20km	MT.13.03.05
26.02.	11:00	Merkerser Kristallmarathon MT.12.2.	42/ 21km/	Bergwerk, unter Tage
27.02.	10:00	139.Heidelauf in Halle – Dölau	14,7/ 9,8/ 4,9km	Tel0345/ 55 11 393
03.	11:00	<b>19.Elbe Staffel Marathon Riesa</b>	10/7/ 8/5/ 8/4,2km	MT.02.03.05
13.03.	Ab 11:30	23.Celler Wasa Lauf MT.18.02.05	5/ 10/ 15km 14:20 Uhr: 20km	Innenstadt Celle
13.03.	10:00	16.Lauf im Britzer Garten MT.09.03.	10km/ <b>Berlin Cup</b>	Sangerhausener Weg
20.03.	10:00	16.Lauf der Sympathie Falkensee <b>Seniorenmeisterschaften Straße</b>	10km/ MT.08.02.	Falkensee, Bahnhofstr.
17.04.	10:00	3.Karstadt Ruhrmarathon MT.31.01.	42 und 21,1km	Dortmund & Oberhaus.
17.04.	10:00	29.Leipzig Marathon MT.31.01.05	42/ 21/10km	Alte Messe Leipzig
30.04.		Bln. – Brdbg. –Meisterschaften	3x800 bzw. 1000m	Katzbachstadion
07.05.		Bln. – Brdbg. – Meisterschaften	10000m	Jüterbog
08.05.	09:30	Oberelbe Marathon Dresden	42/ 21/ 10,5km	MT.28.02.05
21.05.	ab 6:00	33.GutsMuths Rennsteiglauf	73/ 43/ 21km MT.28.02.05	verschied. Startorte

**Ergebnisse:****Halbstundenparlauf auf dem Sportplatz Holzmarktstraße (242,5m):**

Name	Ergebnis	Strecke	Name	Ergebnis	Strecke
Sylvia Kegel/ Katja Lünser	22. Platz gesamt/ <b>2. Platz Frauen</b>	8219m	Iika Gomoll/ Christian Karbe	10. Platz gesamt/ <b>1. Platz Mixed</b>	<b>8988m</b>
Uta Kaske/ Anja Sander	44. Platz gesamt/ 9. Platz Frauen	6611m	Sonja Pätzig/ Michael Kegel	42. Platz gesamt/ 11. Platz Mixed	6866m

**20. Hohenschönhausener Weihnachtslauf am 26.12.04:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Nele Wild-Wall	6,5	3./ 1.W30	25:13min.	Bernfried Krüger	6,5	25. Platz	36:22min
Sylvia Kegel	6,5	8./ 3.W40	31:02min.	Stefan Lippold	13	5./ 1.M35	49:53min
Anja Sander	6,5	22./ 3.W35	40:52min.	Helmut Huber	13	10./ 2.M55	52:48min
Konrad Andert	6,5	16. Platz	29:54min.	Bodo Matthes	13	18./ 5.M40	57:58min
Joachim Schuberth	6,5	20. Platz/ 3.M60+	31:46min.	Knuth Triebe	13	21./ 4.M50	58:58min
				Egbert Jakubzick	13	41./ 9.M45	1:12:12h

**Läuferwoche auf Lanzarote „Club La Santa“ vom 28.11.04-01.12.04:**

Name	10km Straßenlauf	13km Berglauf	5km Strandlauf	23km Insellauf	Gesamtzeit	Ergebnis
Ina Schlüter	1:12:40h	1:34:38h	35:52min.	2:41:02h	6:04:10h	87. Platz
Dieter Jaensch	49:01min.	1:07:15h	25:18min.	1:59:57h	4:21:30h	123. Platz
Robert Pottkämper	52:44min.	1:05:25h	25:50min.	1:58:42h	4:22:39h	126. Platz

**56. Plänterwaldlauf am 12.12.04:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Christina Garske	10	20./ <b>1. Frau</b> 1.WHK	50:40min	Sascha Augsten	10	27./ 8.MHK	52:57min
Ha.-Jo. Schulze	10	8./ <b>1.M60</b>	43:31min	Knuth Triebe	20	27./ <b>2.M50</b>	1:34:57h
Egbert Jakubzick	10	22./ 7.M40	50:49min	Wolfgang Voigtländer	20	49./ 4.M55	1:50:31h

**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

**Sport – line GmbH**  
Sportartikelhandel und Service  
Sportsponsoring

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

**Erlebnisbericht – RADTour Berlin – Prenzlau vom 05.06.04**

Von allen Arten des Reisens ist nach Wandern, Reiten und der Fahrt mit einer Kutsche das Fahrradfahren wohl die erlebnisreichste Form. Man muss sich die Fahrt und die Annäherung an das gewählte Reiseziel selbst erarbeiten bzw. erstrampeln und dabei eine Menge Schweiß lassen. Aber letztlich wird man vollauf entschädigt durch das, was man Meter für Meter sieht und durch die Hochstimmung, wenn man mehr oder weniger erschöpft das Ziel erreicht hat.

Am Samstag, den 05. Juni diesen Jahres stand zum 5. Mal die Fahrradtour Berlin – Prenzlau auf dem Programm, bestens vorbereitet und organisiert wie schon beim ersten Mal. Kein Wunder, dass diesmal mehr als 50 Teilnehmer dabei waren.

Vom Alexanderplatz (Weltzeituhr) ging die Fahrt erst in nördlicher Richtung stadtauswärts und führte auf dem ehemaligen Mauer- (Grenz-) weg durch Pankow hinaus nach Schildow und Summt. Von dort verlief die Strecke über Hammer, Groß Schönebeck und Eichhorst zum 1. Etappenziel Altenhof. Hier wartete im „Waldcafe“ ein reichlicher Imbiss auf uns. Es schien, als wollte uns Petrus ab hier einen Streich spielen. Es blieb aber bei 10 Minuten leichtem Regen, und der Wettergott blieb uns bis zum Ziel und den Rest des Tages hold.

Über Joachimstal, Friedrichswalde, Stegelitz führte die Route weiter auf vorwiegend wenig befahrenen Straßen durch eine Landschaft, in der das üppige Grün der Felder und Wälder dominierte und die verblühenden Rapsfelder gelbe Punkte setzten sowie Klatschmohn und Kornblumen weitere Farbtupfer bildeten, die die Blicke immer wieder vom Asphalt der Straßen hinweglenkten.

Neben dem sportlichen Aspekt ist es wohl auch besonders dieser Reiz einer Fahrt in den Frühling, raus aus der Großstadt und hinaus zu Wald und Flur. Aus Sicht des Schreibers dieses kurzen „Berichts“ muss aber der Geist und besonders die Hilfsbereitschaft der stärkeren Teilnehmer gegenüber den wenigen älteren und schwächeren bzw. weniger trainierten Teilnehmern hervorgehoben werden, wenn sie als „Schieber“ oder „Zieher“ an der Seite einiger Schwächerer an den Steigungen alle Kraft aufboten und so ein Zurückbleiben oder Zerreißen der Gruppe verhinderten.

Vom Aussichtspunkt bei Fergitz, der zugleich die traditionelle Bergwertung darstellte, konnte man nun schon in der Ferne die Spitze des Prenzlauer Doms sehen. Das spornte mächtig an und ließ den Rest der Strecke zu einer realistischen Entfernung werden. Über Seehausen führte die Strecke nun am Ufer des Unteruckersees entlang und gestaltete sich dank lauten und vielstimmigen Vogelgezwitschers zu einem wahren „finale romantico“. Zielankunft im Stadion, Gruppenfoto und Gulaschsuppe mit gemütlichen Schnack am Seeufer im „Anglerheim“ bildeten den Abschluss eines wiederum erlebnisreichen Tages.

**Reinhard und Rosemarie Hoffmann**

**Die 6. Radtour nach Prenzlau findet am 04.06.05 statt!!!!!!**

