

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

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



Kolumne

Liebe RON-HILL'er,

wie sagt man so schön, eine Tradition stirbt nie.

Dank Motte und Frank findet auch in diesem Jahr eine Vereinswanderung statt. Tradition ist es aber auch, dass es immer dieselben sind, die eine Wanderung organisieren. Vielleicht hat ja der eine oder andere schon mal eine Idee für das kommende Jahr?? Dann meldet euch!!!

Außer wandern wollen wir auch weiter laufen. Der Herbst schickt seine Vorboten und traditionsgemäß fährt auch wieder eine große Truppe RON-HILL'er zum HGL. Allen Teilnehmern wünsche ich viel Erfolg.

Euer Micha

Einladung

Wir möchten alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Vereinswanderung am Sonntag, den 22.10.06** einladen.

Treffpunkt ist um 09:45 Uhr auf dem Parkplatz am Ausflugslokal Rübezahl. Parkplätze für die Autofahrer sind dort vorhanden. Man kann auch mit dem Bus X69 anreisen, Ankunft 09:50 Uhr (Abfahrt am S-Bahnhof Köpenick 09:37 Uhr).

Unsere Wanderung wird von Sylvia Kegel und Frank Britze organisiert und führt über 12km in den Müggelbergen und dauert etwa 3 Stunden. Im Anschluss gibt es eine nahrhafte Überraschung und von dort ist es auch nicht mehr weit zum Bus bzw. zum Parkplatz. Wir bitten um **Voranmeldungen bis spätestens 18.10.06** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll, Tel.030/ 516 916 52 oder 0176/ 610 37 528 oder IGomoll@aol.com!!! Wir hoffen nach dem großen Erfolg des Vorjahres auf das Kommen vieler Wanderfreunde!!!

Das Allerneueste:

- **Unsere diesjährige Vereinsmeisterschaft im Bowling wird am 03.12.06 stattfinden!!!** Einladung und Ort folgen demnächst im Infoblatt!!!

- Bei unserem letzten **Vereinstitreff am 07.09.06** konnten wir uns über 19 Anwesende freuen. Beim anschließenden **4.Spieltag unserer Skatserie** mit 12 Skatspielern an 4 Tischen mit je 3 Spielern konnte Hans-Joachim Vogel seinen ersten Sieg in diesem Jahr mit guten 938 Punkten feiern. Dabei sah auch die Gesamtzweite Sylvia Kegel mit 810 Punkten ebenfalls sehr gut aus. Einen schlechten Tag dagegen erwischte der Gesamtführende Wolfgang Oesterreich (89 Punkte), der aber seine Führung weiter verteidigen konnte. Wir freuen uns auf viele Interessierte bei unserem nächsten Spieltag am 26.10. und 16.11.06 sowie unserem **nächsten Vereinstitreff am 05.10.06 um 18:00Uhr** im Vereinslokal „Pali-Eck“, Koppenstraße 41.

Ergebnisse 4.Skatabend:

1.Hans-Joachim Vogel	938P.	1.W. Oesterreich	3539P.
2.Sylvia Kegel	810P.	2.J. Schuberth	2992P.
3.Joachim Schuberth	636P.	3.Sylvia Kegel	2388P.
4.Wolfgang Voigtländer	567P.	4.W. Voigtländer	2278P.
5.Dirk Pätzig	540P.	5.P. Rymarowicz	2094P.
6.Peter Rymarowicz	527P.	6.Knuth Triebe	2017P.
7.Dennis Knychala	473P.	7.Dirk Pätzig	1874P.
8.Theo Hamm	376P.	8.H.Kastanowicz	1659P.
9.Knuth Triebe	345P.	9.A. Schramm	1327P.
10.Bodo Matthes	331P.	10.D. Knychala	1181P.
11.Horst Kastanowicz	273P.	11.Theo Hamm	1107P.
12.Wolfgang Oesterreich	89P.	12.H.J. Vogel	938P.

vorläufiger Gesamtstand:

Vereinsnachrichten:

- Die **4.Rostocker Marathonnacht** fand am 05.08.06 mit 305 Marathonis und 778 Läufern über die halb so lange Strecke bei angenehmen Temperaturen statt. Die halbe Strecke absolvierte Bernfried Krüger auf dem 669.Platz (35.M50) in 2:14:16h. Den Warnowtunnel-Marathon absolvierte Olaf Kretschmer auf dem 22.Platz (4.M45) von unseren beiden Startern am schnellsten. Er war mit den erreichten 3:20:25h sehr zufrieden. Peter Schmidt genoss wie so oft den stimmungsvollen Lauf und erreichte das Ziel in 4:14:32h auf dem 198.Platz (10.M55)!!!
- Am 12.08.06 starteten 48 Läufer beim **100km-Lauf in Leipzig**. Auch Peter Schmidt bewältigte diese Strecke wieder einmal nach langer Zeit und erreichte das Ziel auf dem 43.Platz in 12:04:42h. Glückwunsch für dieses Ergebnis und den 3.Platz der M55!!!

- Auf dem Sportplatz Lassaner Straße fand am **07.08.06 der Mittsommerstundenlauf** auf der Aschenbahn des Kaulsdorfer OLV mit 43 Läufern statt. Schnellste Frau über 30min. und einem sehr guten Ergebnis mit 7105m wurde souverän Sylvia Jacobs. Auf der doppelt so langen Strecke belegte Bodo Matthes den 8.Platz (4.M40) mit 12900m. Auch Helge Ziems kämpfte sich gut durch und kam auf gute 10030m (20.Platz, 2.M60+)!!!
- Am 13.08.06 fand der **Kreuzberger Viertelmarathon**, als 11.Lauf des Berliner Läufercups, mit 339 Teilnehmern statt. Mit der feuchten Luft und glatter, regennasser Straße kam der Sieger Alexander Fritsch am besten zurecht und siegte in 33:40min.. Bester Läufer unseres Vereins war Ralf Vogel auf dem 26.Platz in guten 38:57min. knapp vor Dirk Pätzig in 39:22min., dabei siegte Dirk in seiner AK M50. Auch Helmut Huber (3.M55, 42:07) und Ilka Gomoll (3.W30, 47:47min.) konnten Podestplätze erringen. Herzlichen Glückwunsch an alle 7 gestarteten RON-HILL'er!!!!
- Am 16.08.06 starteten Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz beim **Sportfest der LG Süd**. Ilka startete das erste Mal in ihrem Leben bei einem Meilenlauf über 1609,48 Meter und belegte in 6:12,94min. den 3.Platz bei den Frauen. Peter startete über 3000m und war mit den erreichten 11:44,17min. zufrieden.
- Am 19.08.06 starteten 183 Teilnehmer beim **25.Oderpokallauf** in Frankfurt/ Oder bei angenehmen Temperaturen auf einem flachen Rundkurs. Auch 2 RON-HILL'er waren dabei. Christian Karbe belegte den 12.Platz (3.M30) in 39:40min. und Peter Budraß kam auf den 50.Platz (4.M65) in 45:35min..
- Am selben Tag fand der **16.Pankower Paarlauf** mit Musik im Kissingenstadion mit 20 Paaren statt. Einzige RON-HILL'er waren Anja Sander und Ecky Broy, wobei vor allem Anja mit kürzeren Pausen zu kämpfen hatte, sich aber prima durchkämpfte und zusammen mit Ecky auf 13000m kam und den 8.Platz belegte.
- Am 20.08.06 starteten 1307 Läufer/-innen bei der **30.Generalprobe des SCC** im Mommsenstadion über 21,1km. Unter ihnen auch Ina Schlüter, die als 315.Frau nach 2:28:52h das Ziel erreichte. Weiter so!!

- Auf dem Weg zum Nordseeurlaub machten Sylvia Jacobs, Peter Rymarowicz und Ilka Gomoll Station beim legendären **20. Jever-Fun-Lauf in Schortens**. Der interessante und stimmungsvolle Lauf auf einer 4,2km-Runde in der Schortenser Altstadt auf nicht einfachem Kurs mit Kopfsteinpflaster und vielen Kurven bewältigten Sylvia und Ilka mit 537 anderen Läufern. Es war der einzige richtig warme Tag des Urlaubs und für schnelle Zeiten nicht unbedingt geeignet. Die 10km-Strecke bewältigte Sylvia als 2.Frau souverän und mit guter Zeit in 41:19min. auf dem 22.Gesamtplatz und gewann naturgemäß ihre Alterklasse W40 und damit auch eine Reisetasche von JEVER. Bei der stimmungsvollen AK-Siegerehrung durfte auch Ilka teilnehmen, sie erreichte das Ziel nach 46:11min.(64.Platz,9.Frau,3.W30). Außerdem gab es für alle Finisher eine Medaille, kostenlose Massage und JEVER (FUN-Bier). Peter startete einige Stunden später beim Hauptlauf über 10 Meilen mit großer Prominenz aus Kenia. Die schnellen, schwarzen Läufer rauschten nur so an einem vorbei, unter anderem auch die Sieger Goeffrey Kipngeno (46:51) und NEW-YORK-Marathon Sieger 2005 Rodgers Rop (47:03min.) und Siegerin Eunice Jepkorir (54:01min.). Peter belegte von 353 Läufern einen guten 56.Platz (5.M50) und erreichte das Ziel nach 1:08:13h. Auch hinterher hatte man die Möglichkeit hautnah den Profis bei ihrer Nachbereitung zuzuschauen oder sich Autogramme zu besorgen. Ein einzigartiger Lauf mit besonderem Flair lädt zu wiederholter Teilnahme ein.
- Am 23.08.06 wurde der 5.Lauf des **Marzahner Läufercups** mit 13 Läufern gestartet. Unter ihnen auch Helge Ziems und unser neues Mitglied Bernd Holtkamp. Bernd erreichte über 5000m den 10.Platz (3.M50+) in guten 23:20,8min. und Helge freute sich über gute 28:38,8min. (13.Platz, 4.M50+)!
- Am 25.08.06 starteten 46 Läufer beim **2.ClaB-Sommerlauf** in Stahnsdorf über 7km. Dieser Lauf bot eine gute Organisation und schnelle Siegerehrung und Sylvia Kegel war als 2.Frau auch mit dabei. Sie musste in 31:02min. nur der klaren Favoritin Birgit Unterberger (28:02min.) den Vortritt lassen und konnte sich knapp gegen Birgit Plückelmann (31:06) durchsetzen. Herzliche Glückwünsche!!
- Nach dem stimmungsvollen Staffellauf des Vorjahres startete wieder eine Staffel unseres Vereins beim **5.Sanssouci-Pokal-Nachtlauf** über 5x5km am 26.08.06 und belegte in 1:37:51h den 14.Platz. An den Start gingen 82 Teams, das war ein neuer Teilnehmerrekord. Beim erwarteten stimmungsvollen Lauf auf der 1,25km-Runde im Holländischen Viertel in Potsdam mit kostenlosen Bierausschank und Bratwurst-Genuss gaben Andreas Schramm (19:19min.), Peter Budraß (20:55), Helmut Huber (20:03), Bodo Matthes (19:30) und Dirk Pätzig (18:04min.) ihr

Bestes und hatten viel Spaß. Traut euch Frauen, vielleicht im nächsten Jahr auch wieder mit Euch???

- Am 27.08.06 fanden in Bremen und in Rostock zwei **Frauenläufe** statt. Wir gratulieren recht herzlich Katja Lünser zum souveränen Sieg in Rostock in 45:51min. (10km). Beim 5.Rykä-Frauenlauf in Bremen gab es einige Teilnehmer mehr als in Rostock mit einem neuen Rekord von 138 Läuferinnen, dafür aber leider keine Preise. Die 5,1km Runde im dortigen Bürgerpark war abwechslungsreich und interessant, da aber sogar der Drucker für die Urkunden ausfiel, gab es für die Siegerinnen gerade einmal einen feuchten Händedruck. Schade!!! Trotzdem gratulieren wir herzlich der Siegerin über 5,1km Ilka Gomoll in 22:15min. und unserer „Dauer“ – Zweiten Sylvia Jacobs über 10,2km in schnellen 41:08min. hinter der Favoritin Fakje Hoffmann (39:18min.).
- Am 02.09.06 wurde der **Lauf im Grünen** in Neuseddin über 12,2km mit 94 Läufern/-innen gestartet. Einziger Läufer unseres Vereins war Christian Karbe, der sich aber leider verlaufen hatte und abgeschlagen auf dem 21.Platz (5.M30) nach 53:34min. das Ziel erreichte.
- Am selben Tag wurde der **3.Stienitzseecross** mit einem neuen Teilnehmerrekord von 1788 Teilnehmern verteilt auf mehrere Strecken gestartet. Trotz wenig Werbung kommen hier immer mehr Läufer und genießen die anspruchsvolle, aber interessante Laufstrecke, sowie das gute Rahmenprogramm in Anschluss an den Lauf. Außerdem bekam auch jeder Starter eine Karte für das ISTAF am nächsten Tag geschenkt. Bester der 260 gestarteten Läufer war ein Läufer aus Frankreich in 43:32min., aber schon auf dem 22.Platz und Sieger der M65 erreichte Peter Budraß das Ziel in guten 55:47min.. Glückwunsch!!!
- Dauerstarter und früherer Seriensieger Heinz Lachmann war bei angenehmen Bedingungen am Start beim **27. Usedom – Marathon**. Mit 184 anderen Läufern ging er auf die anspruchsvolle Strecke und kam auf dem 34.Platz in guten 3:38:26h ins Ziel, damit siegte er auch in der AK M60. Bester RON-HILL'er, hinter dem Sieger Jaroslaw Janicki (2:35:29h), war Olaf Kretschmer, der auf dem 12.Platz (4.M45) nach 3:24:35h das Ziel erreichte. Bei den Frauen kam es zu einem spannenden Kampf um Platz zwei, den Kathrin Behrens mit 3:41:41h knapp mit 13 Sekunden Vorsprung vor Dorothea Funke (41., 1.W30) für sich entscheiden konnte. Herzliche Glückwünsche allen Finishern!!!

- Am 02./03.09.06 fand die 3.Auflage des **24h-Lauf von Bernau** auf der 1635m langen Runde im Stadtpark mit 21 Einzelläufern und 9 Staffeln mit 5-10 Läufern statt. Peter Schmidt bewältigte diesen Lauf als Einzelläufer und erreichte gute 129,246km und siegte in der AK M50-59 (8.Platz gesamt). Christian Karbe startete in einer Staffel der Bernauer Lauffreunde und siegte mit dieser Staffel mit 356,181km, dabei steuerte er selbst 34,68km bei. Vielleicht stellen wir im nächsten Jahr auch mal eine Staffel auf? Mit 5-10 Läufern ist dies sicher leichter zu bewältigen als die 4-er Staffeln von Reichenbach/ Vogtland.
- Der **8.Mercedes-Benz-Halbmarathon** (12.Lauf im Berlin-Cup) fand am 03.09.06 mit 1063 Läufern und 10 RON-HILL'ern statt. Bester unseres Vereins war Axel Schmoll, der nicht oft bei Wettkämpfen antritt, aber wenn er am Start ist, meist hervorragende Ergebnisse erzielt. Auch diesmal erreichte er einen tollen 13.Platz (4.M40) in guten 1:19:15h. Nur knapp erreichte Stefan Lippold in guten 1:23:12h das Ziel vor Ralf Vogel (1:23:23h). Dirk Pätzig kämpfte um Punkte für den Berlin-Cup und musste aber auf den letzten Kilometern den Sieger der M50 Günter Lewanzik davon ziehen lassen, erreichte aber nach 1:28:53h und dem 64.Platz das Ziel. Auch unserem „Mittelstreckler“ Andreas Schramm haben es nun die längeren Strecken angetan, er absolvierte die 21,1km in 1:38:55h und wenn alles gut geht dann wird er im Herbst noch bei einem Marathon starten. Ihm und allen anderen Marathonis unseres Vereins wünschen wir alles Gute für den Herbstmarathon.

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-LÄUFER

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

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

Allianz

Wolfgang Augsten
Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Schott-Strasse 30
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 42495 10

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

Privat: Köpenickerstr. 48
10405 Berlin
Telefon (030) 441 22 14
Funk 0172/3102050

Holz- und Bautenschutz

Björn Dittrich

Matzenzeile 18
13053 Berlin

Tele: 030/5298320 Fax: 030/9062942 Mobil 0177/298320

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
20.09.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup 6.Lauf 7.Lauf (04.10.) und 8.Lauf (21.10.)	30/ 60' 5/10km	Sportplatz Allee der Kosmonauten
23.09.	10:00	Humboldtlauf in Potsdam MT.21.09.	42,2/ 21,1km	Ravensberge
24.09.	09:00	33.Real,- Berlin-Marathon	42,2km	Straße des 17.Juni
30.09.	10:00	19.Prignitzer Herbstlauf/ Wittenberge	15/ 7,5km	Garsedow; Bootshaus
01.10.	10:00	3.Lauf der deutschen Einheit	51/ 27,5/ 12km	Mühlhausen; MT.28.09.
03.10.	10:30	70.Strausseelauf MT.28.09.	9,3km	Fichteplatz, Strausberg
07.10.	Ab 10:00	25km durch das Ruppiner Land 7,5: Naturparkhaus Stechlin in Menz	25km auch 7,5km	Mildenburg Ziegelei-park; MT.29.09.06
07.10.	16:00	9.Weißenseer Bierpaarlauf	Je 5x800m+5 Bier	MT.01.10.06
08.10.	09:55	München-Marathon und DM 42,2km	42,2/ 10km	Olympiapark
08.10.	10:00	Belziger Burgenlauf MT.02.10.	25/ 8km	Burg Eisenhardt
08.10.	11:10	5.Marienfelder Herbstlauf MT.03.10.	10km/ Berlin-Cup	Diedersdorfer Weg
11.10.	17:00	Spiridon Läuferabend MT.09.10.	10000m	Stadion Lichterfelde
14.10.	Ab 09:00	29.Harz-Gebirgslauf in Wernigerode	42/ 22/ 11km	
15.10.	10:00	44.Marathon-Rund um Baldeneysee	42,2km/ MT.15.9.	Freiherr von Stein Str.
15.10.	10:00	19.Storkower Seelauf MT.11.10.	15/ 7,5km	Schule, Fontanestr.
15.10.	11:00	45.Volks-Crosslauf der LG Süd	10km/ Berlin-Cup	O.-Tom-Str.; MT.12.10.
18.10.	Ab 18:30	Berliner Bahnlaufserie 8.Lauf	800/ 1500/ 3000m 19:00: 30&60'	Sportforum Hohenschönhausen
20.10.	19:00	14.Pankower Stundenlauf	30/ 60'/ MT.17.10.	Kissingenstadion
21.10.	10:00	6.Prignitzer Moormeile/ Bad Wilsnack	16,4/ 12,4km	Karthanehalle
21.10.	14:30	Sägerserie 1.Lauf MT.16.10.	12,8/ 9,8/ 6,8km	verläng. Kneippstraße
22.10.	10:00	3.Magdeburg-Marathon MT.13.10.	42/ 21/ 12km	Messe Magdeburg
22.10.	10:00	8.Dresden Marathon MT.02.10.	42/ 21/10km	Nähe Zwinger
22.10.	10:00	29.Werner-Seelenbinder-Lauf	11/ 5km/	Gröden, SV Merzdorf
22.10.	10:00	55.Liepnitzseelauf MT.19.10.	15/ 8km	Zeltplatz Ützdorf
19.11.	10:00	14.Kondius-Marathonstaffel	6/6/10/5/10/5,2km	MT.06 10.06!!!
15.07.	09:00	Havellauf 2007	baldige	Meldungen erwünscht!

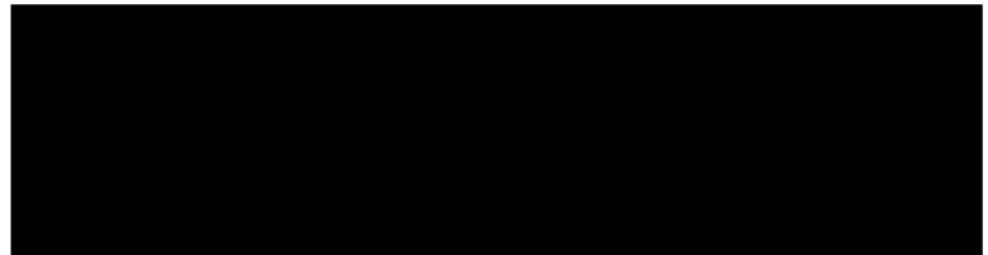
Ergebnisse:

Kreuzberger Viertelmarathon am 13.08.06:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Dorothea Funke	95./ 2.W30 7.Frau	44:37min.	Dirk Pätzig	31./ 1.M50	39:22min.
			Helmut Huber	55./ 3.M55	42:07min.
Ilka Gomoll	148./ 3.W30 20.Frau	47:47min.	Peter Rymarowicz	79./ 9.M50	43:33min.
			Dennis Knychala	109./ 12.MHK	45:36min.
Ralf Vogel	26./ 6.M40	38:57min.	Eckart Broy	123./ 15.M50	46:27min.

15.Vattenfall City-Nacht über 10km am 05.08.: Mercedes Benz Halbmarathon am 03.09.06:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Kegel	857./ 4.W45 70.Frau	45:22 min.	Ina Schlüter	10	287./ 8.W50 87.Frau	1:05:46h
Katharina Kiele	1579./ 41.WH 197.Frau	49:34min	Iika Gomoll	21,1	424./ 4.W30 36.Frau	1:46:34h
Dana Kegel	2734./ 100.WH 573.Frau	55:41min	Axel Schmoll	21,1	13./ 4.M40	1:19:15h
Ina Schlüter	4079./ 144.W45 1326.Frau	1:07:40h	Stefan Lippold	21,1	29./ 12.M40	1:23:12h
Jörg Möhring	381./ 72.MHK	41:31min	Ralf Vogel	21,1	31./ 13.M40	1:23:23h
Hei. Lachmann	413./ 3.M60	41:53min	Dirk Pätzig	21,1	64./ 2.M50	1:28:53h
Eckart Broy	992./ 41.M50	46:12min	Helmut Huber	21,1	74./ 3.M55	1:29:36h
Andreas Schramm	1168./ 200.M40	47:16min	Peter Rymarowicz	21,1	94./ 6.M50	1:31:40h
Gerald Piegler	3073./ 306.M45	57:37min	Bodo Matthes	21,1	121./39.M40	1:33:20h
Michael Kegel	4038./ 478.M40	1:06:40h	Andreas Schramm	21,1	244.Platz/ 78.M40	1:38:55h
Wolfg. Drechsel	4198./ 82.M60	1:10:46h				



Autos - kauft man bei KOCH!


Koch Gruppe

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

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