

## Infoblatt, 05.06.2006

Nr. 345/163

LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de

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

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



### Kolumne

Liebe Sportfreunde,

Das Wonnemonat Mai ist leider nichts geworden. Ich hoffe aber, dass trotz der widrigen Witterungsbedingungen alle RON-HILL'er, die am Rennsteiglauf teilgenommen haben, gut über die Berge gekommen sind. Dann möchte ich mit Blick voraus an unsere Vereinsmeisterschaft am 24.06.06 erinnern. Auf nach Jüterbog zu Willi Klaus liebevoll ausgerichteten Wald- und Wiesenlauf.

Bleibt schön gesund.

Euer Micha

### Das Allerneueste:

- Am 02.07.06 findet der **10.Hohenschönhausener Gartenlauf** – 10.Lauf des Berliner Läufercups 2006 in Kooperation mit dem Kleingartenverein Falkenhöhe Nord statt. Wir bitten interessierte **Helfer, sich bis 20.06.06** bei Doris Koch (Tel. 445 19 68) zu melden. Wer bei unserem eigenen Lauf gern laufen möchte, kann dies auch gern tun. **Wir bitten dafür um Voranmeldung bei Ilka Gomoll** (Tel. 927 73 50 oder IGomoll@aol.com) **bis zum 30.06.06!!! Bei Meldung vor Ort wird auch für Vereinsmitglieder die Nachmeldegebühr von 1,50 Euro fällig.** Die Voranmeldung erspart uns viel Arbeit und Stress vor Ort und für euch erfordert es nur einen kleinen Anruf im Vorfeld. Herzlichen Dank!
- Die neuen **Termine für unseren Vereinstreff** finden am 22.06.06, 13.07.06 und 03.08.06 jeweils um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Pali-Eck“ statt. Wir hoffen auf das Kommen vieler Interessenten in die Koppenstraße 41 in 10243 Berlin.

- Am 28.05.06 führten wir unseren **14.Lauf „Rund ums SEZ“ – durch den Friedrichshain** bei schwierigen Bedingungen mit 84 Läufern durch. Leider gab es auch in diesem Jahr keinen Teilnehmeraufschwung, trotz verstärkter Werbung im Friedrichshain. Es gingen genau so viele Läuferinnen und Läufer an den Start, wie im Vorjahr. Einige, auch schon gemeldete Läufer, hielt wohl der kräftige Regenguss am Morgen davon ab, zu unserem Lauf zu kommen. Aber die, die dabei waren, waren gänzlich begeistert. Sei es, weil ihnen das leckere Kuchenbuffet so gefiel, oder die vielen, netten Streckenposten, die sogar auch die letzten Läufer noch anfeuerten oder die reichhaltige Tombola. Herzlichen Dank allen unseren Helfern für die prima Unterstützung bei unserem Lauf, unserem fleißigen Org.-Büro mit Chefin Doris Koch, unserem routinierten Helmut Scharping, unserem Computer-Chef Wolfgang Rosinger und dem Chauffeur Andreas Schramm unseren fleißigen Helfern an den Getränkeständen und natürlich auch alle anderen, die ich hier vergesse zu erwähnen. Ein besonders herzlicher Dank geht natürlich an unsere Sponsoren, die uns wieder tatkräftig unterstützten: Laufzeit, Firma Sportline, der Allianz, sowie Wolfgang Augsten für die Vorbereitung der Tombola und der Druckerei Arnold für den aufwändigen Druck von 2000 Ausschreibungen für unseren Lauf.  
Aber nicht nur organisatorisch, auch sportlich waren unsere Läufer vorn mit dabei. Siegerin bei den Frauen über 10km, die ja bekanntlich 4 mal über den kleinen Bunkerberg führt, wurde Dorothea Funke in 46:06min. Ak-Sieger wurden Peter Budraß in der M65 (10km, 45.15min.) und Erhard Bader in der M70 (5km, 28:55min.) Insgesamt gingen 8 Läuferinnen und Läufer unseres Vereins an den Start.

#### Hier wichtige Informationen für alle HGL-Fans

- Wie auch in den letzten Jahren haben wir für den **29.Harzgebirgslauf in Wernigerode am 14.10.2006** in unserer Jugendherberge in der Friedrichstraße 41 in Wernigerode 28 Übernachtungsplätze sicher.
- Da es sich in den letzten Jahren bewährt hat, die Vorauszahlung der Übernachtung, wollen wir das in diesem Jahr wieder genau so machen. Wie bisher, ist eine Übernachtung erst dann **sicher gebucht**, wenn das entsprechende Geld (**Vorauskasse**) auf unserem 2.Vereinskonto eingegangen ist und derjenige sich auch zusätzlich bei Ilka Gomoll oder beim Vereinstreff angemeldet hat. Außerdem ist die JHB wie bisher für **2 Übernachtungen/ Frühstück** zu buchen, jeweils vom **13.-15.10.06!!!**
- Mit der Anmeldung (auf Meldezettel) werden **pro Person mit Bettwäsche 38,40 Euro fällig** (UN/F 34,- plus 1,40 Euro Kurtaxe plus 3,-Euro Bettwäsche) oder ohne Bettwäsche 35,40 Euro!!!
- Die Anmeldung mit Meldezettel kann ab sofort beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 927 73 50 oder [IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com)) erfolgen.
- **Anmeldeschluß: 02.07.06 19:00 Uhr**

- **Wie bisher gilt auch folgende Regel: wenn ein gebuchter Platz in der Jugendherberge nicht genutzt werden kann, ist derjenige persönlich dafür verantwortlich, sich um Ersatz zu kümmern.**
- **Es gibt kein Geld zurück!!!**

#### Einladung:

Hiermit laden wir Euch recht herzlich zu unserer diesjährigen **Vereinsmeisterschaft und „Willis Wald und Wiesenlauf“ am 24.06.06 um 16:00 Uhr** in Jüterbog ein. Wie auch in den Vorjahren gibt sich unser langjähriges Mitglied und Sponsor Willi Klaus immer große Mühe mit der Ausrichtung dieser Veranstaltung, dies wird auch dieses Jahr wieder so sein. Also packt eure Taschen und Familienangehörige und auf nach Jüterbog. Wir und natürlich Willi würden sich sehr freuen. Denn nicht nur Läufer und Läuferinnen sind gefragt, sondern auch Zuschauer zum Anfeuern. Für dessen Unterhaltung und Verpflegung mit Getränken und Imbiss ist natürlich auch gesorgt. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer auf der neuen Strecke, dem Fläming Skate-Radweg (asphaltiert).

Für Rückfragen stehen euch natürlich Ilka Gomoll (Tel.927 73 50 oder [IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com)) oder Willi Klaus (Tel.03377/ 30 17 01) zur Verfügung!!!

Ort: Autohaus Willi Klaus GmbH, direkt an der B101 in Jüterbog, von Berlin kommend rechte Hand, kurz vor dem Ortseingangsschild  
Strecke: Anfänger und Kinder: 2,0 und 5,0km  
Frauen und Männer ab 60: 10km  
Männer: ca.13,5km (Vereinsmeisterschaft)

**Es können aber sowohl von den Frauen 13,5km, als auch von den Männern 10km absolviert werden, dann allerdings nicht in der AK-Wertung der Vereinsmeisterschaft!!!**

Startgebühr **kostenlos**

Meldetermin: **bis 22.06.06** bei Ilka Gomoll (s.o.) oder beim Vereinstreff

Anreise: 1.mit dem Zug: ab Berlin Gesundbrunnen 13:11Uhr, Berlin Hauptbahnhof (tief, Lehrter B.) 13:15 Uhr, Potsdamer Platz 13:18 Uhr, Südkreuz 13:22 Uhr  
Ankunft Jüterbog 14:00 Uhr

Mit dem Wochenendticket: 6,-Euro pro Person für Hin- und Rückfahrt

2.mit dem Auto: Wir bitten euch freie Autoplatze anzubieten und Fahrgemeinschaften zu bilden!!!

Bitte vermerkt auf dem Meldezettel, ob ihr mit dem Zug oder dem Auto anreisen wollt.

**Auf dem Bahnhof Jüterbog werden wir wieder mit dem Auto abgeholt. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und es gibt wieder zahlreiche Preise für die Läufer und Läuferinnen!!!**

## Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für Kartengrüße an Bernfried und Iris Krüger für Kartengrüße aus Neuzelle vom Run & Bike.
- Am 29.04.06 fand der **25.Lychener Seenlauf** mit 450 Läufern auf den verschiedenen Strecken statt. Der anspruchsvolle, hügelige, aber landschaftlich reizvolle Lauf sah auch wieder einige Läufer aus unserem Verein am Start. Auf der 15,5km Strecke, mit 229 Läufern am stärksten belaufen, tauchte ganz überraschend Katja Lünser auf, die in guten 1:17h einen prima 4.Platz bei den Frauen erreichte und auch ihre AK W30 für sich entscheiden konnte. Wir freuen uns sehr, dass sie trotz ihrem zeitintensiven und anstrengenden Job in Rostock den Kontakt zur Laufszene nicht abbricht. Dauerstarter in Lychen ist Helge Ziems, der dort wieder einen guten Lauf in 53:35min. über 8,5km absolvierte und dabei 7. der M65 wurde. Auf der langen 30,5km Strecke überraschten vor allem Axel Schmoll und Stefan Lippold in der Spitzengruppe, die hinter dem Sieger Jürgen Götte aus Potsdam (2:00:38h) den 4. und 6.Platz in 2:04:35h und 2:07:25h belegten. Herzliche Glückwünsche!!
- Am selben Tag startete Peter Schmidt beim landschaftlich schönen 51km Lauf **-Harzquerung**. Er belegte den 5.Platz seiner AK M55 in 5:16:14h!!
- Am 30.04.06 starteten 180 Läufer/-innen beim **29.Jedermannlauf in Tegel** auf einer leicht profilierten Strecke im Tegeler Forst als 5.Lauf im Berliner Läufercup 2006. Bei optimalen Temperaturen siegte Tobias Langhoff im Spurt. Auf dem 10.Platz und 11.Platz erreichten Christian Karbe und Ralf Vogel das Ziel in guten 38:04min. bzw. 38:09min. Freuen konnte sich auch Ilka Gomoll, die ihre AK W30 in 46:28min. für sich entscheiden konnte. Herzliche Glückwünsche unseren Finishern.
- Wolfgang Drechsel war der einzige Starter unseres Vereins beim **3.RBR Lauf** an der Glienicker Brücke über 14km. Er belegte den 984. Platz (23.M60) in 1:16:16h!!!
- Die nunmehr 10.Ausgabe des **Köpenicker Altstadtlaufes** fand mit 416 Läufern/-innen wieder guten Anklang in der Laufszene. Vom Müggelturm ging es wieder steil bergab in die Altstadt von Köpenick und manch einer konnte den Schwung zu guten Zeiten nutzen. Unsere kleine, aber feine Delegation stand ausnahmslos in ihren Altersklassen auf dem Podest. Dirk Pätzig war dabei mit dem 2.Platz in guten 37:07min. der Schnellste aus unseren Reihen. Auch Olaf Kretschmer bewies seine momentan starke Form mit einer schnellen Zeit (38:03min.). Herzliche Glückwünsche an unseren AK-Sieger der M60 in guten 40:52min. – unserem Heinz Lachmann, der nur knapp hinter Wolfgang Oesterreich das Ziel erreichte.
- Ebenfalls am 30.04.06 startete eine kleine Abordnung unseres Vereins beim **Oberelbe--Marathon** über 21,1km. Herzliche Glückwünsche an Sylvia Jacobs, die bei den Frauen in sehr guten 1:29:11h den 2.Platz bei den Frauen belegte und damit auch in ihrer AK W40 siegte. Unter den 1269 Läufern waren auch Ecky Broy und Peter Budraß, die sich ein spannendes Rennen lieferten und nach 1:38:35h (152.Platz/ 7.M50) bzw. 1:39:03h (159.Platz) das Ziel mit einer guten Zeit erreichten. Besonders Peter konnte sich auch über den Sieg in der M65 freuen. Herzliche Glückwünsche auch an Martin Engler, der nach vielen gesundheitlichen Problemen wieder im Aufwind ist und sich über 2:06:44h (718.Platz/ 20.M60) freuen durfte.
- Am 01.05.06 fand der **39.Sachsenhausen Gedenklau**f in Oranienburg bei sonnigen 17°C auf einer schnellen, flachen Strecke statt. Über 7,5km belegte Hans-Joachim Schulze den 43.Platz von 104 Läufern in schnellen 30:14min. Damit belegte er in seiner AK M60 den 2.Platz, nur Christian Löhr war 16 Sekunden schneller. Auf der 21,1km langen Strecke starteten 58 Läufer, unter ihnen war dort erstmalig Gerald Piegler, der wieder einmal nach langer Zeit die 2h-Marke knackte. Er belegte den 52.Platz (5.M45) in 1:58:05h. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am selben Tag startete Nele Wild-Wall bei einem **Halbmarathon in Wesel-Fluere**n. Trotz der hervorragenden Zeit von **1:24:09h** konnte sie die Wertung der Frauen leider nicht gewinnen. Sie belegte einen hervorragenden 2.Platz hinter der Essener Läuferin Martina Schwanke (1:23:25h) und in der Gesamtwertung lagen nur 10 Männer vor ihr.
- Der **Baaseelauf** fand wieder mit 200 Läuferinnen und Läufern und 5 RON-HILL'ern bei angenehmen Temperaturen statt. Über 12,5km war Peter Budraß mit dem Sieg der M65 in tollen 57:48min. wieder sehr erfolgreich. Auf der doppelt so langen, hügeligen Strecke über 25km siegte Bernd Kiele in 1:39:48h. Helmut Huber, der erstmals am Baasee startete, belegte den 15.Platz in 2:01:42h und konnte sich über den 2.Platz der M55 freuen. Dabei liefen er und auch Bodo Matthes, der nur 10 Sekunden nach Helmut durch das Ziel lief, in der 2.Runde über eine Minute schneller als in der ersten. Auch Klaus Hoffmeister konnte sich über ein gutes Ergebnis freuen, dem 2.Platz der M50 in 2:03:26h. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 06.05.06 fand in Altenhof der **Werbellinseelauf** über 27km und 10km mit 248 Läufern statt. Aus unserem Verein war auf der kurzen Strecke Hans-Joachim Schulze mit 44:12,8min. der Schnellste. Auf der langen Strecke belegte Christian Karbe hinter dem Sieger Fred Reichhold (LAC Ruppin, 1:44:37h) in 1:51:09h den 10.Platz.

- Am 07.05.06 starteten 13 RON-HILL'er beim **Run Berlin über 25km** mit insgesamt 4878 Teilnehmern. Schnellster unseres Vereins war auf dem 62.Platz Ralf Vogel. Er erreichte das Ziel nach schnellen 1:39:12h. Herzliche Glückwünsche auch an Heinz Lachmann, der den 3.Platz der M60 in guten 1:50:08h erreichte.
- Am selben Tag startete Dorothea Funke beim **1.Darß- Marathon** auf einer interessanten Runde rund um Wieck und belegte von 504 Läufern den 143.Platz (12.Frau, 2.W30) in 3:48:22h!!!
- Ebenfalls am 07.05.06 starteten 5 Läuferinnen unseres Vereins beim sehr liebevoll organisierten **5.Mercure-Frauenlauf** in Potsdam. Für jede der 156 Läuferinnen gab es ein Handtuch, Tombola für alle und für alle A-Siegerinnen einen Gutschein für eine Candle Light Dinner im dortigen Hotel. Darüber konnte sich Ilka Gomoll freuen, die auf der etwa 5,2km langen Strecke den 7.Platz in 23:04min. belegte. Die doppelt so lange Strecke führte entlang der Freundschaftsinsel direkt am Wasser entlang bis zum Babelsberger Schloss hinauf auf den Berg und zurück. Hier konnte sich Ricarda Bäcker, die wieder ihren ersten Wettkampf nach langer Laufpause bestritt, über den 12.Platz in 51:19min. freuen, damit verpasste sie das Podest der W35 nur knapp (4.Platz).
- Am 13.05.06 fand der **23.AVON-Frauenlauf** mit 2729 Läuferinnen über 10km im Tiergarten statt. Aufgrund der vielen Frauen waren die Wege doch etwas eng und das Laufen nicht immer unbedrängt möglich. Aus unserem Verein lief Ricarda Bäcker trotz großem Stress im Vorfeld mit 49:21min. eine gute Zeit. Auch Dana und Sylvia Kegel gelang gemeinsam ein guter Lauf und sie verpassten mit 1:00:08h (1240.Platz) nur knapp eine Zeit unter 60 Min.. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 14.05.06 fanden im Berliner Katzbachstadion die **Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 10000m** statt. Einziger Starter aus unserem Verein war Ralf Vogel, der den 6.Platz der M40 in guten 36:00min. belegte. Herzliche Glückwünsche!!!



## ARNOLD

Druckerei

Andreas Arnold
Geschäftsführer

Am Wall 15 · Güterverkehrszentrum  
D-14979 Großbeeren  
Telefon 03 37 01 / 74 55- 0  
Telefax 03 37 01 / 74 55-10

QUALITY PRINT

- Am 20.05.06 fand sich wieder eine größere Gruppe aus unserem Verein – 24 Läufer und Läuferinnen – zum **Guts-Muths-Rennsteiglauf** in Thüringens Wälder ein. Trotz schlechten Wetters mit Kühle und starken Regenfällen am Nachmittag kämpften sich (fast) alle bis ins Schmiedefelder Ziel. Den größten Erfolg für unseren Verein bescherte uns und natürlich vor allem auch sich selbst – Nele Wild-Wall. Sie siegte in einem kontrollierten Rennen in einer exzellenten Zeit von 3:10:11h den Marathon bei den Frauen vor der Vorjahressiegerin Diana Lehmann. Dabei waren nur 28 Männer schneller, als unsere Nele. Sie wird noch etwas Zeit benötigen, um diesen tollen Sieg richtig zu verarbeiten. Weiter so, Nele!!! Aber auch unsere anderen Läufer erbrachten gute Ergebnisse. Bei den Männern auf dieser Strecke erreichte Olaf Kretschmer bei seinem ersten Rennsteiglauf das Ziel in guten 3:33:32h auf dem 165.Platz. Auf der langen Strecke über 72,7km war Heinz Lachmann mal wieder gut dabei. Er finishte als Schnellster unseres Vereins in 7:43:33h und belegte den 5.Platz der M60. Aber auch Wolfgang Kahms und Werner Jacobi standen ihm mit jeweils dritten Plätzen in den AK M65 bzw. M70 kaum nach. Dabei wird Werner trotz zunehmenden Alters immer schneller und verpasste die 10h-Grenze nur knapp. Auf der kürzesten Strecke, dem stark belauenen Halbmarathon, war Sylvia Jacobs schneller als unser bester Mann. Sie belegte den 306.Platz und verpasste nur knapp das Podest der W40 (4.) in guten 1:35:17h. Aber auch Sylvia Kegel (1:49:41h) und Katja Lünser (1:48:18) erbrachten für diese Bedingungen und das im Vorfeld nicht optimale Training sehr gute Ergebnisse. Auch Wolfgang Oesterreich ist wieder auf dem aufsteigenden Ast und erreichte gute 1:37:38h. Nach absolvierter Anstrengung hatten sich alle die abendliche Party im Festzelt mehr als verdient. Herzliche Glückwünsche an alle Finisher!!!

# Auto Klaus







Sondermodelle



Jahreswagen

Gebrauchtwagen  
Kundendienst

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

**Ausschreibungen und Termine:**

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
17.06.	10:00	Berliner Berglauf/ Berlin-Cuplauf	7,5km/	Oderbruchkippe
17.06.	Ab 14:00	16.Internat. <b>Tollensesee</b> lauf in <b>Neubrandenburg</b>	10/ 21/ 42km und 4er-Staffel	Kulturpark Neubrand.;
17.06.	17:00	3.Seeburger Feld-Wald u. Wiesenlauf	6,8km	Alte Dorfstr. Feuerwehr
18.06.	10:00	5.Bestenseer Seelauf	18/ 7,5km	Sporthalle Goethestr.
18.06.	10:00	Hohen Neuendorfer Traditionslauf	10/ 5km	Stadthalle HN;
21.06.	Ab 18:00	Marzahner Läufercup <b>4.Lauf</b>	30&60'	Sportplatz Allee der Kosmonauten
21.06.	20:00	<b>3.Bernauer Mittsommernachtslauf</b>	2h/ auch Staffel	Stadtspark; Bernau
23.06.	20:00	14.Preußische Meile in Potsdam	7,5km	Brandenburger Str.!!!
24.06.	10:00	Potsdamer Havelufer Lauf	10km/ MT.21.06.	Sportpl., Glienecker Br.
24.06.	13:00	4.Pyramiden-Treppenlauf	400m+22 Etagen	Landsberger Allee
24.06.	16:00	<b>WWW</b> in Jüterbog mit <b>Meisterschaft</b>	13/ 10/ 5km	Autohaus Willi Klaus
25.06.	09:30	27.Sachsenlauf Coswig	28/ 11,2km	Coswig, Spitzgrund
25.06.	10:00	Strand(Cross)lauf Wismar MT.18.06.	21,1/ 12,9km	Seebad Wendorf
30.06.	17:30	28.Forster Rosen-Pokal-Lauf	10/ 5km	Freibad Ringstr.
01.07.	10:00	22.Schweriner Fünf-Seen-Lauf	10/ 15/ 30km	Schlosspark Schwerin
02.07.	09:30	<b>10.Hohenschönhaus. Gartenlauf</b>	5,7/ 10,9km	<b>MT.30.06.06</b>
05.07.	19:00	Laufserie TuS HSH <b>4.Lauf</b>	30/ 60'	Stad. Hanns-Eisler-Str.
08.07.	09:00	<b>14.Staffel Zielona Gora – Cottbus</b>	100km/ 15 Etapp.	MT.15.06.06!!!
13.07.	Ab 18:00	1.NSF-Läuferabend 2006	10000/ 3000m/ 800m	Buckower Damm; MT...10.07.06
15.07.	17:00	4.Guteborner Quellenlauf	15/ 7,5km	Schlossteich; MT.10.7.
16.07.	09:00	17.Havellauf	14km	Flensburger Löwe
22.07.	18:00	1.AIRport-Run/ Flughaf. Schönefeld	21,1/ 10km	1.MT.16.06.06
05.08.	20:00	15.Vattenfall City Nacht/ Kudamm	5/ 10km	<b>1.MT. 23.06.06</b>
03.09.	09:00	5.MDM Leipzig – Halle	42/ 21/ 10km	<b>MT.30.06.06!!!</b>
03.09.	10:30	Brückenlauf/ A5-Suhl	17/ 32km	<b>MT.30.06.06!!!</b>
24.09.	09:00	<b>33.Real,- Berlin Marathon</b>	42,195km	<b>MT. 30.06.06!!!</b>

**RUN Berlin – 25km von Berlin am 07.05.06 (Netto/ Brutto):**

Kathrin Harbott HM.: 1:59:45h	2168./ 47.W35 218.Frau	<b>2:21:39h</b> 2:23:15h	Klaus Hoffmeister HM: 1:52:41h	1502./ 122.M50	<b>2:13:32h</b> 2:14:43h
Ralf Vogel HM: 1:22:56h	<b>62./ 12.M40</b>	<b>1:39:12h</b> 1:39:17h	Ralf Biese HM: 2:04:35h	2928./ 243.M50	<b>2:29:59h</b> 2:30:38h
Heinz Lachmann HM: 1:32:58h	<b>228./ 3.M60</b>	<b>1:50:08h</b> 1:50:11h	Konrad Andert HM: 2:05:33h	3485./ 282.M50	<b>2:36:50h</b> 2:37:16h
Andreas Hein HM: 1:32:42h	446./ 65.M45	<b>1:56:42h</b> 1:56:46h	Gerald Piegler HM: 2:11:46h	3701./ 518.M45	<b>2:40:09h</b> 2:40:24h
Thomas Wilbrandt HM: 1:41:27h	682./ 104.M45	<b>2:00:41h</b> 2:01:28h	Klaus-Peter Ulbricht HM: 2:10:38h	3717./ 179.M55	<b>2:40:26h</b> 2:42:26h
Knuth Triebe HM: 1:50:36h	1363./ 105.M50	<b>2:11:24h</b> 2:11:39h	Erhard Bader HM: 2:30:51h	4677./ 21.M70	<b>3:02:47h</b> 3:03:57h
Robert Pottkämper HM: 1:49:49h	1365./ 61.M55	<b>2:11:26h</b> 2:11:53h			

**25.Lychener Seenlauf am 29.04.06:**

**29.Jedermannlauf Tegel am 30.04.06:**

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	15,5	75./ 1.W30 <b>4.Frau</b>	1:17:00h	Ilka Gomoll	10,0	65./ 1.W30 8.Frau	46:28min
Christian Karbe	15,5	11./ <b>3.M30</b>	1:02:34h	Dorothea Funke	10,0	92./ 3.W30 14.Frau	49:12min
Helge Ziems	8,5	111./ 7.M65	53:35min	Christian Karbe	10,0	10./ <b>2.M30</b>	38:04min
Axel Schmoll	30,5	<b>4./ 2.M40</b>	2:04:35h	Ralf Vogel	10,0	11./ 4.M40	38:09min
Stefan Lippold	30,5	<b>6./ 3.M40</b>	2:07:25h	Helmut Huber	10,0	32./ <b>2.M55</b>	42:32min

**Baaseelauf am 01.05.06:**

**10.Köpenicker Altstadtlauf am 30.04.06:**

Peter Budraß	12,5	<b>28./ 1.M65</b>	57:48min	Dirk Pätzig	10,0	<b>26./ 2.M50</b>	37:07min
Wolfgang Kahms	12,5	37./ 3.M65	1:01:31h	Olaf Kretschmer	10,0	33./ 2.M45	38:03min
Helmut Huber	25,0	15./ 2.M55	2:01:42h	Wolfgang Oesterreich	10,0	58./ 3.M50	40:51min
Bodo Matthes	25,0	16./ 4.M40	2:01:52h	Heinz Lachmann	10,0	<b>59./ 1.M60</b>	40:52min
Klaus Hoffmeister	25,0	18./ 2.M50	2:03:26h				

**14.Lauf „Rund ums SEZ“ – durch den Volkspark Friedrichshain am 28.05.06:**

Dorothea Funke	10	<b>21./ 1.W30</b> <b>1.Frau</b>	46:06min	Dieter Jaensch	10	<b>42./ 3.M55</b>	52:50min
Peter Budraß	10	<b>19./ 1.M65</b>	45:15min	Martin Engler	10	<b>56./ 2.M60</b>	1:00:16h
Rötger Henry	10	<b>26./ 3.M45</b>	48:06min	Dana Kegel	5	14./ <b>2.WHK</b> 5.Frau	29:39min
Knuth Triebe	10	34./ 4.M50	50:19min	Erhard Bader	5	10./ <b>1.M70</b>	28:55min

**Guts-Muths-Rennsteiglauf am 20.05.06:**

Name	Km	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	Km	Ergebnis	Zeit in Std.
Nele Wild-Wall	L43	29./ 1.W30 1.Frau	3:10:11	H. Lachmann	L72	427./ 5.M60	7:43:33h
				Wolfg. Kahms	L72	478./ 3.M65	7:49:52h
Olaf Kretschmer	L43	165./ 13.M45	3:33:32	Helmut Huber	L72	764./ 42.M55	8:26:54h
				Werner Jacobi	L72	1261./ 3.M70	10:11:17
Claudio Trübenbach	L43	539./ 84.M45	3:55:00	Sylvia Jacobs	L21	306./ 4.W40 18.Frau	1:35:17 Std.
Jörg Möhring	L43	1031./ 130.MHK	4:16:49	Katja Lünser	L21	1099/11.W30 89.Frau	1:48:18 Std.
Knuth Triebe	L43	1158./ 134.M50	4:21:07	Sylvia Kegel	L21	1226/14.W45 103.Frau	1:49:41h
Jürgen Pahl	L43	1172./ 137.M50	4:21:46				
Klaus Hoffmeister	L43	1236./ 146.M50	4:23:48	Uta Kaske	L21	4875/237.W40 1113.Frau	2:26:53h
Wolfgang Drechsel	L43	1530./ 40.M60	4:33:11	Wolfgang Oesterreich	L21	377./ 22.M50	1:37:38h
Bodo Matthes	L43	1539./ 345.M40	4:33:43	Eckart Broy	L21	822./ 64 M50	1:45:58h
Klaus-Peter Ulbricht	L43	2294./ 153.M55	5:09:48	Dieter Jaensch	L21	2858./168.M55	2:09:43h
				Detlef Koch	L21	3630./240.M55	2:23:14h
Martin Engler	L43	2616./ 115.M60	6:01:00	Michael Kegel	L21	4094./681.M40	2:45:45h

**27.Werbellinseelauf am 06.05.06:**

**5.Mercure Frauenlauf am 07.05.06 in Potsdam:**

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Hans-Joachim Schulze	10	28./ 3.M60	44:12,8 min.	Ilka Gomoll	5,2	7./ 1.W30	23:04min
				Ricarda Bäcker	10	12./ 4.W35	51:19min
Christian Karbe	27	10./ 2.M30	1:51:09h	Sonja Pätzig	10	44./ 5.W45	1:00:48h
Bodo Matthes	27	33./ 10.M40	2:09:02h	Dana Kegel	10	50./ 13.WHK	1:01:21h
Martin Engler	27	127./ 5.M60	3:18:44h	Sylvia Kegel	10	51./ 7.W45	1:01:22h

**Laufbericht:**

Wie die Leidenschaft zurück kam... von Dennis Knychala

Nach eigentlich gutem Wintertraining aber durchwachsenen Wettkämpfen, verirrte sich eines Tages beim Vereinstreff eine Ausschreibung in meine Hände und es kam etwas in mir auf das ich seit langem vermisst habe - Leidenschaft! Im ersten Laufjahr hatte ich viele Adrenalinschübe, da war vieles noch neu, aber in den beiden Jahren danach, schon am Start wusste Mann/Frau in welcher Sekunde/Minute die Kilometerschilder an einem vorüber ziehen und die Berechnung setzte sich durch. Nun dies was völlig Neues; der erste Treppenlauf im Parkinn Hotel (eigentlich bleibt es für mich das Forum-Hotel). Erste Ausgabe, solide Startgebühr, Einzelstart im 15 sec Abstand und das schönste, die

Aussichtsplattform im 39. Stock, auf dem Dach. Recht schnell fing ich dann auch mit dem Treppentraining mit den "118 Stufen vom Volkspark Friedrichshain" an und es lief. Im Bewusstsein des mangelnden Vergleiches immerhin bis 7x 118 Stufen mit 4,5 - 5,1 Stufen pro sec. in Intervallen. Da ich mit Vergleichen wusste, das Thomas Dold, der Abonnementsieger etwa 3,5 Stufen pro sec. schafft, rechnete ich mir gut trainiert wirklich einen Platz 7-5 aus und war heiß. Dann kam aber der Unglückslauf von Rauhen und ich konnte 5 Wochen lang nicht einen Meter laufen und auch beim Alternativtraining war ich, ich gebe es zu, ein wenig faul. Als die Schmerzen dann aber eine Woche vorher verschwanden, konnte ich schon nach zwei lockeren Einheiten bei der Team-Staffel mitmachen und konnte trotz großen Trainingsrückstand eine für mich doch gute Zeit laufen. So kam auch wieder, im Hinblick auf den zweithöchsten deutschen Towerrun, Freude auf. Morgens um 9 Uhr ging schon die Einschreibung los, um 10:30 wurde dann die Startreihenfolge ausgelost (unterteilt in Fun- und schnelle Läufer) und schließlich um 12 Uhr erfolgte der Start. Optimistisch hatte ich mich für die "rote Gruppe" der schnelleren gemeldet und schaute mit aufkommender Nervosität dem ersten Startfeld zu. Nach einer Pause war ich einer der Ersten der roten Gruppe und wurde dann leider oder zum Glück vom Moderator als einer schnellen, motivierten Läufer von Ron-Hill angekündigt, wenn das mal nicht verpflichtet! Auf ging es, nach kurzem Hoteleinlauf, einigen Marmortreppen in das enge Treppenhaus der Qual. 7 und 9 Stufen - ungerade optimal ging ich noch mit gutem Tempo an, um dann in der 5. Etage festzustellen, das wars. Trotz des langen Trainingsausfall dachte ich an mein Treppentraining März/April und das dieses nun nicht alles gewesen sein kann (Virginia es war wirklich die 5., Smiley und Gruß). Der Realität stellend nahm ich nun gehend möglichst effizient die Treppen im zweier Schritt immer in Erwartung überholt zu werden. Im 20. Stock joggte ich dann mit schöner Cheerleader Unterstützung durch die Hotelgänge ins zweite Treppenhaus Richtung Himmel. Nicht ein Schweißtropfen, selbst Oberschenkel noch ok aber einer wahnsinnig brennenden Lunge kam ich in den Himmel, auf die Dachterrasse. Da ich schon vor dem Lauf auf der Dachterrasse war und viele Fotos knipste war die Aussicht nicht mehr ganz so imposant, dennoch sehr schön. Oben sahen wir dann noch den Topfläufers zu, schön das ein Berliner mit vorne lief, und machten uns mit dem Fahrstuhl hinab zur Siegerehrung. Den Lauf und die Leidenschaft dabei sehe ich nun als Inspiration auch mal andere Wege als die standardisierten Strecken zu wählen, da war doch demnächst ein Aquathlon... Liebe Grüße an Alle!!!

**Holz- und Bautenschutz**

**Björn Dittrich**

Matenzelle 19  
13063 Berlin

Tel: 030/9298320 Fax: 030/96062942 Mobil: 01777298320

**Wolfgang Augsten** **Allianz** 

Hauptvertretung  
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scherr-Straße 36  
10407 Berlin  
Tel./Fax (030) 42495 10

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

Privat: Kollwitzstraße 48  
10405 Berlin  
Telefon (030) 441 22 14  
Funk 0172/3 10 23 50

**LAUFZEIT**  
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES-LÄUFERS

**Wolfgang Weising** **LAUFZEIT Verlags GmbH**  
Chefredakteur 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](http://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

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