



Unsere Kontonummer:

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

2.Konto (für Startgelder):

Postbank
345 31 106

Kolumne

Liebe Lauffreunde,

Nach mehreren Laufhighlights möchten wir auch in diesem Jahr wieder unsere Vereinswanderung durchführen. Leider ist noch kein Ziel bekannt.

Deshalb würde ich mich freuen, wenn jemand eine Idee oder Vorschlag hat, eine Wanderung zu organisieren. Wir, der Vorstand des Vereins, hat sich das Wochenende am 21.10.06 oder 22.10.06 vorgestellt. Keine Scheu, Mutige vor!!! Es wäre doch schade, wenn wir diese Tradition nicht fortführen würden.

In diesem Sinne alles Gute.

Euer Micha

Das Allerneueste:

- Unser letzter Vereinstreff am 03.08.06 war wieder einmal sehr gut besucht. Herzlichen Dank den 17 Anwesenden. Deshalb möchte ich Euch auch gleich die nächsten Termine unserer **Skatserie** mitteilen. Der 4.Spieltag ist am **07.09.06**, weitere Termine am 26.10. und 16.11.06. Unser nächster Vereinstreff ist schon am 23.08.06. Wir freuen uns auf viele Interessierte in unserem Vereinslokal „Pali-Eck“, Koppensstraße 41.
- **Hier eine wichtige neue Telefonnummer (gilt ab sofort): Ilka Gomoll ist ab sofort nur noch über die beiden privaten Telefonnummern 030/ 516 916 52 oder 0176/ 610 37 528 erreichbar.** Die Dienstnummer (nur für Notfälle) 030/ 450 527 100 bleibt erhalten. Peter Rymarowicz ist privat über die Nummer: 030/ 516 916 53 oder 0176/ 610 37 529 erreichbar.
- Am letzten Samstag fand bei nicht zu warmen Temperaturen die **15.City-Nacht** auf dem Kurfürstendamm statt. Die guten Bedingungen nutzten vor allem unsere Frauen zu neuen Bestzeiten. Allen voran Sylvia Kegel, die es nach langer Verletzungspause (Knie-OP) wieder zu einer 45-er Zeit brachte (45:22min.). Ihre Tochter machte es ihr nach und lief die 10km das erste Mal in ihrer noch jungen Laufkarriere in 55:41min. unter 59min.. Auch unser noch recht neues Mitglied, Katharina Kiele, schaffte es unter die 50min.-Grenze, sie erreichte 49:34min.. Herzliche Glückwünsche zu den guten Ergebnissen und prima Bestzeiten, weiter so. Und Männer macht es demnächst wieder nach....

Vereinsnachrichten:

- Unsere **13.Vereinsmeisterschaften** fanden am 24.06.06 in Jüterbog unter der gewohnt umsichtigen Organisation von Dagmar und Willi Klaus bei sonnig schwülen 30°C statt. Herzlichen Dank an Familie Klaus für die nette Bewirtung mit Bratwurst, Getränken, frischgebackenen Obstkuchen und einem großen Bildschirm für die Fußball-WM Übertragung, sowie Dank auch an Doris Koch für die dortige Hilfe und an Dennis Knychala für die nett zusammengestellten Photos vom Lauf und Siegerehrung. Bei Bedarf kann bei Ilka Gomoll eine CD bestellt werden, auch gedruckte Photos sind möglich. Einsicht in diese Photos beim Vereinstreff. Ein besonderes Novum bietet dieser Lauf, er ist für alle Starter komplett kostenlos, kein Startgeld und keine Kosten für Essen und Getränke danach. Bei welchem Lauf in Deutschland gibt es noch so etwas? Beide Strecken (10 und 13,5km) führten auf der asphaltierten Skaterstrecke entlang, die zwar relativ flach und schnell zu laufen ist, aber dafür wenige Schattenstellen aufweist. Insgesamt gab es einen neuen Teilnehmerrekord mit 157 Läufern, obwohl dies nicht für die Meisterschaft galt, diesmal leider wieder nur 16 RON-HILL'er. Schade, lag es an der Hitze oder der Fußball-WM??? Vielleicht kommen zu unserer nächsten Auflage **im Jahr 2007** wieder mehr Läufer und vor allem Läuferinnen? Natürlich, unsere **Sieger und Vereinsmeister** wollen wir auch erwähnen: bei den Männern über 13,5km Christian Karbe in 50:06min., der auch die Gesamtwertung gewann und bei den Frauen über 10km Ilka Gomoll (ohne Konkurrenz) in 48:43min. und bei den Männern M60+ Peter Budraß in 45:07min. (10km). Gefreut haben wir uns, dass auch nach längerer Abstinenz Ali Schlegel und unserer Vorsitzender Michael Kegel am Start in Jüterbog waren!!!
- Nur eine Woche später fand bei sommerlichen Bedingungen der **10.Hohenschönhausener Gartenlauf** statt. Im Rahmen des Berliner Läufercups über 5,7km starteten 171 Läuferinnen und Läufer. Zur Jubiläum gab es auch einen neuen Teilnehmerrekord über alle Strecken mit 333 Läufern. Besonders bei den Bambinis gab es einen Aufschwung gegenüber dem Vorjahr. Herzlichen Dank vor allem an die Sportfreunde der KGA Falkenhöhe Nord um Robert Wiese und Waltraud Haensel, die wieder für ein Highlight in der Berliner Läuferzene sorgten. Die Läufer waren zufrieden, auch wegen der leckeren Kartoffelsuppe, der reichhaltigen Tombola und dem interessanten Rahmenprogramm. Bei welchem Lauf dieser Größenordnung gibt es Cheerleader an der Strecke?? Dies munterte die Läufer auf und sorgte für gute Stimmung. Bis auf kleinere Probleme lief alles gut, dies wollen wir versuchen im nächsten Jahr weiter zu verbessern. Herzlichen Dank auch unserer Helferschar, die teilweise sogar die schwierige Aufgabe meisterten, zunächst bei der Organisation zu helfen und dann ebenfalls zu laufen. Auf der kurzen

Strecke (5,7km) war Christian Karbe der Schnellste der 12 gestarteten RON-HILL'er, er belegte den 11.Platz in 20:47min., Helmut Huber konnte seine Altersklasse (M55) sogar gewinnen (23:46min.) ebenso Ilka Gomoll bei den Frauen (W30, 25:52min.). Auf der 10,9km langen Strecke siegte Rex Noack souverän in 39:35min., aber auch Axel Schmoll und Stefan Lippold liefen ein starkes Rennen und belegte die Plätze 6 und 7. Bei den Frauen lief Sylvia Kegel im vorderen Feld ein, sie belegte einen guten 5.Platz in 52:54min. und kam als 3. auch auf das Podest der W40. Ebenfalls auf das Podest der WHK kam Katharina Kiele und erreichte das Ziel nach guten 58:56min.. Herzliche Glückwünsche!!!

- Am 01.07.06 fand bei gewohnt, sommerlichen Bedingungen der **22.Schweriner Fünf-Seen-Lauf** mit 3200 frohgelaunten Läuferinnen und Läufern statt. Wie immer waren die 10,8km zuerst ausgebucht und dort waren auch die meisten Starter (1188), darunter auch Ilka Gomoll und Helmut Scharping, welche mit dem 141.Platz (2.W30, 51:35min.) und dem 232.Platz (4.M60) 55:34min. sehr zufrieden sein konnten. Der Start am Schloss musste im Park wegen Bauarbeiten leicht verändert werden, es ging zunächst über einen kleinen Hügel hinweg und dann aber wieder auf die alte Strecke. Dies störte am wenigstens allerdings die Frauenzweite über 15,8km, die von den 1095 Läufern den 60.Platz in sehr schnellen 1:09:03h belegte. Es war unsere Sylvia Jacobs, die nach langer Zeit beim FSL am Start war und gleich mit einem Podestplatz nach Hause lief. Da konnte unser 2.Starter dieser Strecke, Hans-Joachim Schulze, nicht viel entgegen setzen, er lief aber ebenso eine tolle Zeit und belegte den 86.Platz (4.M60) in 1:10:31h. Auf der langen Strecke über 30,4km lief Heinz Lachmann wieder ein gutes Rennen in 2:19:21h und kam unter 897 Läufern auf den 101.Platz und kam als 3 auf das Podest der AK M60. Hervorzuheben vor allem auch Hans-Joachim Schulze und Ilka Gomoll, welche auch am Folgetag am Start beim Hohenschönhausener Gartenlauf waren, herzlichen Dank für ihr Engagement und uneigennütziger Hilfe beim eigenen Lauf und damit dem Verpassen der Fete in Schwerin!!
- Am 13.07.06 fand der Läuferabend der Neuköllner Sportfreunde bei zünftigem Sommerwetter statt und aus unserem Verein startete Christian Karbe über 10000m. Er belegte hinter dem Sieger Axel Dumann (35:20min.) den 4.Platz in 37:42min.. Herzlichen Glückwunsch!!!

- Am 08.07.06 starteten traditionell drei Staffeln unseres Vereins beim **14.Staffellauf von Zielona Gora nach Cottbus über 100km** und 14 Staffelwechsel. Das Wetter zeigte sich, wie so oft in diesem Sommer, von seiner besseren Seite, außerdem war die Luft zusätzlich noch schwülwarm, was das Laufen nicht einfacher machte. 63 Teams erreichten das Ziel in der Cottbuser Altstadt, am schnellsten dabei die Polen mit 5:45h, aber schon auf dem 2.Platz nach längerer Zeit einmal wieder ein deutsches Team mit Cottbuser Läufern im Team „BEA-ET-Schwarze Pumpe“ in 5:59:49h. Das schnellste RON-HILL-Team belegte einen guten 15.Platz in 6:57:30h und wurden erreicht von Stefan Lippold, Ralf Vogel, Bodo Matthes, Kathrin Behrends und „Oldie“ Dirk Pätzig. Unsere beiden anderen Teams lieferten sich ein Kopf an Kopf-Rennen und belegten im Ziel die Plätze 45 (8:04:45h) und 51 (8:13:25h). Wir hoffen darauf, dass im nächsten Jahr vielleicht mal wieder von Cottbus nach Polen gelaufen wird.

- Am 16.07.06 fand der **17.Havellauf** mit 692 Ziel-(Ein)-Läufern/-innen statt. Der landschaftlich schöne Lauf am Wannensee auf dem Pendelkurs bis zur Pfaueninsel und zurück über 13,7km bietet viel Wasser, und ist an vielen Stellen recht eng und damit wird von allen Läufern gegenseitige Rücksichtnahme gefordert. Auch die limitierten Startnummern von 800 Stück pro Jahr sind immer schneller vergriffen, knapp 3 Wochen nach dem Lauf sind für 2007 nur noch etwa 600 Startplätze offen. Also, wer im nächsten Jahr dabei sein will, sollte sich schnell anmelden....

Nun aber zum Jahr 2006: Schnellster der 8 RON-HILL'er war wieder einmal Christian Karbe, der nur knapp die Top Ten verpasste und nach 52:05min. das Ziel erreichte. Aber auch Heinz Lachmann lief ein gutes Rennen und belegte den 67.Platz (3.M60) in guten 59:07min.. Auf der Homepage von Jens Karraß (www.jkrunning.de) fand ich folgenden netten Artikel zum Havellauf, den ich euch einmal näher bringen wollte:

Was ist der Berliner Sommer ohne Havellauf?

Ein Unding. Wer ihn schon einmal mitgemacht hat, kommt immer wieder. Ausnahmen sind Urlaub, Krankheit oder ein Klassentreffen am Abend davor. Dieser Havellauf war rundherum perfekt. Ohne jeden Makel verlief dieses Läuferfest unter der Regie von Bernd Hübner von 7 bis 13:00 Uhr in allerbesten Bahnen. Wetter, Strecke, Verpflegung, Zeitmessung, Tombola, Grillwurst, Tee und Bier danach. Herzlichen Glückwunsch an das Org.-Team und die erfolgreichen Läuferinnen und Läufer!

Warum ist der Havellauf so beliebt? Weil er gut organisiert und trotz seiner fast 900 Teilnehmer auf viel zu engen Waldwegen so herrlich persönlich und sympathisch verläuft. Ein Pflichttermin, weil am Havellauf-Sonntag IMMER bestes Sommerwetter ist, weil es total egal ist, wie schnell man läuft (wer weiß schon, was 13,6 oder 13,7km bei diesem weichen Sand wert sind?), weil man trotzdem dem alten Kumpel eine, zwei oder auch zehn Minuten abnehmen kann, weil man nach dem Lauf zwischen Sieger-

ehrung und Tombola beim Bier erklären kann, warum gut oder warum man eben langsamer war.....

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
19.08.	18:00	16.Pankower Paarlauf mit Musik	30/ 60'/ MT.16.08.	Kissingenstadion
20.08.	09:00	Berliner Straßenlauf/ Generalprobe	21,1/ 5km	Mommensenstadion
20.08.	10:00	6.Burgenlauf Penzlin- Burg Stargard	23,7km	Burg Penzlin/ MT.18.8.
23.08.	Ab 18:30	Berliner Bahnlaufserie (6.Lauf) und am 13.09.06 (7.Lauf)	800/ 1500/ 3000m 19:00: 30/ 60'	Sportforum Hohenschönhausen
23.08.	19:00	Marzahner Läufercup 5.Lauf	5/ 10km	Allee der Kosmonauten
24.08.	18:00	2.NSF-Läuferabend MT.21.08.	800 – 10000m	Stad. Buckower Damm
25.08.	18:30	12.Rund in Lichtenberg MT.15.08.	10/ 5,7km	Fennpfuhl; Saefkow-Pl
25.08.	20:30	5.Berliner Firmenlauf	6,1km/ MT.15.08.	Straße des 17.Juni
26.08.	16:00	21.Straßenlauf der LLG Luckenwalde	15/ 7,5km	Sportplatz Baruther Tor
26.08.	19:00	5x5km-Staffel in Potsdam	MT.20.08.06	Bassinplatz
27.08.	09:00	10.Hennigsdorfer Citylauf MT.22.08.	10,8/ 5,4km	Postplatz Hennigsdorf
02./ 03.09.	14:00	24 Stundenlauf im Bernauer Stadtpark auch 6 Stunden-Lauf und Einzellauf 8km	Auch 24-h-Staffel 2er u. 4er-Teams	MT. 31.08., 1615m-Runde!!!
02.09.	10:00	11.Lauf im Grünen in Neuseddin	12,3/ 5km	Sportpl; MT.28.08.
02.09.	10:30	27.Usedom-Marathon	42/ 21km	MT.20.08.06!!!
03.09.	09:00	5.MDM Leipzig – Halie	42/ 21/ 10km	MT.20.08.06!!!
03.09.	09:00	8.Mercedes Benz Halbmarathon (BC)	Auch 10km:09:20	MT 27.08.06!!!
03.09.	Ab 09:00	14.Friedrichsfelder Gartenlauf	2/ 6/ 10km MT.01.09.06	KGA Märkische Aue; Schwarzmeerstr.
03.09.	10:00	27.Lauf um den Müllroser See	10/ 5km/ MT.29.8.	Campingplatz Müllrose
03.09.	11:00	Parkhaus-Meile/ Spandauer Arkaden	5/ 10km	MT 20.08.06
06.09.	19:00	Laufserie des TuS HSH 6.lauf	30/ 60'	Stad. Hanns-Eisler-Str.
09.09.	10:00	19.Marzahner Gartenschaulauf	10/20km/ MT.26.8	Eisenacher Str.
09.09.	10:00	9.Oderbruchmarathon/ Bad Freienw.	42/ 21/ 10km	Konzerthalle/ MT.7.09.
09.09.	10:00	23.Lübbeseelauf in Templin	21/ 10/ 6km	Seehotel;
09.09.	10:00	Neubrandenburger Staffelmarahton am Reitbahnsee	5 Läufer/Innen 5,7-12km	MT.31.08.06
10.09.	10:00	34.Volkslauf des Nordens-Rehberge	20/ 10km	MT.05.09.06!!!
16.09.	10:00	3.Spremberger Stauseelauf	28/ 11/ 5,5km	Gymnasium
17.09.	10:00	9.Regionalparklauf in Blumberg	11,6km/ MT.13.9.	Schloßstr./ Dortheich
17.09.	10:30	5.Schorfheide-Lauf in Altkünkendorf	10/ 21/ 42km	MT.14.09.06!!!
08.10.	09.55	München-Marathon + DM 42,2km	42,2/ 10km	MT.15.09.06!!!
14.10.	09:00	29.Harz-Gebirgslauf in Wernigerode	42/ 22/ 11km	MT.27.08.06!!!

Willis Wald und Wiesenlauf und 9.Vereinsmeisterschaft am 24.06.06:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	10,0	19./ 1.W30 8.Frau	48:43min	Wertung Vereinsmeisterschaften:			
Peter Budraß	10,0	9./ 2.M65	45:07min	Ilka Gomoll	1.Frau/ 1.W30	Alle 10km	
Ali Schlegel	10,0	32./ 2.M55	54:34min	Peter Budraß	1.Oldies/ 1.M65		
Martin Engler	10,0	47./ 4.M60	1:00:40h	Martin Engler	2.Oldies/ 1.M60		
Helge Ziems	10,0	49./ 6.M65	1:03:27h	Helge Ziems	3.Oldies/ 2.M65		
Christian Karbe	13,5	1./ 1.M30	50:06min	Christian Karbe	1./ 1.M30	Alle 13.5km	
Stefan Lippold	13,5	3./ 1.M40	50:49min	Stefan Lippold	2./ 1.M40		
Dirk Pätzig	13,5	7./ 1.M50	55:20min	Dirk Pätzig	3./ 1.M50		
Bodo Matthes	13,5	10./ 5.M40	59:06min	Bodo Matthes	4./ 2.M40		
Helmut Huber	13,5	12./ 1.M55	59:25min	Helmut Huber	5./ 1.M55		
Jörg Möhring	13,5	13./ 1.MHK	1:00:20h	Jörg Möhring	6./ 1.MHK		
P. Rymarowicz	13,5	15./ 3.M50	1:02:54h	Peter Rymarowicz	7./ 2.M50		
Denn. Knychala	13,5	18./ 2.MHK	1:04:50h	Dennis Knychala	8./ 2.MHK		
W. Voigtländer	13,5	27./ 3.M55	1:10:49h	Wolfgang Voigtländer	9./ 2.M55		
Ha.-Jo. Huß	13,5	29./ 5.M55	1:19:39h	Hans-Joachim Huß	10./ 3.M55		
Michael Kegel	13,5	32./12.M40	1:26:57h	Michael Kegel	11./ 3.M40		

23.Internationaler Läuferzehnkampf in Wien vom 25.05.06-28.05.06:

Strecke:	Ilka Gomoll	Sylvia Jacobs	Eckart Broy
60m	10,01s/ 21.Platz	9,89s./ 267P./ 19.Pl.	10,00s./ 1P./ 64.Pl.
100m	16,75s/ 21.Platz	16,62s./ 165P./ 19.Pl.	16,42s./ 1P./ 65.Pl.
200m	Verletzt	33,3s./ 301P./ 18.Pl.	34,07s./ 1P./ 66.Pl.
400m	71,67s/ 14.Platz	71,49s./ 477P./ 13.Pl.	76,09s./ 37P./ 67.Pl.
800m	Verletzt	2:40,49min./ 564P./ 10.Pl.	2:59,51min./ 61P./ 65.Pl.
1000m	-----	3:32,40min./ 533P./ 11.Pl.	3:54,73min./ 66P./ 66.Pl.
1500m	5:31,82min./ 11.Pl.	5:24,64min./ 543P./ 8.Pl.	5:41,36min./ 210P./ 55.Pl.
3000m	Verletzt	11:38,77min./ 537P./ 5.Pl.	12:26,09min./ 208P./ 52.Pl.
5000m	-----	20:33,71min./ 547P./ 4.Pl.	22:08,53min./ 199P./ 50.Pl.
10000m	-----	42:50,63min./ 557P./ 4.Pl.	46:45,62min./ 214P./ 50.Pl.
Ergebnis:	-----	4491 Punkte 22.Platz/ 1.W40 10.Frau	998 Punkte 65.Platz/ 5.M50

10.Hohenschönhausener Gartenlauf am 02.07.06:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Joachim Schuberth	1,1	9./ 1.M65	5:23min.	Dennis Knychala	5,7	44./ 7.MHK	24:16min
				Bodo Matthes	5,7	52./ 6.M40	24:54min
Ilka Gomoll	5,7	66./ 1.W30 10.Frau	25:52min	Erhard Bader	5,7	124./ 4.M70	31:54min
				Helge Ziems	5,7	134./ 7.M65	33:20min
Dana Kegel	5,7	118./ 5.WH 27.Frau	31:32min	Sylvia Kegel	10,9	38./ 3.W40 5.Frau	52:54min
Anja Sander	5,7	155./ 6.W35 43.Frau	37:53min	Katharina Kiele	10,9	68./ 2.WHK 12.Frau	58:56min
Ina Schlüter	5,7	159./ 4.W50 46.Frau	38:37min	Axel Schmoll	10,9	6./ 3.M40	42:14min
				Stefan Lippold	10,9	7./ 4.M40	42:28min
Christian Karbe	5,7	11./ 2.M30	20:47min	Jörg Möhring	10,9	18./ 3.MHK	47:20min
Dirk Pätzig	5,7	23./ 4.M50	22:02min	Bodo Matthes	10,9	36./ 17.M40	52:31min
Helmut Huber	5,7	41./ 1.M55	23:46min	Dieter Jaensch	10,9	57./ 8.M50	56:54min
H.J. Schulze	5,7	43./ 3.M60	24:13min	Martin Engler	10,9	88./ 4.M60	1:06:29h

22.Schweriner Fünf-Seen-Lauf am 01.07.06:

17.Havellauf am 16.07.06 über 13,7km:

Ilka Gomoll	10,8	141./ 2.W30 12.Frau	51:35min	Dorothea Funke	263./ 1.W30 35.Frau	1:09:31h
Helmut Scharping	10,8	232./ 4.M60	55:13min	Christian Karbe	11./ 3.M30	52:05min
Sylvia Jacobs	15,8	60./ 1.W40 2.Frau	1:09:03h	Heinz Lachmann	67./ 3.M60	59:07min
				Andreas Schramm	175.Platz/ 40.M40	1:05:39h
H.J. Schulze	15,8	86./ 4.M60	1:10:31h	Diddi Eppmann	212./ 7.M65	1:06:57h
Dorothea Funke	30,4	225./ 1.W30 17.Frau	2:31:43h	Bernfried Krüger	551./ 58.M50	1:24:54h
Heinz Lachmann	30,4	101./ 3.M60	2:19:21h	Helge Ziems	599./ 32.M65	1:28:36h
Peter Rymarowicz	30,4	216./ 21.M50	2:30:20h	Gerald Piegler	609.Platz/ 80.M45	1:29:41h
Knuth Triebe	30,4	510./ 51.M50	2:53:04h			
Bernfried Krüger	30,4	851./ 87.M50	3:37:47h			

Autos - kauft man bei KOCH!


Koch Gruppe

www.koch-gruppe.de Tel.54 99 88-0

