



Unsere Kontonummer:

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

2.Konto (für Startgelder):

Postbank
345 31 106

Die – Kolumne – hat jetzt Sommerpause. Im September wieder an diesem Ort!

Das Allerneueste:

- Die **neuen Termine** für unseren **Vereinstreff** sind am 01.09.05, 15.09.05 (mit Skat), 06.10.05, 20.10.05 (mit Skat) und am 15.12.05 jeweils um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal Pali-Eck in der Koppenstr.41 in 10243 Berlin. Wir hoffen wieder auf **viele Anwesende** in gemütlicher Runde.
- Der Vorstand unseres Vereins hat beschlossen, dass im kommenden Jahr bei allen eigenen Läufen (SEZ-Lauf und Gartenlauf in Hohenschönhausen) alle Läufer eine **Nachmeldegebühr** entrichten müssen, welche sich nicht spätestens 2 Tage vor dem Start zum Lauf angemeldet haben.
- Highlights unseres Vereins im Herbst werden die Vereinsmeisterschaft im Bowling und unsere Vereinswanderung sein. **Den Termin zum Bowling könnt ihr euch ja schon notieren, es ist der 23.10.05.** Einladung folgt.

Einladung

Wir möchten alle Vereinsmitglieder und dessen Angehörige zu unserer diesjährigen **Vereinswanderung am Samstag, den 29.10.05** einladen. Treffpunkt ist um 10:00 Uhr am S-Schönfließ, bzw. die S 8 ab Grünau um 09:08 Uhr (weitere Halte u.a. in Schöneweide 09:18 Uhr, Ostkreuz 09:29 Uhr, Schönhauser Allee 9:42 Uhr, Ankunft Schönfließ 10:04 Uhr). In Anlehnung an die letztjährige sehr stimmungsvolle Wanderung, geht es diesmal wieder auf einer Strecke im Briesetal entlang über ca. 11km. Die Strecke wird aber eine andere sein, als die im letzten Jahr. Organisiert wird die Wanderung durch Sylvia Kegel und für die Überraschungen zuständig ist Michael Kegel. Wir bitten um **Voranmeldungen bis spätestens 26.10.05** bei Ilka Gomoll, Tel.927 73 50 oder IGomoll@aol.com oder beim Vereinstreff. Bei Problemen mit der Anreise oder bei kurzfristigen Absagen am 23.10.05 hier noch einmal meine Handy-Nummer: 0173 869 0071!!!

- Als neue Mitglieder begrüßen wir recht herzlich Anja Kanther, Alice Jacobs (Tochter von Sylvia Jacobs) und Ralf Vogel in unserem Verein. Ralf Vogel konnte erst kürzlich in Jüterbog den Titel des Vereinsmeisters erringen. Herzliche Glückwünsche.

Vereinsnachrichten:

- **Nachtrag:** Andre Koletzki startete sehr erfolgreich beim Scharmützel-seelauf über 27km und belegte in guten 1:50:33h den 10. Platz (6.M40).



- Am 22.06.05 entschieden sich Peter Rymarowicz, Sylvia Jacobs, Ilka Gomoll und Christian Karbe zu einem spontanem Laufausflug nach Bernau zum **2. Bernauer Mittsommernachtslauf** über 2 Stunden. Die vier starteten dort in der 4-er Staffel im Bernauer Stadtpark auf einer 1635m langen Runde mit einem Anstieg pro Runde. Es wurden von Christian 6 schnelle Runden absolviert, sowie von den anderen jeweils 4 - 5 Runden. Dabei überraschten alle mit schnellen Zeiten. Unser Bester war natürlich Christian mit gleichmäßigen Runden um die 5:45min., aber auch Peter war selbst über seine guten Runden in 6:26min. sehr erstaunt, auch unsere Frauen kämpften wacker, wobei Ilka nur knapp langsamer als Sylvia lief (6:47min./ je Runde). Unsere Staffel belegte in der Gesamtwertung mit tollen 31256m den 3. Platz von 19 Teams und siegten in der Mixed-Wertung. Eckart Broy kämpfte sich allein durch die zwei Stunden und belegte den 7. Platz mit 21255m (2.M50). Herzliche Glückwünsche!!!

Wolfgang Augsten	Allianz
Hauptvertretung Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft	
Jörn-Scheer-Strasse 36 10407 Berlin Tel./Fax: (030) 43496 10	
Bürozeiten: Mo u. Mi: 10-13 Uhr Di u. Do: 10-13 Uhr 15-18 Uhr und nach Vereinbarung	
Privat: Kottwitzstraße 48 10405 Berlin Telefon: (030) 441 22 14 Funkt: 01 72: 3 10 25 50	

Sport – line GmbH <i>Sportartikelhandel und Service</i> <i>Sportsponsoring</i>
Storkower Straße 147 10407 Berlin Telefon: 030 / 4 23 29 73 Telefax: 030 / 42 85 96 07

- Am 25.06.05 stiegen 20 Läuferinnen und Läufer sowie ihre Betreuer in den Zug nach Jüterbog, um bei sehr schwülen Temperaturen um etwa 32°C an den **12. Vereinsmeisterschaften** unseres Vereins teilzunehmen. Natürlich holte uns Willi Klaus mit 2 Kleinbussen wieder vom Bahnhof in Jüterbog ab, dort angekommen wurde es immer dunkler und dann kam ein heftiger Regenguss herunter und kühlte die Luft gleich merklich ab. So wurde es zum Laufen deutlich angenehmer, beim Start tröpfelte es dann nur noch etwas. Die Strecke wurde in diesem Jahr auf die Fläming – Skater – Strecke verlegt, weil die alte Strecke für die Männer vollständig zugewachsen war. Die neue Strecke ist durchgehend asphaltiert und fast ohne Steigerungen, deutlich leichter als die alte Strecke. Die Frauen auf der 10km Strecke liefen auf einem Pendelkurs und die Männer eine vollständige Runde über etwa 13km. Letztendlich muss man sagen, dass beide Strecken jeweils ihren Reiz haben! Vereinsmeisterin bei den Frauen wurde mit einem souveränen Lauf Dr. Bärbel Jacobi in ausgezeichneten 39:20min. vor Katja Lünser in 43:28min.. Den 3. Platz entschied Ilka Gomoll (43:53min.) mit einem schnellen letzten Kilometer knapp gegen Steffi Winkler für sich. Auch bei den Männern ging es sehr knapp zu, Ralf Vogel, unser Neumitglied aus dem Dienstag-Laufftreff in Friedrichshagen bzw. der Wuhlheide, entschied den Spurt gegen Frank Hinz, der nach einer Aufholjagd es nicht mehr ganz bis auf das oberste Siebertreppchen schaffte. Trotzdem liefen beide sehr schnelle Rennen mit 49:50min. bzw. 49:52min.. über ca. 13km. Auch der Drittplatzierte der Meisterschaften, Dirk Pätzig, kam nur 34 Sekunden später ins Ziel. Den kleinen Meisterpokal für die Männer ab AK M60 über 10km gewann souverän Peter Budraß in guten 42:53min. Herzliche Glückwünsche!!! Herzlichen Dank auch an Dagmar und Willi Klaus für die wieder sehr liebevoll organisierte Veranstaltung mit Getränken Schmalzstullen und Bratwurst und natürlich dem „Taxi-Service“ zum Bahnhof. Sehr originell war auch die Idee, für jeden Läufer/-in ein Willis Wald und Wiesenlauf T-Shirt mit lustigen Motiven zu gestalten und an jeden Läufer auszuteilen. Das ist eine sehr schöne Erinnerung an den Lauf. Herzlichen Dank auch an Doris Koch für ihre Mühe beim Kaffee kochen für die müden Läufer und das mühevollen Schreiben der Urkunden für die Platzierten der Meisterschaften.

Auto Klaus	
Sondermodelle	
Jahreswagen	
Gebrauchtwagen	
Kundendienst	
14913 Jüterbog • Gewerbering 2 • Tel.: 03372 / 41 88-0	

- Am 26.06.05 startete Nele Wild-Wall mit 383 anderen Läufern und Läuferinnen beim Hombrucher Straßenlauf in Dortmund über 10km. Sie siegte souverän mit 42 Sekunden Vorsprung auf die 2.Frau in schnellen 38:37min. Herzlichen Glückwunsch.
- Die Neuköllner Sportfreunde veranstalteten am 30.06.05 das **1.Aband-sportfest** im Stadion Britz Süd. Dirk Pätzig startete hier über 1000m und belegte in guten 2:55,3min. den 6.Platz (1 M45.). Auf der 10-fachen Strecke (10000m) kam Ralf Vogel auf den 8.Platz in guten 36:48,4min.. 4 Wochen später fand das 2.Aband-sportfest statt und Christian Karbe ging hier für eine gute Zeit an den Start und lief auf den 3.Platz in 37:13min.
- Am 02.07.05 starteten 3226 Läuferinnen und Läufer bei besten Temperaturen (etwa 20°C) beim **Schweriner Fünf Seen Lauf** mit dem Ziel in den anstrengenden Lankower Bergen, die allen Läufern zum Ende noch alles abverlangten. Unsere 13 Läuferinnen und Läufer absolvierten ihre jeweiligen Strecken souverän und konnten sich am Nachmittag am Lankower See bei herrlichem Sonnenschein vom Lauf erholen bzw. bei der Läuferfete am Abend im Festzelt so richtig entspannen. Auch die Blumenfrau Berta Klingberg war mit ihren 106 Jahren!!! Noch im Ziel bei der Siegerehrung dabei. Die Beteiligung war auf der 15,8km Strecke mit 1145 Läuferinnen und Läufern am größten, wobei hier Frank Hinz mit 59:56min. einen sehr guten 16.Platz belegte, damit siegte er in seiner AK M40 (diese wurde aber vor Ort nicht ausgezeichnet). Und dies mit dem Ärgernis, dass die vor ihm liegenden Läufer wegen fehlender Streckenposten eine Abkürzung liefen und Frank als erster wieder die Originalstrecke lief und damit natürlich einige Meter mehr. Auch das passiert noch bei einer 21.Auflage!!! Katja Lünser lief wieder ein schnelles Rennen und wurde mit dem Altersklassensieg der WHK in schnellen 1:11:35h belohnt, damit erreichte sie das Ziel schon als 7.Frau und dem 131.Gesamtplatz. Auf der langen Strecke über 30,1km war aus unserem Verein Dauerstarter Peter Rymarowicz der Schnellste und belegte mit guten 2:09:13h den 57.Platz unter 959 Startern. Herzl. Glückwünsche!!!
- Unser Vereinsmitglied Joachim Schuberth startete am 03.07.05 beim Sportfest des Berliner SC auf dem Hubertussportplatz und ging auf 3 Strecken für den SC Siemensstadt an den Start. Im Weitsprung belegte er gegen weitaus jüngere Konkurrenz den 2.Platz mit 4,32m und über 100m und im Diskuswurf kam er jeweils auf den 3.Platz in 15,66sec. und 26,55m.!!!
- Beim **6.Mönkebuder Deichlauf** am 09.07.05 startete aus unserem Verein Dieter Jaensch mit 170 anderen Läufern über 15km und belegte den 13.Platz in der M50 in 1:23:22h und kam als 133. ins Ziel.
- Unser Verein startete in diesem Jahr mit vier Staffeln beim traditionellen **13.Staffellauf von Zielona Gora nach Cottbus über 100,8km**. Herzlichen Dank an das Mazda Autohaus Koch und deren Partnern für die Bereitstellung und die Unterstützung der benötigten Autos. Früh um 09:00 Uhr starteten wieder 67 Teams am Rathaus in Zielona Gora bei angenehmen Temperaturen auf 15 Teilstrecken. Dabei gab es schon vor dem Start einige Probleme zu lösen, als ein Läufer unserer Oldie-Mannschaft ausfiel und es schwierig wurde, diesen zu ersetzen. Am Starttag gab es dann doch noch Ersatz, dies war ein sehr junger polnischer Läufer, der mit seinem hohen Leistungsvermögen dem „Oldie“-Team eine große Verstärkung war und damit zu einer enormen Leistungssteigerung verhalf. Sie erreichten das Ziel nach 8:07:20h auf dem 60.Platz. Unsere „schnellen“ RON-HILL'er waren da natürlich etwas schneller, sie kamen auf den 14.Platz in sehr guten 6:39:57h. Zu dieser Mannschaft gehörten Dr. Bärbel Jacobi, Peter Rymarowicz, Andre Koletzki, Stefan Lippold und Bodo Matthes. Nur eine halbe Stunde später erreichten schon unsere schnellen Frauen das Ziel. Diese Zeit wurde von einem Frauenteam unseres Vereins noch nie erreicht und Nele Wild-Wall, Ilka Gomoll, Steffi Winkler, Sylvia Jacobs und Carole Bould konnten sich über einen tollen 26.Platz freuen und damit so manches „Männer“-Team hinter sich lassen. Als dann unser anderes Team mit Carmen und Helmut Huber, Gerald Piegler, Jörg Möhring und Knuth Triebe nach 7:42:47h (44.Platz) zum Ziel einbogen war die Freude riesig, denn eine einzigartige Serie nahmen damit ihren Lauf. Alle 4 Teams kamen in gleichmäßigen Abständen von jeweils 30 Minuten ins Ziel. Bester RON-HILL' er war Christian Karbe mit dem Team des ESV LOK Potsdam, welches als bestes deutsches Teams den 8.Platz in 6:11:27h belegte. Danach freuten sich alle darauf, sich mit kühlen Getränken und Pasta wieder zu stärken und bei Live-Musik im Stadion der Freundschaft den Nachmittag ausklingen zu lassen.
- In Vaterstetten fanden vom 15.-17.07.05 die **Deutschen Senioren-meisterschaften** statt. Herzliche Glückwünsche für den Meistertitel über 300m Hürden der M65 in locker herausgelaufenen 49,29sec. für unseren Sponsor und Mitglied Willi Klaus, zudem erreichte er über 400m (61,63sec.) und 800m (2:23:03min.) die Vizemeisterschaft, jeweils hinter seinem Freund Willi Scheidt, auf der längeren Strecke war er nur knapp im Spurt unterlegen. Über 1500m belegte er zudem noch den 3.Platz in 5:13:14min.. Herzliche Glückwünsche auch an Joachim Schuberth zur Vizemeisterschaft in der M65 im Dreisprung mit 9,20m und einer gleichmäßigen Serie, außerdem belegte er im Weit- und im Hochsprung jeweils den 9.Platz mit 4,28m und 1,30m!!!

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
20.08.	10:00	Oderpokallauf Frankfurt Oder	10/ 5km/ MT.17.8.	Brand.bg-Cup/ MT.17.8
20.08.	10:00	13.Dahlewitzer Waldcrosslauf	14,4/ 7,2km	Sportplatz Dahlewitz
20.08.	18:00	15.Pankower Paarlauf mit Musik	30/ 60/ MT.16.8.	Kissingenstacion
21.08.	09:00	campina Straßenlauf – Generalprobe	21,1km/ 5km	Mommсенstacion
21.08.	10:00	Burgenlauf v. Burg Stargard –Penzlin	23,7km/ MT.19.8.	Burg Stargard,Innenhof
24.08.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup (5.Lauf) auch am 21.09.05 (6.Lauf)	10000/ 5000m 30 & 60'	Sportplatz Allee der Kosmonauten
24.08.	Ab 18:30	24.Berliner Bahnlaufserie (6.Lauf) auch am 14.09.05 (7.Lauf)	800/ 1500/ 3000m 19:00: 30 & 60'	Sportforum Hohenschönhausen
27.08.	16:00	2.envia-aqua-Lauf in Großbräschen	15/ 5km	Haus d. Jugend, Seestr
27.08.	20:00	4.Sanssouci Pokal Nachtlauf	5x5km/ MT.20.08.	Potsdam, Bassinplatz
28.08.	09:00	9.Hennigsdorfer Citylauf	10,8/ 5,4km	Tel.03302/ 203946
28.08.	10:00	4.Mitteldeutscher Marathon	42/ 21/ 10km	Leipzig, Sportforum
03.09.	10:00	Die 24 Stunden von Bernau & Staffel	24h/ 6h/ 8km	Stadtpark, MT.26.08.
03.09.	10:30	26.USEDOM- Marathon	42,2 & 21,1km	MT 20.08.05
03.09.	11:00	2.Stienitzseecross/ Hennickendorf	21/ 12km	Ringstr/ MT 22.08.05
03.09.	14:30	10.Lauf im Grünen/ Neuseddin	16,9/ 7,7km	
03.09.	16:00	4.Rudower Frauenlauf MT.01.09.	10/ 5km	Waltersdorfer Chauss.
04.09.	09:00	7.Mercedes Benz Halbmarathon	(Cuplauf) & 10km	MT.28.08.05
04.09.	09:00	Parkhausmeile Spandauer Arkaden	2,6/ 10,7km	Parkhaus F/ MT.21.08.
04.09.	09:20	13.Friedrichsfelder Gartenlauf	6/ 10km/ MT.02.9.	KGA Märkische Aue
04.09.	10:00	26.Lauf um den Müllroser See	10km/ MT.29.08.	Campingplatz
10.09.	10:00	13.Lauf über d. Gläsernen Mönch	6/ 13km/ MT.08.9.	Haiberstadt, Stadion
10.09.	10:00	Lübbeseelauf in Templin MT.10.09.	6/ 10/ 21km	Ferienhotel, Templin
10.09.	10:00	Berliner Gartenschaulauf MT.27.08.	10/ 20km	Eisenacher Str.
10.09.	10:00	10.Neubrandenburger Staffelmaraht.	5 Teilabschnitte	MT.31.8./ Reitbahnsee
10.09.	14:00	4.HELIOS – Grunewaldlauf (Cuplauf)	10km/ MT.03.09.	Sportpl. Königsweg
11.09.	10:00	33.Volkslauf des Nordens MT.06.09.	10/ 20/ 4,4km	Stadion Rehberge
11.09.	10:00	Wallauf Kloster Zinna	10,5/ 4,2km	Marktplatz
11.09.	10:30	Türmelauflauf in BRB MT.04.09.	5,8km	Neustädtischer Markt
17.09.	14:00	14.Dabendorfer Herbstlauf	15/ 10/ 5km	Sportplatz, MT.15.09.
18.09.	09:30	8.internat. Wachauarathon	10/ 21/ 42/ 54km	Auch Staffelmarahton
18.09.	10:30	7.Schlossparklauf Oranienburg	10,9/ 3,6km	MT.09.09.05
18.09.	10:30	4.Schorfheidelauf, Altkünkendorf	21/ 10/ 6km	Dorfkirche
25.09.	09:00	Berlin-Marathon	42,2km	MT. 30.06.05: 70,-Euro

Ergebnisse:

12.Vereinsmeisterschaften und Willis Wald und Wiesenlauf in Jüterbog:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Dr. Bärbel Jacobi	10	4./ 1.Frau 1.W40	39:20min	Dieter Jaensch	13	28./ 6.M50	1:04:27h
Katja Lünser	10	12./ 3.Frau 1.WHK	43:28min	Wolfg. Augsten	13	34./ 7.M50	1:16:50h
Ilka Gomoll	10	13./ 4.Frau 1.W30	43:53min	Wertung Vereinsmeisterschaften:			
Steffi Winkler	10	14./ 5.Frau 2.WHK	44:03min	Bärbel Jacobi	1.Frau/ 1.W40		Alle
Peter Budraß	10	10./ 2.M65	42:53min	Katja Lünser	2.Frau/ 1.WHK		10km
Dr. Werner Jacobi	10	33./ 1.M70	50:23min	Ilka Gomoll	3.Frau/ 1.W30		
Eckhard Lukas	10	44./ 9.M65	58:58min	Steffi Winkler	4.Frau/ 2.W30		
Helge Ziems	10	45./ 5.M60	1:01:46h	Peter Budraß	1.Oldies/ 1.M65		
Ralf Vogel	13	2./ 1.M40	49:50min	Werner Jacobi	2.Oldies/ 1.M70		
Frank Hinz	13	3./ 2.M40	49:52min	Eckhard Lukas	3.Oldies/ 2.M65		
Dirk Pätzig	13	4./ 1.M45	50:24min	Helge Ziems	4.Oldies/ 1.M60		
Pet. Rymarowicz	13	7./ 1.M50	53:47min	Ralf Vogel	1./ 1.M40		Alle
Jörg Möhring	13	8./ 1.MHK	54:08min	Frank Hinz	2./ 2.M40		13km
Andr. Schramm	13	11./ 5.M40	55:21min	Dirk Pätzig	3./ 1.M45		
Bodo Matthes	13	14./ 7.M40	56:34min	Peter Rymarowicz	4./ 1.M50		
Helmut Huber	13	17./ 2.M55	57:36min	Jörg Möhring	5./ 1.MHK		
Knuth Triebe	13	24./ 5.M50	1:02:20h	Andreas Schramm	6./ 3.M40		
				Bodo Matthes	7./ 4.M40		
				Helmut Huber	8./ 1.M55		
				Bodo Matthes	9./ 2.M50		
				Helmut Huber	10./ 3.M50		
				Dieter Jaensch	11./ 4.M50		
				Wolfgang Augsten	11./ 4.M50		

21.Fünf Seen Lauf am 02.07.05:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Gomoll	10,7	151./ 3.W30 14.Frau	51:39 min.	Peter Rymarowicz	30,1	57./ 6.M50	2:09:13h
H. Scharping	10,7	289./ 10.M60	57:14min	Heinz Lachmann	30,1	125./ 3.M60	2:17:33h
Katja Lünser	15,8	131./ 1.WHK 7.Frau	1:11:35h	Jörg Möhring	30,1	193.Platz 16.MHK	2:22:47h
Frank Hinz	15,8	16./ 1.M40	59:56min	Knuth Triebe	30,1	249/ 35.M50	2:28:05h
Ralf Rose	15,8	286./ 32.M50	1:17:59h	Werner Palm	30,1	403/ 23.M55	2:40:10h
Steffi Winkler	30,1	331./ 4.WHK 24.Frau	2:32:57h	Bernfried Krüger	30,1	872.Platz 90.M50	3:24:05h
				Eckhard Lukas	30,1	903.Platz 16.M65	3:34:21h

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT- UND LAUFBEFASSTEN

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 422 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

Holz- und Bautenschutz

Björn Dittrich

Matenzelle 19
13053 Berlin

Tele: 030/9298320 Fax: 030/96092942 Mobil 01777298320

www.koch-gruppe.de
Berlin-Marzahn: Tel. 030/ 54 99 88-0

**Autos - kauft
man bei KOCH!**

MAZDA
VOLVO
CITROËN
SKODA

Koch
Gruppe

Hans-Günter Schleife
IMPORT - GROSSHANDEL
Geschenke Floristenbedarf Seidenblumen

Feldstr. 52
15370 Fredersdorf

Tele. & Fax : 0334 39/51248
Funk : 0172-3154936

schleife@t-online.de
hgschleife@aol.com

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