

Unsere Kontonummer:

Postbank, BLZ:100 100 10

Kontonummer: 6365 73 101

2.Konto (für Startgelder):

Postbank

345 31 106



Kolumne:

Liebe Lauffreunde!

Der Mai mit seinen blühenden Landschaften ist gekommen und mehrere Laufereignisse werfen ihren Schatten voraus. Aber leider erreichte uns in diesen Tagen auch eine sehr traurige Nachricht.

Am 03.Mai 05 verstarb nach schwerer Krankheit unser Vereinsmitglied und Freund Achim Waschow, in Läuferkreisen bekannt als „Der Lange“ im Alter von 51 Jahren. Für unseren Freund haben die Schmerzen und die Leiden ein Ende. Für seine Familienangehörigen und Freunde sitzt der Schmerz sehr tief.

An dieser Stelle möchte ich sagen: Tot ist man nur, wenn man vergessen wird. „Achim“ – wir werden dich niemals vergessen.

Euer Michael Kegel

Das Allerneueste:

- Nach dem Aufruf im letzten Infoblatt nach mehr Teilnehmern bei unserem Vereinstreff, konnten wir uns schon am 28.04.05 über 26 Anwesende freuen, darunter waren 13 Skat-Spieler. Wir hoffen, dass der eine oder andere auch weiterhin unserem Vereinstreff einen Besuch abstattet. Der nächste Termin ist am **09.06.05**. Bei unserem **2.Skatabend** des Jahres 2005 siegte Eckart Broy mit sehr guten 1043 Punkten, vor unserer (einzigen) Frau Sylvia Jacobs mit 979P. und Knuth Triebe 936P.. Hier die weiteren Ergebnisse: 4.Wolfgang Voigtländer 898P., 5.Joachim Schuberth 878P., 6.Wolfgang Oesterreich 862P., 7.Andreas Schramm 558P., 8.Horst Kastanowicz 557P., 9.Bodo Matthes 461P., 10.Peter Rymarowicz 365P., 11.H.-J. Vogel 224P., 12.Dirk Pätzig 200P., 13.Konrad Andert 187P.. In der Gesamtwertung nach 2 Spieltagen führt Joachim Schuberth mit 2123 Punkten, vor Eckart Broy mit 1682P. und Andreas Schramm 1660P.. Der **3.Skatabend** findet am **26.05.05** im Anschluss an unseren Vereinstreff gegen 18:30Uhr in unserem Vereinslokal „Pali-Eck“ in der Koppenstr.41 in 10243 Berlin-Friedrichshain statt.
- **An dieser Stelle möchte ich herzlichst darauf hinweisen, dass am 25.06.05 um 16:00 Uhr in Jüterbog unsere Vereinsmeisterschaft bei Willis Wald und Wiesenlauf stattfindet. Wir hoffen auf viele Teilnehmer und werden im nächsten Infoblatt eine detaillierte Ausschreibung veröffentlichen.**

- Herzlichen Dank an Bernfried und Iris Krüger für Kartengrüße vom London-Marathon.
- **Hiermit möchte ich Euch auch daran erinnern, dass die etwa 40 Vereinsmitglieder, die ihren Jahresbeitrag bisher noch nicht auf unser Konto überwiesen haben, dies bitte ganz schnell nachzuholen!**

Zum Gedenken an Achim Waschow

Am Anfang hat er mir Mut gemacht, das habe ich nie vergessen. Es war bei meinem ersten Marathon, dem Friedenslauf in Berlin im August 1983: Etwa bei km 32 im Straßentunnel in Friedrichsfelde lief ich auf den „Langen“ auf und ein Stück mit ihm gemeinsam. Er war schon damals in Läuferkreisen im ganzen Land sehr bekannt, der lange Achim eben. Ich hingegen war ein absoluter Neuling. Wir sprachen miteinander, so weit das nach 32 km noch ging, und er machte mir Mut, dass ich mein Ziel, unter 3 Stunden zu bleiben, noch gut schaffen könnte. Da dachte ich mir, wenn ein so erfahrener Läufer das so einschätzt, dann könnte das auch möglich werden. Und er hatte sich nicht geirrt.

Später wurden wir dann richtig gute Freunde. Schon vor der Wende machten wir gemeinsam Urlaub in der Hohen Tatra, bestiegen den Rysy, überquerten den Kopské sedlo und trainierten auf der Straße zwischen Lomnica und Ždiar bis zum Umfallen. Einmal blieb er keuchend stehen und sagte, dass er nicht mehr weiter könne. Dann gestand er mir aber, das er vor dem Training gerade drei Stück Kuchen verputzt hatte. Kuchen liebte er eben. Was haben wir gelacht.

Viele von uns wussten die sprichwörtliche Hilfsbereitschaft unseres „Langen“ zu schätzen, er hat bei so manchem Umzug mitgewirkt und bei vielen die Malerbürste geschwungen. Dafür war er prädestiniert, konnte er doch fast ohne Leiter auch die Decken streichen. Wir gaben ein bisschen Hilfe zurück, als eines Morgens zu nachtschlafender Zeit das Telefon klingelte und er uns eröffnete, dass er auf der Swinemünder Straße abgebrannt sei und sofort umziehen müsse.

Nach der Wende haben wir dann noch mehr gemeinsam unternommen. Im Sommer 1990 überquerten wir mit Wartburg und Trabi die Großglockner-Hochalpenstraße, das schafften die Autos bergauf locker, aber bergab dampften die Bremsen. Und auf dem Camping in Heiligenblut wurden wir als dumme Ossis erkannt, als wir nachfragten, ob denn die Duschen auch warmes Wasser hätten.

Eine Flugreise führte uns nach Teneriffa, die erste Schiffsreise auf die Insel Bornholm, ein paar Jahre später erkundeten wir gemeinsam Norwegen, da hatten wir jeder dann schon einen „Golf“ und warmes Wasser auf den Zeltplätzen war auch für uns schon stinknormal.

In all den Jahren haben wir oft gemeinsam trainiert und auch manchen Wettkampf gemeinsam bestritten. Inzwischen waren wir auch im gleichen Sportverein, dem LC Ron-Hill, der sich im Osten Berlins unter der rührigen Leitung von Werner Zock entwickelt hatte und wo wir uns zu Hause fühlten.

Irgendwann in den neunziger Jahren kamen dann, langsam und anfangs fast unbemerkt und von uns auch nicht übermäßig ernst genommen, die ersten gesundheitlichen Probleme. Nach der ersten Operation im Krankenhaus Weißensee (1995) und anschließender Bestrahlung sah das schon anders aus, aber er und wir waren guter Hoffnung, dass moderne Therapie die Krankheit besiegen würde.

So gingen Monate und Jahre ins Land, die Kontakte zwischen den Läufern waren nicht mehr so eng wie in alten Zeiten, wo alle mit Sammelfahrschein zu den Wettkämpfen fuhren und auf Luftmatratzen in Turnhallen übernachteten. Auch unsere Gemeinsamkeiten wurden weniger, jeder hat in dieser Zeit mehr mit sich selbst zu tun, leider. Dennoch gab es nach wie vor häufige Begegnungen und wir mussten zur Kenntnis nehmen, dass es unserem Achim trotz aller ärztlicher Bemühungen nicht besser, sondern langsam und schleichend immer schlechter ging.

Richtig kritisch wurde es, als er sich vor dem dritten Eingriff entscheiden musste, ein Auge zu opfern, damit eine erfolversprechende Operation überhaupt noch möglich war.

Was dann folgte, war ein jahrelanger Kampf unseres Freundes mit einem starken Herzen, meist allein geführt, aber immer voller Hoffnung und Zuversicht, vertrauend auf weiterentwickelte Heilmethoden und neue Medikamente.

Es hat alles nichts genutzt. Besonders schlimm muss es für Achim gewesen sein, als er ab Herbst letzten Jahres nicht mehr arbeiten konnte und nur noch zu Hause war. Urlaubsreisen waren wegen ständig notwendiger ärztlicher Betreuung schon lange nicht mehr möglich, wenigstens konnte er aber immer noch Auto fahren, was ihm häufige Besuche bei seinem Vater in Usedom ermöglichte. Das war für ihn nach dem Tode seiner Mutter besonders wichtig. Uns war längst klar, dass Hoffnung auf Heilung nicht mehr bestand. Wie Achim das zu dieser Zeit selbst gesehen hat, ist uns nie so richtig klar geworden. Wir besuchten ihn nun öfter, natürlich machten wir ihm Mut. Aber wir wussten auch um sein letztendliches Alleinsein und seine Einsamkeit.

Die letzten Monate und Wochen waren für ihn quälend. Immer schneller wuchs der verfluchte Tumor in seinem Kopf, immer kürzer waren die Abstände zwischen den Aufenthalten im Virchow-Klinikum. Wir haben oft an seinem Krankenbett gesessen und versucht, ihm durch unsere Anwesenheit zu helfen und ihn zu ermutigen, obwohl wir nach einem Gespräch mit dem behandelnden Arzt längst wussten, dass aller Mut vergebens sein würde. In dieser letzten Zeit taten sein Vater und sein Bruder Lutz aufopfernd alles, um Achim das Leben zu erleichtern. Aber so viel sie auch gaben, es konnte nicht genug sein. Noch einmal wollte er nach Hause und in seiner gewohnten Umgebung sein. Nach wenigen Tagen musste er wieder ins Krankenhaus. Therapeutische Maßnahmen waren nicht mehr möglich, nur noch schmerzlindernde Hilfe. Wir haben noch am Abend dieses Tages an seinem Bett gesessen, diesmal im Krankenhaus Spandau. Und er hat uns trotz seiner Schwäche zu verstehen gegeben, dass er sich hier wohl fühle und dass es noch nicht so weit sei...

Am folgenden Tag, um die Mittagszeit des 3. Mai 2005, ist unser Freund Achim still und friedlich für immer eingeschlafen.

Wolfgang Leunig und Ute


Einladung – Die Sechste:

Die traditionelle **Radtour von Berlin nach Prenzlau** findet nun schon zum 6. Mal über etwa 130km am 04.06.05 statt. Start ist um 08:00 Uhr an der Weltzeituhr. Die Fahrt im letzten Jahr war von Wetter, Tempo, Stimmung und Abschlussfeier die beste und maßstabsetzende in den bisherigen Jahren. Im Jahr 2005 setzen wir wieder auf Bewährtes, Neues und auch kleinen Überraschungen. Interessenten sind herzlich eingeladen, allerdings ist der **Melde-schluss schon am 22.05.05** bei Jürgen Pahl juergen-pahl@gmx.de (Tel. 282 0912). Also schnell anrufen. Auf ein Neues und viele Grüße an alle altgedienten und neuen RON-HILL'er.

Jürgen Pahl

- Hiermit möchte ich alle Fans vom Harz-Gebirgslauf daran erinnern, dass dieser Lauf im Jahr 2005 am 08.10.05 stattfindet. Wer mit uns wieder in der Jugendherberge in Wernigerode übernachten möchte, sollte sich bis zum 30.06.05 bei Ilka Gomoll (Tel.927 73 50) oder IGomoll@aol.com gemeldet haben. Ausführliche Details folgen im nächsten Infoblatt 6-05 (Zahlungsbedingungen wie im Vorjahr)!!!

Vereinsnachrichten:

- 
- Am 16.03.05 starteten 15 Läufer beim Stundenlauf im Sportforum Hohenschönhausen bei recht kühlen Temperaturen. Aus unserem Verein belegte Sylvio Gadow den 7.Platz mit 13000m und Helge Ziems kam auf den 11.Platz mit 10040m.
 - Am Sonntag, dem 03.04.05 fand bei diesmal etwas späterer Startzeit (11:30Uhr) der **25.Berliner Halbmarathon** statt. Die Bedingungen waren in diesem Jahr auch für die 12300 Läufer und Läuferinnen mit Sonnenschein und bis 20°C optimal für gute Zeiten und Ergebnisse. Auch aus unserem Verein waren 19 Läufer und unser Skater Steffen Mendel mit dabei. Schnellster unseres Vereins war Frank Hinz mit guten 1:18:58h, damit belegte er den 106.Platz in der Gesamtwertung, aber auch Axel Schmoll schlug sich mit den erreichten 1:19:44h und dem 125. Platz sehr beachtlich. Heinz Lachmann konnte sich über gute 1:30:11h und dem 3.Platz der M60 freuen. Aber auch unsere beiden Frauen Steffi Winkler (1:38:09) und Katja Lünser (1:38:08h) schlugen sich sehr beachtlich und kamen als 58. bzw. 59.Frau ins Ziel. Hervorzuheben war auch die neue **persönliche Bestzeit von Christina Garske**, die ihre alte Bestzeit deutlich steigerte, und mit 1:46:04h eine sehr gute Zeit erreichte. Bei den gleichzeitig stattfindenden Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften konnte sich Heinz Lachmann über den Sieg in der M60 freuen, sowie Frank Hinz über den 3.Platz der M40. In der Mannschaftswertung konnte Christian Karbe (1:18:35h) mit dem ESV LOK Potsdam den 2.Platz erringen, unsere Mannschaft mit Frank, Heinz und Bodo erliefen eine guten 11.Platz. Herzliche Glückwünsche an unsere Platzierten.
 - Am 06.04.05 startete unser Sponsor und Vereinsmitglied Edgar Schulz bei einem Stundenlauf der Bernauer Sportfreunde über 30' und erreichte mit 5714m den 8.Platz in der Gesamtwertung und siegte in der AK M60.

- Ebenfalls am 06.04.05 fand der **1.Stundenlauf** vom TuS Hohenschönhausen in der Hanns-Eisler-Str. mit 52 Läufern/-innen statt. Bester unseres Vereins war Peter Budraß, der das erste Mal bei einem Stundenlauf am Start war, er kam über 30' auf gute 6940m und den 6.Platz. Bei den Frauen erreichte Ilka Gomoll mit 6810m hinter Anne Barber (7670m) den 2.Platz.
- Am 09.04.05 fand der beliebte **Kyffhäuser Berglauf** schon zum 27.Mal statt. Dauerstarter Knuth Triebe war natürlich wieder dabei, wie auch fast immer Ralf Biese, Egbert Jakubzick und Eckhard Lukas. Bei kühlen Temperaturen und leichtem Wind belegte Knuth von 245 Startern auf den 42,2km den 83.Platz (9.M50) in guten 3:47:02h. Die meisten Starter (485) gingen allerdings bei dem neu eingeführten Halbmarathonlauf an den Start. Aber die 14km waren mit 402 Startern auch sehr begehrt bei den Läufern. Hier startete auch zum ersten Mal in Bad Frankenhausen Erhard Bader und erreichte das Ziel nach 1:41:39h und dem 3.Platz der M70.
- Am selben Tag fand auch in Kienbaum der 100km Lauf mit der dort integrierten **5x10km Staffel** statt. Die Konkurrenz beim Staffellauf war in diesem Jahr unerwartet stark, da die Läufer vom SC DHFK Leipzig dort gerade ein Trainingslager absolvierten und diese Staffel als Auflockerung für den Trainingsalltag betrachteten. Allerdings profitierte auch unser Verein davon, als Rötger Henry leider nicht rechtzeitig von seiner auswärtigen Arbeitsstelle zurückkehren konnte und somit durch einen Läufer aus Leipzig ersetzt wurde, der auch sehr schnelle 34:28min. erzielte. Letztendlich erreichten unsere Männer (Bodo Matthes 43:25min.; Jörg Möhring 42:30min., Peter Budraß 43:16min. und Dirk Pätzig 38:45min.) den 4.Platz in 3:22:24h, hinter den Leipzigern in 3:02h und 3:08h.
- Ebenfalls am 09.04.05 fand in Brandenburg der **Beetzseelauf** (Brandenburg-Cup) über 21,1km und 10km statt. Die insgesamt 542 Läuferinnen und Läufer mussten mit sehr kühlen 5°C und ihren Gegnern auseinander setzen. Ilka Gomoll startete in ihrer Heimatstadt über 10km einen lockeren Lauf, um sich für den Birkenwäldchenlauf am kommenden Tag zu schonen, sie kam auf den 118. Platz und konnte in 47:46min. auch ihre AK W30 gewinnen. Auf der doppelt so langen Strecke konnte sich Christian Karbe über den 2.Platz in der Gesamtwertung in sehr schnellen 1:17:19h freuen, auch Peter Rymarowicz war mit dem 31.Platz (5.M50) in 1:31:21h recht zufrieden. Hervorzuheben war auch die schöne Siegerehrung, als es für alle AK-Sieger eine Ananas als Preis gab, eine nette Idee der Veranstalter. Herzlichen Glückwunsch an die Platzierten!!!

- Am 10.04.05 fand bei kühlen Temperaturen der **19.Birkenwäldchenlauf** über 10km als 2.Lauf des Berliner Läufercups statt. Unter den 165 Startern war auf dem 6.Platz Christian Karbe der beste Läufer unseres Vereins. Er erreichte das Ziel schon nach 35:52min, dies ist umso erstaunlicher, da er schon am Vortag den Halbmarathon in Brandenburg erfolgreich absolvierte. Auch Helmut Huber konnte sich über den 30.Platz und den Sieg in der M55 in 41:17min. freuen, damit konnte er sich im Berlin-Cup über gute 20 Punkte freuen. Ilka Gomoll erreichte mit 47:03min. den 2.Platz in der W30 und damit 19 Punkte im Berlin-Cup.
- Am 16.04.05 fand bei herrlichem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen der **Pankower Frühlingslauf** in der Schönholzer Heide statt. Beim 3.Lauf des Berliner Läufercups waren insgesamt 135 Läufer am Start über 12,5km, wo in jeder der 5 Runden ein Anstieg von etwa 80m bewältigt werden musste. Die etwa um 20 Läufer erhöhte Läuferzahl im Gegensatz zum letzten Jahr konnten sich auf eine ansprechende Tombola und AK-Siegerehrung freuen. Bester unseres Vereins war wiederum Christian Karbe, dessen etwas schlechtere Zeit als im Vorjahr zum 7.Platz in 47:39min. reichte. Aber auch für Helmut Huber reichte es leider nur zum 2.Platz in seiner Altersklasse (M55), er kam nach guten 52:40min. ins Ziel. Herzliche Glückwünsche unseren Platzierten.
- Am 17.04.05 wurde in den Rauener Bergen der **Fontanelauf** über sehr anspruchsvolle 15km bzw. 30km mit ständigen, kleinen und giftigen Anstiegen durchgeführt. Trotz der nicht einfachen Strecke waren 240 Läufer auf den beiden Laufstrecken am Start, darunter auch 7 RON-HILL'er. Besonders Wolfgang Oesterreich, der das erste Mal in Rauen am Start war, staunte sehr über die Schwere der Strecke. Trotzdem erreichte er das Ziel nach guten 1:13:58h auf dem 33.Platz und belegte in der M50 den sehr guten 2.Platz, auch Wolfgang Kahms zeigte sich nach langer Zeit einmal wieder bei einem Lauf-Wettkampf und bewies mit 1:13:59h eine sehr starke Form, damit siegte er natürlich in seiner AK M65 mit 7 min. Vorsprung auf Joachim Schuberth (1:21:33h). Auf der doppelt so langen Strecke bewies auch Bodo Matthes mit dem 13.Platz seine ansteigende Form und kam nach guten 2:24:44h ins Ziel, dabei waren die Zeiten der beiden Runden erstaunlich gleichmäßig. Steffi Winkler erreichte das Ziel auf dem 3.Platz in 2:44:57h. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am selben Tag starteten 323 Läufer und 57 Läuferinnen beim **3.Spreewaldmarathon** über 42,2km. Aus unserem Verein war vor allem Dr. Bärbel Jacobi erfolgreich, die einen grandiosen Sieg in sehr guten **3:13:36h** herauslaufen konnte, dabei distanzierte sie die folgende Frau um 14min und kam schon als 23. der Gesamtwertung ins Ziel. Aber auch Christina Garske konnte sich erstaunlich steigern, da sie das erste Mal mit **3:56:36h** unter der 4h-Marke blieb. Herzliche Glückwünsche!!!

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
28.05.	20:00	Straßennachlauf in Lübars	10km/5,2km:19:15	Senftenberger Ring
29.05.	10:00	27.Elsterlauf Bad Liebenwerda	21,5/ 11,5/ 5km	MT.21.05.05!!!
29.05.	10:00	13.Lauf Rund ums SEZ	10/ 5km	Virchowstr.
01.06.	19:00	Laufserie des TuS HSH 3.Lauf	30 & 60min.	Stad. Hanns-Eisler-Str.
03.06.	20:00	13.Preußische Meile MT.27.05.	7532,48m	Schopenhauer Str/Pdm
03.06.	20:30	4.Berliner Firmenlauf	6,1km/ MT.20.05.	Str. des 17. Juni
04.06.	10:00	25.Wittstocker Heidelauf MT.01.06.	21,1/ 10km	Stadion Wittstock
04.06.	13:30	3.Pyramiden Treppenlauf	400m+ 433 Stufen	MT.28.05.05
04.06.	17:00	Seeburger Feld-, Wald- u. Wiesenlauf	6,8km	Feuerwehr Seeburg
05.06.	09:30	22.Lichtenrader Meile Berlin-Cup	15km/ auch 7,5km	Schichauweg, MT.29.5.
05.06.	10:00	26.Harzgeröder Klippenlauf	16km/ 5km	MT.02.06.05
08.06.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup 3.Lauf am 22.06.05 4.Lauf	5km/ 10km 30 & 60 min.	Stad. Allee der Kosmonauten
08.06.	19:00	Hainlauf	ca.7km	KH Friedrichshain
11.06.	10:00	7.Hönower Seenlauf MT.06.06.	20/ 10/ 5km	Haus am See
11.06.	10:30	10.Köpenicker See-Lauf MT.09.06.	7,5/ 11,7km	Gutshaus, Köpern.
11.06.	14:00	Tollenseseeelauf und 4-er Staffel	42/ 21/ 10km	MT.:31.05.05
12.06.	09:00	2.Potsdamer Schiösser-Marathon	42& 21km	MT.31.05./ Bornstedt
12.06.	10:00	2.Scharmützeelauf MT.06.06.05	27/ 15,7km	Bad Saarow, Seestr.
12.06.	Ab 10:00	Berlin-Brandenburgische Seniorenmeisterschaften	100m – 5000m und techn. Diszip.	Löwenberg, Waldstadion; MT.30.05.05
15./ 16.06.	18:30	6.Berliner Team – Staffel über 5x5km	5x5km	Tiergarten/ MT.03.06.05!!!!
18.06.	09:00	8.Oderbruchmarathon MT.15.06.	42/ 21km	Bad Freienwalde
18.06.	10:00	Großkoschener Seenlauf	17,5/ 10/ 5km	Teil.03573/ 813 15
18.06.	Ab 13:30	7.Buchholzer Stadtlauf 21,1km: 16:00 Uhr	5,3/ 10/ 21,1km MT.10.06.05	Fußgängerzone Buchholz
18.06.	14:30	4.Sonnengartenlauf	10km/ MT.09.06.	Hermsdorf, Hauptstr.
19.06.	10:15	9.Hohenschönhausener Gartenlauf	5,7(Cup)/ 11km	Falkenhöhe-Nord!!!
02.07.	10:00	21.Schweriner Fünf Seen Lauf	30/ 15/ 10km	MT.09.06.05!!!
09.07.	09:00	Staffellauf Zielona Gora – Cottbus	100km Staffel	15 Wechsel/ MT.10.06.
06.08.	18:00	3.Rostocker Marathon-Nacht	&Staffel & 21km	MT.31.05.05!!!!
06.08.	19:30	City-Nacht auf dem Ku.-damm	10/ 5km	MT. 25.06.05!!!!
25.09.	09:00	Berlin-Marathon	42,2km	MT. 30.06.05: 70,-Euro

Ergebnisse:

27. Kyffhäuser Berglauf am 09.04.05:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Knuth Triebe	42	83./ 9.M50	3:47:02h	Eckhard Lukas	21	476./ 17.M65	2:50:39h
Ralf Biese	42	161./ 36.M45	4:15:30h	Erhard Bader	14	344./ 3.M70	1:41:39h
Egb. Jakubzick	42	175./ 41.M45	4:19:45h				

19. Birkenwäldchenlauf am 10.04.05 über 10km (2.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	87./ 2.W30 11.Frau	47:03min.	Peter Rymarowicz	42./ 6.M50	42:31min.
Christian Karbe	6./ 3.M30	35:52min.	Klaus-Peter Ulbricht	108./ 12.M50	50:34min.
Helmut Huber	30./ 1.M55	41:17min.	Gerald Piegler	122./ 17.M45	52:04min.
			Helge Ziems	159./ 7.M60	1:01:57h

Pankower Frühlingslauf am 16.04.05:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	12,5	65./ 3.W30 6.Frau	1:01:48h	Steffi Winkler	30	35./ 2.WHK 3.Frau	2:44:57h
Christian Karbe	12,5	7./ 2.M30	47:39min	Bodo Matthes	30	13./ 4.M40	2:24:44h
Helmut Huber	12,5	22./ 2.M55	52:40min	Jörg Möhring	30	34./ 4.MHK	2:44:19h
P. Rymarowicz	12,5	29./ 4.M50	54:31min	W. Oesterreich	15	33./ 2.M50	1:13:58h
Knuth Triebe	12,5	47./ 7.M50	58:09min	Wolfg. Kahms	15	34./ 1.M65	1:13:59h
Gerald Piegler	12,5	109.Platz 16.M45	1:10:36h	Joachim Schuberth	15	84./ 2.M65	1:21:33h
				Hans-J. Huss	15	147./ 4.M55	1:35:33h

3. Spreewald Marathon am 17.04.05:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Dr. Bärbel Jacobi	42	23./ 1.W40 1.Frau	3:13:36 Std.	Sonja Pätzig	8,0	220./ 18.W40 56.Frau	49:27min
Christina Garske	42	148./ 4.WHK 18.Frau	3:56:26 Std.	Dirk Pätzig	8,0	7./ 3.M40	31:06 min.
Werner Jacobi	42	300./ 2.M70	4:36:44h	Edgar Schulz	8,0	158./ 3.M60	44:43min
Eike Tank	42	309./ 3.M65	4:41:00h	Egbert Jakubzick	25	79./ 30.M40	2:29:33h

20. Straßenlauf durch Frohnau über 10km am 17.04.05:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Wolfgang Voigtländer	124./ 7.M55	50:47,6min	Gerald Piegler	156./ 27.M45	53:29,5min

25. Berliner Halbmarathon und Bln.-Brdbg. Meisterschaften am 03.04.05:

(1.Zeile: Bruttozeit und Ergebnis der Meisterschaft, 2.Zeile: Nettozeit mit Ergebnis im Volkslauf)

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Steffen Mende! 10km: 21:43min.	Skater 331./ 67.M40	46:27 46:06min	Jörg Möhring 10km: 44:59min.	1082.Platz 152.MHK	1:35:26h 1:35:20h
Steffi Winkler 10km: 45:33min.	15.Frau 1431./59.Frau 26.WHK	1:38:16h 1:38:09h	Thomas Wilbrandt 10km: 46:10min.	1532.Platz 194.M45	1:39:35h 1:38:52h
Katja Lünser 10km: 45:00min.	16.Frau 1426./58.Frau 25.WHK	1:38:27h 1:38:08h	Robert Pottkamper 10km: 46:37min.	2293./ 68.M55	1:44:03h 1:43:32h
Christina Garske 10km: 48:59min.	2805./ 53.WH 163.Frau	1:47:32h 1:46:04h	Egbert Jakubzick 10km: 46:07min.	3513.Platz 467.M45	1:49:43h 1:49:07h
Christian Karbe 10km: 36:15min.	14.Platz 107./ 18.M30	1:18:35h 1:18:28h	Wolfgang Drechsel 10km: 51:32min.	4158./ 82.M60	1:52:19h 1:51:49h
Frank Hinz 10km: 36:16min.	17./ 3.M40 117./ 16.M40	1:19:05h 1:18:58h	Wolfgang Voigt- länder/ 10km: 51:24	4153.Platz 145.M55	1:52:33h 1:51:46h
Axel Schmoll 10km: 36:21min.		1:19:53h 1:19:44h	Gerald Piegler 10km: 51:48min.	129./ 22.M45 4956/643.M45	1:55:05h 1:54:56h
Bodo Matthes 10km: 42:15min.	56./ 20.M40 563./ 118.M40	1:29:59h 1:29:55h	Sascha Augsten 10km: 59:21min.	5650.Platz 632.MHK	1:58:11h 1:57:23h
Heinz Lachmann 10km: 41:42min.	58./ 1.M60 584./ 3.M60	1:30:16h 1:30:11h	Knuth Triebe 10km: 59:02min.	144./ 19.M50 7086/509.M50	2:06:00h 2:02:53h
Olaf Kretschmer 10km: 43:35min.		1:34:15h 1:33:54h	Klaus-Peter Ulbricht 10km: 58:44min.	7616.Platz 558.M50	2:06:31h 2:05:08h
			Frank Hinz Bodo Matthes Heinz Lachmann	Mannschaft: 11.Pl. Männer	4:19:20h
			Frank Hinz Bodo Matthes Gerald Piegler	Mannschaft: 10.Pl. M40-45	4:44:09h

Auto Klaus



 Sondermodelle
 Jahreswagen
 Gebrauchtwagen
 Kundendienst

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

Laufbericht:

Liebe Ilka, wie seit Jahren versprochen, hier der 1. Bericht von meinem letzten Marathon – **20. BMW Malta-Marathon**

Der Malta-Marathon fand dieses Jahr am Sonntag, dem 27. Februar statt. Mit guten Ergebnissen im Januar aus dem Krankenhaus entlassen, nahm ich das Lauftraining wieder auf. Der Malta-Marathon wird von verschiedenen Laufreise-Veranstaltern angeboten. Ich wählte wieder die Sportreisen Gabi Kreienbaum, mit der ich schon sehr gute Erfahrungen gemacht hatte. Die Reise war eine 8-Tage-Flugreise mit Direktflug von Berlin-Tegel nach Malta. Ich wählte für meine Unterkunft ein 4*-Hotel in Sliema. Ich hatte Halbpension gebucht und auch noch zusätzlich das Besichtigungsprogramm. Das Hotel lag an der Uferpromenade. Die morgendlichen Trainingsläufe wurden von der Reiseleitung durchgeführt. Als sehr langsamer Läufer lief ich aber lieber allein.

Einen Tag vor dem Marathon wurden gemeinsam die Startunterlagen abgeholt. Ein furchtbares Chaos. Marathonläufer, T-Shirt Ausgabe und Halbmarathonläufer kreuzten sich. Im Startgeld war nicht nur die Medaille, sondern auch ein Finisher T-Shirt enthalten, gleichzeitig auch die Fahrt mit dem Bus zum Start. Dieser lag in Mdina auf 295m Höhe. Auf der gesamten Marathonstrecke hat man zusammen 225m Steigerung und 420m Gefälle. Der Start erfolgte um 8:00 Uhr. Temperatur 9°C und sehr windig. Die Straßen waren noch leer. Es war nichts abgesperrt. Erst ab 09:00 Uhr kamen die ersten Autos und der Verkehr wurde immer dichter. Es ist Linksverkehr auf Malta. Man lief auf der linken Straßenseite. Die Autos kamen von hinten, ich wusste nie, wie nahe die Autos an mir vorbeirasen. Ein blödes Gefühl.

Irgendwo bei km 25 gab es einen Schlag am rechten Oberarm. Ein linker Außenspiegel von einem Geländewagen hatte mich getroffen. Über 2 Wochen habe ich diese Erinnerung an Malta behalten. Ich war aber nicht der einzige, dem dies passierte. An einem autobahnartigen Teilstück waren Fähnchen zur Abtrennung aufgestellt worden, die aber, als ich kam, zum Teil schon wieder umgefahren worden waren. Kein gutes Gefühl, wenn man an einer Mauer entlang läuft und weiß, man kann den Autos nicht ausweichen. Die wenigen Kreuzungen waren absolut sicher. Polizisten stoppten rechtzeitig den Verkehr, so dass es nie Probleme an Kreuzungen gab. Gut bestückt und reichlich vorhanden waren die Versorgungsstände. Es gab Wasser in 500ml Flaschen und auch Gatorade an 3 Ständen auf der 2. Hälfte der Strecke. Wenn ich mich einem Versorgungspunkt näherte, der von Soldaten der Insel versorgt wurde, streckten sich mir 6 bis 8 Hände mit Flaschen entgegen. Und dies, obwohl ich alleine auf einsamer Flur unterwegs war. Ich trank viel, die Sonne schien, aber so richtig warm wurde mir nicht. Es war immer noch windig. Die Strecke ging immer auf und ab. Bei km 7 kam für 5km eine Strecke mit 120m Gefälle. Ich fing an, meine Oberschenkel zu spüren. Nach km 12 ging es wieder mit leichter Steigung weiter und auch wieder leicht abwärts. Diese leichten Steigungen und Gefälle wechselten sich ständig ab. Aber ab km 30 ging es über eine Länge von 5km ständig bergab, und ich musste Gehpausen machen. Während ich vorher

meinen 6:30er Schnitt halten konnte, verlor ich jetzt viel Zeit. Die Zeit verrann, andere Läufer sah ich gar nicht mehr. Bei km 38 war ich endlich auf Meereshöhe an der Uferstraße. Ich fing wieder an zu laufen. Die gesamte Strecke war mit km-Schildern markiert. So merkte ich, dass ich jetzt wieder jeden km schneller lief. Der letzte km war wieder 6:20min.. Und dann kamen die letzten 200m ohne Autos und das ersehnte Ziel. Die Medaille wurde mir umgehängt. Der nächste drückte mir noch eine Banane und eine Flasche Wasser in die Hände. Ich hatte es wieder geschafft.

Als ich von Berlin losflog, lag das Ergebnis der Histologie aus dem Krankenhaus noch nicht vor. Jetzt fühlte ich aber, dass diese auch in Ordnung sein würde.

Zum Malta-Marathon im Heft des Veranstalters waren 161 Läuferinnen und Läufer gemeldet. In der Zeitung am nächsten Tag wurden 161 Teilnehmer aufgeführt, die den Lauf geschafft hatten. Ich lag mit meiner Zeit von 4:54h auf Platz 154.

Gleich nach dem Marathon saß ich bei herrlichem Wetter am Wasser, aß meine Banane und gab den Reportern von der Lauf-Zeitschrift „Running“ ein Interview. Wie ich trotz meiner Krankheit, den vielen Chemotherapien und Operationen Marathon laufe. Ich war sehr glücklich und zufrieden. Als dann der vom Reiseveranstalter kostenlose Bus kam, stieg ich doch ein und sparte mir den einen km bis zum Hotel. Am Abend fand die Siegerehrung statt. Der Raum war wieder viel zu klein. Es war sehr stickig. Die Ergebnislisten hingen an der Wand, aber nicht nach Geschlecht oder Altersgruppen gegliedert. Ich kaufte mir mein Zielfoto, das nur knapp 2 Euro kostete. Das sind noch Preise, anders als beim Berlin-Marathon, wo man schon fast ein kleines Vermögen für sein Bild ausgeben muss.

Ob ich auch nächstes Jahr dort wieder laufen werde, weiß ich noch nicht. Die Organisation von Sportreisen Kreienbaum hatte wieder hervorragend geklappt. Informationsmaterial, Reiseunterlagen, Hotel, Zubringerbusse und Rundreisen, alles, wie immer, sehr gut.

Malta, als Tourist besuchen, kann ich nur empfehlen. Malta hat eine 6000 Jahre alte lebendige Geschichte. Aber Marathon? – Die langen Gefällstrecken, der sichtbare Verkehr, der Gestank der Autos und als Warnung, der blaue Fleck am rechten Oberarm, ich weiß nicht.

Die Welt ist groß, und es gibt an vielen Stellen schöne Läufe. Ein Blick ins Laufmagazin „Running“ genügt.

Eike Tank

Koch
 Gruppe
 Albertstr. 100 | 10245 Berlin | Tel. (030) 23 22 11-0
 Fax (030) 23 22 11-10
 Web: www.koch-gruppe.de

Mazda
 Vertrieb
 Albertstr. 100 | 10245 Berlin | Tel. (030) 23 22 11-0
 Fax (030) 23 22 11-10
 Web: www.mazda.de

Neuwagen
Gebrauchtwagen
Unfallreparatur
Lockerei
für alle
Fahrer
Werkstattenservice
bis 22.00 Uhr

300
 bis 22.00 Uhr

Volkswagen: Tel. (030) 23 22 11-0
 Opel: Tel. (030) 23 22 11-0
 Ford: Tel. (030) 23 22 11-0
 Mercedes-Benz: Tel. (030) 23 22 11-0
 Skoda: Tel. (030) 23 22 11-0
 Suzuki: Tel. (030) 23 22 11-0
 Toyota: Tel. (030) 23 22 11-0
 VW: Tel. (030) 23 22 11-0
 VW: Tel. (030) 23 22 11-0


FENSTER · TÜREN · BAUFERTIGTEILE
VERTRIEB · MONTAGE · BERATUNG
Edgar Schulz
 Prenzler Straße 2a
 10341 Zehlendorf
 Tel./Fax: (030) 344 32 09
 Tel./Funk: (071) 640 04 08

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring
 Storkower Straße 147
 10407 Berlin
 Telefon: 030 / 4 23 29 73
 Telefax: 030 / 47 85 96 07

LAUFZEIT
 DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DEUTSCHEN

Wolfgang Weising
 Chefredakteur
 LAUFZEIT Verlags GmbH
 Danziger Straße 219
 D-10407 Berlin
 Telefon: +49 (0)30 423 50 56
 Telefax: +49 (0)30 424 17 17
 Mobil: +49 (0)172 391 55 02
 E-Mail: w.weising@laufzeit.de
 www.laufzeit.de

Wolfgang Augsten
Allianz 

Hauptvertretung
 Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft
 John-Schnei-Str. 36
 10407 Berlin
 Tel./Fax (030) 424 95 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) 441 22 14
 Funk 01 72/3 1023 50

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