

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

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



Kolumne

Liebe RON-HILL'er,

langsam wird es Zeit das der Winter Abschied nimmt. Ich hoffe, dass ihr gesund und verletzungsfrei durch den langen Winter gekommen seid. Freuen wir uns auf den Frühling mit seinen vielen Laufveranstaltungen und dass wir bald wieder gute Trainings- und Wetterbedingungen vorfinden.

Wie immer wünsche ich Euch alles Gute Euer Micha

Das Allerneueste:

- **Unser nächster Vereinstreff mit dem 1.Skatabend** unserer diesjährigen Serie findet **am 30.03.06** im Anschluss an unseren Vereinstreff gegen 18:30 Uhr in unserem Vereinslokal „Pali-Eck“ in der Koppenstraße 41 in 10243 Berlin statt. Wir hoffen auf das Kommen vieler Skatfreunde!!!
- Hiermit weisen wir freundlichst darauf hin, dass unser **14.Lauf „Rund ums SEZ – durch den Volkspark Friedrichshain“ am Sonntag, dem 28.05.06** stattfindet. Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr dort als Helfer oder Läufer zur Verfügung stehen würdet. Interessenten für Helfer melden sich bitte bei Helmut Scharping (Tel. 442 50 14) und Läufer bei Ilka Gomoll (Tel. 927 73 50 oder IGomoll@aol.com). Bitte denkt daran, dass RON-HILL'er, welche sich erst am Lauftag als Läufer anmelden, die Nachmeldegebühr (1,50Euro) zu zahlen haben. Bei Voranmeldung bis zum 26.05.06 startet ihr natürlich kostenlos (siehe auch Infoblatt 8-05)!!!

- Am 12.03.06 starteten 233 Läuferinnen und Läufer trotz widriger Bodenbedingungen beim 1.Lauf des Berliner Läufercups 2006, beim **17.Lauf im Britzer Garten**, über 10km. Nach dem überraschenden starken Schneefall der letzten Tage bestand die Strecke aus einem Gemisch aus Schnee und auch der Asphalt war zum Teil mit einer Eisschicht überzogen, nicht gerade die optimale Grundlage für gute Zeiten. Aber mit diesen Bedingungen mussten ja alle fertig werden, am besten kam der Sieger Andy Beile zurecht (37:50,2min.), bester Läufer unseres Vereins war Christian Karbe auf dem 8.Platz (39:08min.) nur knapp vor Ralf Vogel auf dem 11.Platz (39:40,4min.). Gute Ergebnisse erreichten auch Dirk Pätzig und Hans-Joachim Schulze mit dem jeweils 2.Platz ihrer Altersklasse. Herzliche Glückwünsche!!!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank an Erhard Bader und Dagmar für Kartengrüße aus der Türkei!!!
- Am 11./ 12.02.06 fanden die **Deutschen Seniorenmeisterschaften** in Erfurt statt, Joachim Schubert war der einzige Starter unseres Vereins, er startete dort für den SC Siemensstadt Berlin. Er belegte im Hochsprung der M65 den 6.Platz mit 1,30m und im Weitsprung den 8.Platz mit 4,43m. Im Dreisprung der M55 und älter belegte er auch den 8.Platz mit 8,70m.
- Am 12.02.06 wurde der 1.Lauf der **Luckenwalder Crosslaufserie** mit 175 Läufern gestartet. Aufgrund der Glätte wurde die Strecke auf 4,4 und 8,7km verkürzt. Aus unserem Verein startete Helge Ziems auf der kurzen Strecke und belegte den 34.Platz (3.M65) in 27:34min.. Beim 2.Lauf eine Woche später starteten 186 Läufer über 7,4km bei sonnenscheinreichem Wetter auf angenehmen Waldboden. Mit dabei wieder Helge Ziems, der den 39.Platz (2.M65) in 46:25min. belegte. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 19.02.06 fand der **59.Plänterwaldlauf** mit 212 Läuferinnen und Läufern auf einer leicht veränderten Strecke aufgrund der schwierigen Bodenbedingungen statt. Der glatte Untergrund verhinderte aber nicht, dass mehr Starter (ca.30) als im Dezember dabei waren, nur brachten leider mürrische Spaziergänger den Organisator Folker Lorenz in arge Schwierigkeiten. Schnellster unserer 5 Starter unseres Vereins über 20km war Stefan Lippold in guten 1:17:15h auf dem 7.Gesamtplatz vor Ralf Vogel in 1:18:34h. Herzliche Glückwünsche an alle Finisher!!!

- Am 25.02.06 startete eine kleine Gruppe unseres Vereins beim **16.Winterbahnlauf** der Neuköllner Sportfreunde bei trockenen aber kühlen 2°C im Stadion Buckow Süd. Schnellster unserer Läufer war Peter Rymarowicz auf dem 11.Gesamtplatz aus 2 Läufen in ordentlichen 19:36min., aber auch Sylvia Jacobs und Eckart Broy lieferten gute Rennen. Dabei bestätigte vor allem Ecky seine momentan aufsteigende Form und lief ein gutes Rennen (21:02min.). Herzlichen Glückwunsch auch an Sylvia Jacobs für den 3.Platz bei den Frauen in guten 20:31,6min., damit belegte sie unter 34 Läufer/-innen den 14.Platz!!!
- Beim **2.Lauf der Barnimer Winterlaufserie** am 26.02.06, welche nach 2-maliger Verlegung nun als Stundenlauf auf dem Sportplatz Cöthen mit 30 Läufern stattfand, belegte Edgar Schulz über 30min. den 15.Platz (2.M60) und erreichte 5700m. Der 3.Lauf dieser Serie fand am 04.03.06 im Stadion Eberswalde ebenfalls als Stundenlauf statt. Aufgrund der winterlichen Bedingungen konnte die üblich Strecke nicht belaufen werden. Über 30 und 60' gingen 75 Läufer/-innen an den Start. Unter ihnen auch wieder Edgar Schulz, der den 15.Platz mit 5710m belegte und in seiner AK M60 siegte. Herzliche Glückwünsche unserem Kämpfer!!!
- Am 04.03.06 fand der Crosslauf „**Rund um die Kaulsdorfer Seen**“ mit 100 Startern über 6km und 12,5km bei kühlen, winterlichen Temperaturen und leichter Glätte statt. Auf der langen Strecke belegte Knuth Triebe unter 59 Startern einen guten 24.Platz (8.M50) in 1:02:54h. Auch unser emsiger Läufer Helge Ziems war auf der kurzen Strecke dabei und belegte den 26.Platz (2.M60) in 38:17min.. Herzliche Glückwünsche!!!
- Nur einen Tag später nutzte unser Gerald Piegler die frühlingshaften Temperaturen (25°C) auf **Malta** mit herrlichem Sonnenschein zu einem Start auf der Halbmarathonstrecke. Schon im letzten Jahr war er von diesem Land derart begeistert, dass er in diesem Jahr einen weiteren Start plante. Aufgrund reduzierten Trainings war er auch so vernünftig, auf den Marathon zu verzichten und nur die halbe Strecke zu absolvieren. Und dies sollte sich lohnen, er lief mit guten 2:03:10h auf den 408.Platz von 553 Finishern. Damit verpasste er nur knapp die von ihm schon lange nicht mehr erreichte 2h-Marke. Herzliche Glückwünsche!!!

- Am 05.03.06 machten sich einige Läufer unseres Vereins auf den Weg nach **Senzig** zum landschaftlich sehr schönen Heidelauf unseres ehemaligen Vereinsmitgliedes Matthias Köpke. Nach vorheriger Information durch ihn war die Runde gut zu belaufen, dies war natürlich sehr individuell zu sehen. Die Strecke war nicht so stark vereist, wie im Vorjahr, aber ca. 60% der Strecke waren durch eine geschlossene Schneedecke etwas schwierig zu laufen und die Zeiten etwas langsamer. Aber es gab zum Glück keine Stürze, auch weil diesmal der im letzten Jahr eisglatte Start/ Zielbereich sehr gut gestreut war. Die 20.Auflage erlebte mit 270 Läufern auf beiden Strecken eine Steigerung der Teilnehmerzahl im Gegensatz zum Vorjahr, die Organisation war wie immer bestens. Erstmals gab es für jeden Läufer Finisher-Shirts und das schmackhafte Kuchen- und Getränkebuffet wurde wieder sehr gut angenommen. Bester auf der langen Strecke von 25km war Christian Karbe auf dem 8.Platz in 1:41:06h vor Peter Rymarowicz in 1:56:44h. Besonders die Konkurrenz in der M50 war sehr stark, so dass es diesmal nicht für einen Podestplatz reichte. Die 9km wurden erstmalig als Extralauf nach der langen Strecke gestartet, hier belegte Ilka Gomoll als einzige Vertreterin unseres Vereins den 44.Platz von 124 Läufern in 43:40min. Herzliche Glückwünsche an alle Starter!!!

Auto Klaus



Sondermodelle
Jahreswagen
Gebrauchtwagen
Kundendienst



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

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

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

Ausschreibungen und Termine:

| Datum | Zeit | Lauf | Strecken | Bemerkungen |
|----------------|-------------|---|------------------------------------|--|
| 21.03. | 18:00 | Charlottenburger Winterlaufserie und am 28.03.06 | 5000m/ MT.19.03. 3000m/ MT.26.03. | Mommensenstadion |
| 25.03. | Ab 07:00 | 26.Internationaler 100km Lauf von Grünheide | 100/ 50/ 30km 5x10km Staffel | Sportschule Kienbaum, Tel.033205/ 50 484 |
| 25.03. | 14:00 | 35.Mühlaltauf/ Eisenberg | 15km/ MT.17.03. | Froschmühle Eisenbg |
| 26.03. | 10:30 | 3.Glashütte Volkslauf/ MT 23.03. | 21,1/ 8,5/ 2,5km | Museumsdorf Baruth |
| 01.04. | 11:00 | 23.Ueckermünder Haftarathon | 42,2/ 21,1/ 5km | Gymnasium, MT 22.03. |
| 02.04. | 10:45 | Berliner Halbmarathon inklusive Berlin-Brdbg.-Meisterschaften | 21,1km MT.17.03.06!! | Unter den Linden/ Friedrichstr. |
| 02.04. | 11:05 | 3.Freiburg Marathon MT.19.03.06 | 42,2/ 21,1km | Messegelände |
| 05.04. | 19:00 | Laufserie des TuS HSH 1.Lauf | 30/ 60' | Stad. Hanns-Eisler-Str. |
| 08.04. | 09:00 | 28.Kyffhäuser-Berglauf MT.20.03.06 | 42/ 21/14/ 6km | Bad Frankenhausen |
| 08.04. | 10:00 | Beetzseeauf/Brandenburg MT01.04. | 10/ 21,1km | BRB, Regattastrecke |
| 09.04. | 10:00 10:30 | 54.Liepnitzseeauf Start 8/ 15km: 10:30Uhr | 25/ 15/ 8km | Campingplatz, Ützdorf MT.06.04.06 |
| 09.04. | 10:20 | 20.Birkenwäldchenlauf MT.06.04.06 | 10km/ Berlin-Cup | Hartriegelstraße |
| 09.04. | 12:30 | 3.KKH- Herz-Kreis Lauf | 5,4/ 8,1km | Horst-Dohm-Eisstadion |
| 12.04. | Ab 18:00 | Marzahner Läufercup 1.Lauf | 10000/ 5000m MT. 07.04.06 | Sportplatz Allee der Kosmonauten |
| 13.04. | 14:00 | 6.Wünsdorfer Osterlauf | 10,5/ 7,5km | Tel.033702/ 66 571 |
| 15.04. | 11:00 | 24.Pankower Frühlinglauf MT.12.4. | 5/ 12,5km/Cuplauf | Paul-Zobel-Sportplatz |
| 15.04. | 10:00 | 3.Ilmener Osterlauf/ Talsperre | 20/10km/ MT.11.4 | Sportplatz Heyda |
| 15.04. | 15:30 | 3.GSW Treppenlauf MT.17.04. | 800m +540 Stufen | Zabel-Krüger -Damm |
| 22./ 23.04. | | 4.Spreewaldmarathon | 42,2/ 21,1/ 10km und Skater/ Radf. | Burg Spreewald MT.09.04.06 |
| 22.04. | 10:00 | 24.Wuhletal/ Meldung vor Ort!! | 15km/ Berlin-Cup | Stadion Wuhletal |
| 23.04. | 10:00 | Fontanelauf Rauen | 15/ 30km | Schule, Rauen |
| 23.04. | 10:00 | 30.Leipzig-Marathon MT.02.04.06 | 42,2/ 21,1/ 10km | Leipzig, Alte Messe |
| 23.04. | 10:00 | 21.Straßenlauf durch Frohnau | 10km/ MT.17.04. | Schönfließer Str. |
| 30.04. | 09:30 | Oberelbe Dresden Marathon | 42,2/ 21,1/ 10km | MT.16.04.06 |
| 30.04. | 10:00 | 3.RBB-Lauf / Glienicker Brücke | 14km | MT.07.04.06!!! |
| 07.05. | 09:00 | Wien-Marathon MT.07.04.06 | 42,2/ 21,1km | Wagramer Straße |
| 07.05. | 10:00 | Run-Berlin – 25km von Berlin | 25/ 10km | MT.30.04.06 |
| 17.06. | 14:00 | Tollenseseeauf und 4-er Staffelmarahton | 42/ 21/10km | 1.MT.: 31.03.06!!! |
| 31.05./ 01.06. | 18:30 | 5x5km-Teamstaffel/ Tiergarten | 5x5km | 1.MT.: 14.04.06!!! |

59.Plänterwaldlauf am 19.02.06:

| Name | Km | Ergebnis | Zeit | Name | Km | Ergebnis | Zeit |
|----------------|----|-------------|----------|------------------|----|---------------------|----------|
| Stefan Lippold | 20 | 7./ 2.M40 | 1:17:15h | Egbert Jakobzick | 20 | 70.Platz/ 12.M45 | 1:43:57h |
| Ralf Vogel | 20 | 10./ 4.M40 | 1:18:43h | | | | |
| Bodo Matthes | 20 | 41./ 13.M40 | 1:34:21h | Martin Engler | 15 | 8./ 2.M60 | 1:31:46h |

16.Winterbahnlauf der Neuköllner Sportfreunde am 25.02.06 über 5000m:

| Name | Ergebnis | Zeit in min. | Name | Ergebnis | Zeit in min. |
|------------------|----------------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|
| Sylvia Jacobs | 14./ 3.Frau 2.W40 | 20:31,6min. | Ilka Gomoll | 24./ 9.Frau 3.W30 | 21:54,7min. |
| Peter Rymarowicz | 11./ 2.M50 | 19:36,0min. | Eckart Broy | 18./ 3.M50 | 21:02,0min. |

20.Senziger Heidelauf am 05.03.06:

| Name | Km | Ergebnis | Zeit | Name | Km | Ergebnis | Zeit |
|-----------------|----|----------------------|----------|------------------|----|-------------|----------|
| Ilka Gomoll | 9 | 44./ 7.Frau 2.W30 | 43:40min | Peter Rymarowicz | 25 | 29./ 6.M50 | 1:56:44h |
| | | | | Eckart Broy | 25 | 60./ 7.M50 | 2:07:46h |
| Christian Karbe | 25 | 8./ 3.M30 | 1:41:06h | Egbert Jakobzick | 25 | 130./21.M45 | 2:38:14h |

17.Lauf im Britzer Garten – 1.Lauf des Berliner Läufercups 2006 über 10km am 12.03.06:

| Name/ je 5km-Runde | Ergebnis | Zeit in min. | Name/ je 5km-Runde | Ergebnis | Zeit in min. |
|------------------------------------|----------------------|--------------|------------------------------------|--------------------|--------------|
| Dorothea Funke 22:51-24:08min. | 67./ 8.Frau 3.W30 | 46:58,8min. | Dirk Pätzig 20:24-20:50min. | 19.Platz/ 2.M50 | 41:13,7min. |
| Christian Karbe 19:11-19:57min. | 8.Platz/ 3.M30 | 39:07,8min. | Ha-Jo Schulze 22:58-23:14min. | 57.Platz/ 2.M60 | 46:11,6min. |
| Ralf Vogel 19:25-20:16min. | 11.Platz/ 3.M40 | 39:40,4min. | Dennis Knychala 23:57-25:38min. | 89.Platz/ 9.MHK | 49:34,6min. |

Holz-und Bautenschutz
Björn Dittrich
Matenzelle 19
13053 Berlin
Tel.: 030/9298320 Fax: 030/96062842 Mobil: 01777298320

Wolfgang Augsten
Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft
John Scheer Straße 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 4249510
Bürozeiten:
Mo u. Mi 10-13 Uhr
Di u. Do 10-13 Uhr
15-18 Uhr
und nach Vereinbarung
Privat: Köpenickerstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 4412214
Funk: 0172/3102330

Laufbericht:**Celler Wasa Lauf 2006**

Traditionell findet am zweiten Sonntag im März der nunmehr 24.Internationale Volkslauf durch die malerische Residenzstadt Celle mit vielen wunderschönen Fachwerkhäusern statt. Seit Jahren bewegen sich mehr als 11000 Sportler auf 5 Laufstrecken und auf 3 Wanderstrecken in der Celler Innenstadt bei diesem Event.

Bei der Startnummernausgabe gab es schon die erste Überraschung, mit der Startnummer wurde zugleich ein Gutschein für den Tombolagewinn, in unserem Fall 2 Packungen Wasa Knäckebrötchen, überreicht.

Der 1.Startschuß erfolgt bereits um 09:00Uhr mit einem zünftigen, ohrenbetäubenden Kanonen-Böllerschuss, der letzte Startschuss für die 20km Strecke um 14:20Uhr. Gelaufen werden die Strecken 2,5km, 5km, 10km, 15km und 20km auf einem 5000m Zick-Zack-Kurs durch den historischen Stadtkern mit vielen engen Gassen und durch Parks mit vielen Sehenswürdigkeiten. Der Kurs ist so gestaltet, dass die Zuschauer mit wenig Laufaufwand an vielen Streckenpunkten die Läufer anfeuern können, auch deshalb ist das Flair dieses Laufes ein ganz besonderes, ähnlich wie beim Berlin-Marathon. Selten zuvor herrschte nach Aussage der Einheimischen solch winterlichen Wettkampfbedingungen wie in diesem Jahr.

Der Celler Wasalauf ist übrigens die Auftaktveranstaltung des 3-Ländercups norddeutscher Erlebnisläufe City, Seen und Berge, an welchem Ilka und Ich das 2.Mal teilnehmen. Angeregt durch unseren ehemaligen Vereinskamerad Norbert Töpfer, der uns mit seinen Laufberichten über diesen Lauf neugierig gemacht hatte, da wir jahrelang Teilnehmer der Traditionsveranstaltungen Schweriner Fünf-Seen-Lauf und Harzgebirgslauf sind, erweiterten wir unsere Tradition um diesen wunderschönen Lauf.

Highnoon war Start des 10km Feldes mit 2500 Startern, mittendrin Ilka, die ihre Vorjahreszeit von 48min. unterbieten wollte. Leider verpasste ich sie aufgrund ihres hohen Anfangstempos beim 1.Fotoshooting bei ca. 3,5km, aber in der 2.Runde nach nunmehr 8,5km hatte ich sie im Windschatten einiger Läufer gerade noch rechtzeitig entdeckt, um ihr dann noch für die restlichen 1,5km alles Gute zu wünschen. Freudestrahlend erreichte sie das Ziel in guten 45:36min.(5.W30, 15.Frau, 261.Gesamtplatz). Damit war der 1.Teil erfüllt. Etwa 2 Stunden später erfolgte der abschließende Böllerschuss für die 20km Königsstrecke mit ca. 800 Läuferinnen und Läufern. Die Laufstrecke war jetzt durch die vorangegangenen 4 Laufwettbewerbe speziell im Park sehr schwer zu belaufen, da die Sandwege aufgeweicht und matschig waren, dafür war auf den anderen Streckenteilen, speziell in den Kurven auch keine Glätte mehr vorhanden. Mit meiner erreichten Endzeit von 1:24:20h war ich mehr als zufrieden, da eine Steigerung von 1:30min. gegenüber dem Vorjahr herausprang (80.Gesamtplatz, 2.M50).

Abschließend kehrten wir zu einem zünftigen Abendessen in das älteste Haus der Stadt, umgebaut in eine gemütliches Restaurant, ein. Übrigens bietet die Stadt Celle eine bemerkenswerte Dichte an gastronomischen Einrichtungen für alle Geschmäcker.

Dieses Lauf-Event ist auch logistisch ausgezeichnet organisiert. In jeder Himmelsrichtung, an der Peripherie des Stadtkerns, befindet sich eine Umkleide-und Duschköglichkeit, wenn auch aufgrund des Andrangs nicht immer für „Warmduscher“ geeignet.

Die Siegerehrungen wurden zügig für die drei erstplatzierten jeden Laufes vor dem nächsten Start organisiert. Die Soforteinlaufisten sind noch am selben Abend im Internet verfügbar.

Auch nach 2-maliger Teilnahme können wir diese Laufveranstaltung nur weiterempfehlen, jedoch sollte man sich auf den kürzeren Strecken rechtzeitig anmelden, da das Limit von ca.2500 Läufern schnell erreicht ist.

Peter Rymarowicz



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

**Autos - kauft
man bei KOCH!**



*Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Lauf-
berichte) und Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilika 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!*