

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

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



**Das Allerneueste:**

- Beim Vereinstreff am 10.03.05 fand der 1.Termin unserer **Skatserie 2005** mit 11 Teilnehmern statt. Dies war schon anhand der Teilnehmerzahl recht erfolgreich, und es ist auch sehr selten, dass man mit 1102 Punkten (Andreas Schramm) nur den 2.Platz belegt. Der erste **Sieger des Jahres 2005 wurde unser Vorsitzender Joachim Schuberth** mit hervorragenden 1245 Punkten. Alle anderen folgten mit größerem Abstand: 3. Ecky Broy 639P., 4.Dirk Pätzig 632P., 5.Knuth Triebe 624P., 6.Peter Rymarowicz 595P., 7.Horst Kastanowicz 572P., 8.Hans-Joachim Vogel 477P., 9.Gert Schlarbaum (Gast) 463P., 10.Bodo Matthes 394P. und 11.unsere einzigste Frau Sylvia Kegel 39P.. Die nächsten beiden Skattermine finden am 28.04.05 und am 26.05.05 im Anschluss an unseren Vereinstreff gegen 18:30 Uhr in unserem neuen Vereinslokal „Pali-Eck“ in der Koppenstr.41 in 10243 Berlin statt.
- Die nächsten **Termine für unseren Vereinstreff** sind am 31.03.05, 14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 09.06., 30.06. und am 21.07.05 jeweils um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Pali-Eck“ in der Koppenstraße 41.
- **Herzliche Glückwünsche an Willi Klaus zum Deutschen (Hallen)-Meistertitel in Düsseldorf in der M65 über 800m in 2:30,13min.**
- Hiermit möchte ich nochmals auf **unsere eigenen Läufe** verweisen, welche am **29.05.05 (Friedrichshain)** und am **19.06.05 (Gartenlauf)** stattfinden. Wir würden euch dort gern als Helfer oder Läufer an und auf der Strecke sehen. Interessenten für Helfer melden sich bitte bei Helmut Scharping (Tel.442 50 14) und Läufer (Voranmeldung unbedingt erforderlich) bei Ilka Gomoll (Tel.927 73 50 oder IGomoll@aol.com)!!!

## Vereinsnachrichten:

- Bei der 49. **Westdeutschen Winterlaufserie** vom TUSEM Essen über 10km am 15.01.05 belegte Nele Wild-Wall in ihrer Wahlheimat Essen den 38. Platz in der Gesamtwertung und siegte bei den Frauen in guten 40:14min.. Noch besser in Form war sie dann beim Auftakt der **Winterlaufserie in Duisburg** über 10km am 06.02.05. Sie siegte souverän mit ausgezeichneten **38:25min.** und kam schon als 95. von insgesamt 2800 Läufern/-innen ins Ziel. Dabei musste sich Stefan Lippold mit 38:11min. schon mächtig strecken, um noch vor Nele das Ziel zu erreichen. Beim 2. Lauf über 15km am 05.03.05 konnte sich dann Stefan als 57. (14.M35) mit guten 58:36min. deutlich von Nele absetzen. Sie gewann die Frauenwertung trotzdem souverän in schnellen 1:00:59h. Herzliche Glückwünsche und weiter so!
- In diesem Jahr starteten Frank Hinz und Katja Lünser bei der 4-teiligen **Crosslaufserie in Luckenwalde** mit etwa 180 anderen Läuferinnen und Läufern auf verschiedenen langen Strecken zwischen 5 und 11km und auf jeweils von Lauf zu Lauf anspruchsvoller werdenden Runden. Die Strecken wurden schon dadurch schwieriger, da bei den Läufen ab Tag 2 auch Schneeglätte hinzukam. Katja steigerte sich hier von Lauf zu Lauf zunächst vom 3. Platz auf den 2. und beim 3. Lauf konnte sie sich dann über einen knappen Sieg bei den Frauen über Sylvia Fritsche freuen. Aber auch Frank schlug sich bei starker Konkurrenz, die teilweise 20 Jahre jünger ist als er, sehr beachtlich und belegte immer 3. oder 4. Plätze. Dabei führen beide jeweils in ihren Altersklassen sehr souverän. Am 13.03.05 findet diese Serie mit dem 4. Lauf seinen Abschluss und damit auch die Entscheidung über den Gesamtsieg bei Frauen und Männern (Detaillierte Ergebnisse, siehe im Ergebnisteil).
- Beim **57. Plänterwaldlauf** am 20.02.05 waren 101 Läufer über 20km am Start. Auf der nicht einfach zu laufenden, da teilweise eisigen, Strecke war Bodo Matthes in 1:30:50h der Beste unseres Vereins. Aber auch Jörg Möhring konnte in guten 1:34:57h (6.MHK) zufrieden sein. Auf der 10km – „Nebenstrecke“ belegte Joachim Schuberth bei den über 40-jährigen den 5. Platz in 50:41min., vor Egbert Jakubzick (53:56min., 7.M40+).
- Am 20.02.05 siegte Nele Wild-Wall beim 10,1km Lauf im Kaisergarten von **Oberhausen** mit 3 min. Vorsprung in sehr guten 39:36min.. Auch Stefan Lippold erreichte mit dem 11. Platz und guten 38:35min. einen Podestplatz in seiner AK M35 mit dem 3. Rang.

- Einige Sportfreunde aus unserem Verein nutzten die wärmeren Temperaturen (20°C) auf **Malta** zu einem **Marathon-** bzw. Halbmarathonstart in kurzen Hosen und bei Sonnenschein. Auf der leicht hügeligen Marathonstrecke mit leichtem Wind und bei laufendem Straßenverkehr der Malteser gaben Peter Rymarowicz, Gerald Piegler und Eike Tank ihr Bestes. Dabei überraschte sich Peter mit dem 2. Platz in der M50 in guten 3:14:50h und dem unerwarteten Pokal wohl am meisten. Aber auch Gerald (4:18h) und Eike Tank (4:54h) waren mit den erreichten Zeiten zufrieden. Auf den 42km erreichten 161 Läufer/-innen das Ziel, auf der halben Strecke schafften das schon 487 Läufer/-innen. Der Halbmarathon war mit einigen Bergabpassagen gespickt und dadurch recht einfach zu bewältigen. Hier überraschte nach langer Verletzungspause Dana Scholz mit guten 1:39:50h (160. Platz/ 16. Frau), damit kam sie schon als zweitbeste Deutsche ins Ziel zwischen vielen Maltesischen Frauen. Ilka Gomoll erreichte das Ziel nach 1:46:28h (238. Platz).
- Am 06.03.05 fand der **19. Senziger Heidelauf** mit 160 Läufern über 9 und 25km statt. Seitdem der Lauf seit dem Vorjahr zum Brandenburg – Cup zählt, sind vor allem deutlich mehr Starter aus der Potsdamer Gegend am Start. Die Strecke war in diesem Jahr durch reichlich, festgetretenen Schnee nicht einfach zu laufen, besonders die leicht abwärts führende, und sehr glatte Zielpassage brachte mehrere Stürze mit sich, vor allem der Zieleinlauf kurz hinter einer 90°-Kurve war besonders gefährlich. Entschädigt wurden die Läufer/-innen von der Tombola und dem reichhaltigen Kuchen- und Getränkebuffet. Über 9km belegte Ilka Gomoll den 6. Platz bei den Frauen in 45:29min. Auf der langen Strecke belegte Christian Karbe bei seinem Einstand in den Brandenburg – Cup den 2. Platz und war in 1:42:25h nur 45 Sekunden langsamer als im Vorjahr. Peter Rymarowicz kam nur eine Woche nach dem Malta Marathon auf den 23. Platz in 1:59:30h (3.M50). Herzliche Glückwünsche!!!

**Auto Klaus**



Sondermodelle  
Jahreswagen  
Gebrauchtwagen  
Kundendienst

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

- Am 13.03.05 fand im **Britzer Garten der 1.Berlin-Cup Lauf** über 10km bei kaltem, aber sonnigen Wetter statt. Aus unserem Verein belegte Christian Karbe den 10.Platz mit 37:18,9min., dabei konnte er sich auch in seiner neuen Altersklasse M30 als Sieger durchsetzen. Auch unser zweiter Starter Helmut Huber konnte sich über einen 2.Platz in der M55 in 42:14,9min. freuen, damit belegte er den 55.Platz von 310 Startern. Aber auch Hans-Joachim Schulze gab hier mit dem 3.Platz der M60 ein erfolgreiches Debüt im Berlin-Cup und blieb mit 44:49,7min. knapp unter der 45min.-Grenze.
- Zwei Sportler unseres Vereins, Peter Rymarowicz und Ilka Gomoll, unternahmen am selben Wochenende einen Ausflug nach Celle zum dortigen Celler-Wasa Lauf. Da die Startnummern für die 10km schon lange vor dem Meldeschluss vergriffen waren, musste Ilka bei der Startnummernausgabe versuchen, eine zurückgegebene Startnummer zu ergattern. Dies klappte sogar erstaunlich schnell, so stand sie mit 1800 anderen Läufern/-innen am Start des Laufes. Die Strecke in Celle besteht aus einer 5km-Runde durch die sehr idyllische Altstadt Celle, auf sehr verwinkelten Kurs mit vielen engen Kurven, aber einem phantastischen Publikum und super Stimmung an der Strecke. Leider hatten sich beide viel zu weit hinten im Startblock aufgestellt, so dass sie sich erst durch die engen Gassen und den vielen vor ihnen gestarteten Läufern auf den ersten 3km nach vorn kämpfen mussten, ehe sie auf das angestrebte Tempo kamen. Ilka erreichte das Ziel nach 48:29min. auf dem 496. Platz (43.Frau, 13.W30) und Peter kam auf der 20km Strecke auf den 101.Platz (6.M50) von insgesamt 910 Läufern/-innen und erreichte das Ziel nach 1:25:32h.

#### Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
19.03.	10:00	1.Barnim-Marathon MT.14.03.	42/ 30/ 21/ 10,5	Sportpl.; Marienwerder
20.03.	10:00	16.Lauf der Sympathie <b>über 10km</b>	Sen.meisterschaft	Falkensee, Bahnhofstr.
26.03.	10:00	Ilsenburger Osterlauf MT.14.03.	17/ 9km	Marktplatz
28.03.	10:00	Berlin Thunder/ RUN4FUN- Osterlauf	5km/ MT.21.03.05	Brandenburger Tor
03.04.	12:00	BEWAG Berliner Halbmarathon	BB- Meisterschaft	Unter den Linden;
06.04.	19:00	Laufserie HSH <b>1.Lauf</b>	30/ 60'/ MT.15.03.	Stad. Hanns-Eisler-Str.
09.04.	07:00	100km Lauf v. Kienbaum (+5x10km)	+ 50km/ 30km	Sportzentr./ MT.20.03.
09.04.	ab 09:00	Kyffhäuser – Berglauf in Bad Frankenhausen	42/ 21/ 14/ 6km MT. 22.03.05	Schlossplatz Bad Frankenhausen
10.04.	10:00	Brandenburger Beetzseelauf	21,1/ 10km (BC)	Regattastrecke
10.04.	09:45	5. Rheinenergie Bonn – Marathon	auch 21km	MT 20.03.05
10.04.	10:20	19.Birkenwäldchenlauf <b>2.Berlin-Cup</b>	10km/ MT.07.04.	Hartriegelstraße
13.04.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup <b>1.Lauf</b>	5000/ 10000m MT.08.04.05	Sportplatz Allee der Kosmonauten
16.04./ 17.04.	10:00	3 Spreewaldmarathon 21,1km 42,2km & 21,1km und Skater	MT.10.04.05	Burg, Festplatz
16.04.	11:00	Pankower Frühlingslauf MT.12.04.	12,5km (BC)/ 5km	Schönholzer Heide
16.04.	15:30	GSW- Treppenlauf MT.10.04.	200m+10(20)Trep	Zabel Krüger Damm 52
17.04.	09:20	3.Karstadt Ruhr-Marathon	42/ 21km & Skater	MT.13.03.05
17.04.	10:00	Straßenlauf durch Frohnau	10km/ MT.11.04.	Stad. Schönfließer Str.
17.04.	10:00	52.Liepnitzseelauf MT.12.04.05	25/ 15/ 8km	Ützdorf, Zeltplatz
17.04.	10:00	Fontanelauf Rauen (sehr hügelig)	15/ 30km	Schule, Rauen
30.04.	Ab 13:00	Langstaffelmeisterschaften von Berlin – Brandenburg	3x800m/ 3x1000m MT.18.04.05	Katzbachstadion Berlin
05.-08.05.	ab 10:30	22.Internat. <b>Läuferzehnkampf in Potsdam</b>	60m –10000m MT.31.03.05	Stadion Luftschiffhafen
07.05.	Ab 13.45	Berlin – Brandenburgische Meisterschaften über 10000m	(Stadion) MT.25.04.05	Jüterbog, Stadion am Rohrteich
05.	09:00	25km von Berlin	MT.31.03./ 30.4.	Olympiastadion
11.06.	14:00	Tollenseseeelauf und 4-er Staffel	42/ 21/ 10km	1.MT.: 31.03.05

### Sport – line GmbH Sportartikelhandel und Service Sportsponsoring

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

Wolfgang Augsten

Allianz 

Hauptvertretung  
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scheff- Straße 36  
10407 Berlin  
Tel./fax (030) 4 24 95 10

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

Privat, Kottwitzstraße 4B  
10405 Berlin  
Telefon (030) 4 41 22 14  
Fax: 01 72/3 10 23 50

**Ergebnisse:**

**19. Senziger Heidelauf am 06.03.05:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	9,0	54 / 6.Frau 1.W30	45:29min	Knuth Triebe	9,0	97. / 10.M50	54:18min
Egbert Jakobzick	9,0	63 / 3.M45	47:26min	Christian Karbe	25	2 / 1.M30	1:42:25h
				Peter Rymarowicz	25	23 / 3.M50	1:59:30h

**23. Luckenwalder Crosslaufserie 2005:**

Name	1.Lauf 13.02.	Ergebnis	Zeit in min.	2.Lauf 20.02.	Ergebnis	Zeit/ min.	3.Lauf 06.03.	Ergebnis	Zeit/ min.
Katja Lünser	5,0km	15 / 3.Frau	22:28	7,4km	10 / 2.Frau	32:40	7,2km	11 / 1.Frau	34:01
Frank Hinz	9,3km	4 / 2.M40	33:42	11,1	4 / 1.M40	41:18	10,1	3 / 1.M40	40:11

**16. Lauf im Britzer Garten am 13.03.05 über 10km:**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min.	Name	km	Ergebnis	Zeit
Christian Karbe	10	10 / 1.M30	37:18,9	Hans Joachim Schulze	10	79 / 3.M60	44:49,7 min.
Helmut Huber	10	55 / 2.M55	42:14,9				

**(Vorläufige) Berliner Senioren – Jahresbestenliste 2004:**

Name	Strecke	Ergebnis	Zeit/ min.	Name	Strecke	Ergebnis	Zeit/ min.	
Ilka Gomoll	100m	1.W30	16,36sec.	Stefan Lippold	10000m (Bahn)	8.M35	37:03,4min	
	200m	1.W30	32,56sec.		10km (Straße)	16.M35	36:54min.	
	400m	1.W30	71,75sec.	Andreas Schramm		200m	6.M40	28,34sec.
	800m	1.W30	2:36,74		400m	5.M40	62,02sec.	
	1500m	1.W30	5:32,90		800m	3.M40	2:20,40min	
	3000m	2.W30	12:10,47		1000m	2.M40	3:08,9min.	
	5000m	3.W30	21:08,98		3000m	4.M40	11:15,4min	
	10000m (Bahn)	4.W30	43:18,42 min.		5000m	6.M40	19:47,0min	
	10km Straße	6.W30	45:05min.		10000m (Bahn)	7.M40	40:22,8min	
	21,1km	6.W30	1:44:09h		10km Straße	20.M40	40:06min.	
Nele Wiid-Wall	10km Straße	3.W30	40:41min.		Frank Hinz	800m	2.M40	2:12,79min
	21,1km	2.W30	1:28:47h			5000m	3.M40	16:59,2min
	42,2km	2.W30	2:59:02h	10000m (Bahn)		4.M40	36:23,3min	
Dana Scholz	10km Straße	4.W30	41:08min.	21,1km		10.M40	1:20:05h	
				42,2km		5.M40	2:48:12h	
Virginia Koch	42,2km	4.W30	3:39:25h	Bodo Matthes	25km	14.M40	1:55:59h	
					42,2km	17.M40	3:15:03h	
Sylvia Jacobs	100m	5.W40	16,21sec.	Rene Schulz	42,2km	12.M40	3:09:14h	
	200m	5.W40	33,41sec.		Andr. Schramm/ Frank Hinz/ Dirk Pätzig	3x1000 m Staffel	1.M40/ M45	8:57,27min
	400m	2.W40	71,86sec.	Dirk Pätzig		100m	8.M45	14,08sec.
	800m	2.W40	2:40,74			200m	5.M45	28,58sec.
	1500m	1.W40	5:23,52			400m	2.M45	60,35sec.
	3000m	2.W40	11:27,01			800m	1.M45	2:11,61min
	5000m	2.W40	19:29,61			1000m	1.M45	3:03,4min
	10000m (Bahn)	1.W40	39:52,1 min.			1500m	1.M45	4:33,54min
	10km Straße	4.W40	38:59min.			3000m	1.M45	10:12,02
	Carmen Huber	10km Straße	14.W40			51:00min.	5000m	2.M45
42,2km		16.W40	5:49:55h			10000m (Bahn)	2.M45	36:52,14
Sylvia Kegel	10km Straße	9.W40	45:52min.		10km Straße	3.M45	36:36min.	
				Andreas Hein	25km	4.M45	1:42:20h	
Ute Goldammer	10km Straße	6.W45	49:34min.		21,1km	8.M45	1:25:22h	
	21,1km	6.W45	1:49:20h	Peter Rymarowicz	10km	8.M50	39:56min.	
Sylvia Jacobs Sylvia Kegel Carmen Huber	10km Mann- schaft	4.W35 1.W40	2:15:51h		21,1km	8.M50	1:28:15h	
				Knuth Triebe	10km	14.M50	44:16min.	
			Peter Schmidt		25km	17.M50	2:17:10h	
					42,2km	16.M50	3:44:30h	
				100km	3.M50	11:30:44h		

**LAUFZEIT**  
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DEUTSCHEN

Wolfgang Weising  
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH  
Danziger Straße 219  
D-10407 Berlin  
Telefon: +49 (0)30 423 30 86  
Telefax: +49 (0)30 424 17 17  
Mobil: +49 (0)172 391 55 02  
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

FENSTER · TÜREN · BAUFERTIGTEILE  
VERTRIEB · MONTAGE · BERATUNG

*Edgar Schulz*

Pratzkau Straße 0a  
16541 Zepornick  
Tel/Fax: 030 1 944 32 69  
Tel/Funk 0171 6407 94 98

**Koch**

Neuwagen  
Gebrauchtwagen  
300  
Unfallreparatur  
für alle  
Fabrikate  
Werkstattservice  
bis 22.00 Uhr

Verfügbare  
Vorläuferwagen

Telefon: 030 83 83 74 0  
Fax: 030 44 141 49 98  
E-Mail: info@koch.de  
Web: www.koch.de

Name	Strecke	Ergebnis	Zeit/ min.	Name	Strecke	Ergebnis	Zeit/ min.		
Helmut Huber	10km	3.M55	<b>38:48min</b>	Heinz Lachmann	10km	2.M60	<b>38:49min</b>		
	25km	1.M55	<b>1:42:56h</b>		21,1km	1.M60	<b>1:26:26h</b>		
	21,1km	3.M55	1:26.33h		42,2km	5.M60	3:23.08h		
	42,2km	17.M55	5:45.34h	Peter Budraß	10km	8.M60	42:58min.		
Robert Pottkämper	25km	8.M55	2:04:19h	Martin Maaß	42,2km	7.M60	<b>3:20:24h</b>		
	21,1km	14.M55	1:44.18h	Wolfg. Drechsel	42,2km	20.M60	4:02:29h		
Werner Palm	42,2km	14.M55	4:02:16h	Erhard Bader	10km	4.M70	52:57min..		
Joachim Schubert	100m	6.M60	15,1sec.	Wolfgang Leunig/ Dirk Pätzig/ Helmut Huber	10km Mann- schaft	3.M40	1:52:40h		
	200m	4.M60	32,44sec.		Wolfgang Leunig/ Heinz Lachmann/ Peter Budraß	10km Mann- schaft	1.M60	<b>Berliner Rekord!!!</b> 1:59.03h	
	400m	6.M60	74,52sec.	Frank Hinz/ Heinz Lachmann/ Bodo Matthes		21,1km Mann- schaft	5.M40	4:22:52h	
	800m	6.M60	3:06,29			H.J. Schulte/ Gerald Piegler/ K.P. Ullbricht	21,1km Mann- schaft	18.M40 7.M45	5:38:14h
	1000m	2.M60	4:00,63		Rene Schulz/ Bodo Matthes/ Heinz Lachmann		42,2km Mann- schaft	8.M40	9:47:25h
	1500m	3.M60	6:12,73				Peter Schmidt/ Werner Palm/ Wolfg. Drechsel	42km Mann- schaft	7.M50
	3000m	6.M60	13:48,38	Heinz Lachmann/ Wolfg. Drechsel/ Eike Tank		42km Mann- schaft		5.M60	12:10:51h
	5000m	9.M60	24:03,70						
	10000m (Bahn)	14.M60	50:38,76						
	Hochspr	2.M60	1,39m						
	Weitspr.	1.M60	4,60m						
	Dreispr.	1.M60	9,25m						
	Kugelst.	7.M60	8,45m						
Diskus	5.M60	25,02m							
Hans-Joachim Schulze	800m	4.M60	2.43,3min.						
	1500m	2.M60	5:38,55						
	5000m	4.M60	<b>19:50,12</b>						
	10000m (Bahn)	4.M60	42:49,6						
	10km Straße	7.M60	<b>41:14min.</b>						
	21,1km	7.M60	<b>1:33:22h</b>						
Helge Ziems	1500m	6.M60	8:35,8min						
	3000m	7.M60	17:53min.						
Dr. Wolfgang Leunig	5000m	1.M60	<b>17:50,78</b>						
	10000m (Bahn)	1.M60	<b>38:22,3 min.</b>						
	10km Straße	1.M60	<b>37:16min.</b>						

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