

Infoblatt, 15.06.2007

Nr. 357/175

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 Lauffreunde,

Wir haben ein neues Vereinslokal gefunden. Das Gartenlokal „Zur Laube“ am Volkspark Prenzlauer Berg (Oderbruchkippe). Am 07.06.07 haben 25 Vereinsmitglieder das Lokal getestet und für gut befunden. Wir haben ein separates Vereinszimmer, wo wir unsere Läufe auswerten können. Im Anschluss daran können wir uns bei schönem Wetter im Biergarten zusammen setzen und das eine oder andere Bierchen zu vernünftigen Preisen genießen. Selbstverständlich ist auch für den kleinen Hunger vorgesorgt. Es gibt sehr leckere Speisen zu kleinen Preisen. Ich freue mich schon auf den nächsten Vereinstreff.

Euer Micha

Das Allerneueste:

- Hiermit weise ich darauf hin, dass einige Läufer in ihrem Infoblatt kleine Zettel vorfinden werden. Hier bitten wir um die schnellstmögliche Überweisung des Jahresbeitrages bis zum 05.07.07. Ihr erspart uns damit viel Arbeit und weitere Mahnungen!
- Hiermit begrüßen wir recht herzlich Jürgen Bolz und Gerhard Redel in unserem Verein. Gerhard war schon im letzten Jahr bei unserem Gartenlauf am Start und Jürgen beim diesjährigen SEZ-Lauf.
- Bei unserem Vereinstreff am 24.05.07 fand unser **zweiter Skatabend** diesen Jahres mit wieder neun treuen Skatspielern statt. Souveräner Sieger mit 1119 Punkten wurde diesmal Wolfgang Oesterreich vor Andreas Schramm 810P. und Dirk Pätzig mit 743P., 4.H.J. Vogel 709P., 5.Horst Kastanowicz 670P., 6.Wolfgang Voigtländer 524P., 7.Peter Rymarowicz 309P., 8.Sylvia Kegel 293P. und 9.Theo Hamm 244P.. In der vorläufigen Gesamtwertung nach zwei Spieltagen führt bislang Andreas Schramm mit 1735Punkten vor Sylvia Kegel 1556P., 3.Wolfgang Oesterreich 1548P., 4.H.J. Vogel 1371P., 5.Horst Kastanowicz 772P..

Ausschreibung und Einladung zu den 14.Vereinsmeisterschaften und Willis Wald- und Wiesenlauf am 23.06.07

Hiermit wollen wir euch noch einmal an unsere diesjährigen **14.Vereinsmeisterschaften** bei unserem Sponsor und unserem Vereinsmitglied Willi Klaus in Jüterbog erinnern. Unser Verein und vor allem Willi Klaus geben sich immer größte Mühe mit der Ausrichtung der Veranstaltung, für alle gibt es kostenlos Getränke (auch Freibier) und Imbiss für alle Anwesenden und fast alle Läufer können sich über einen schönen Preis freuen. Wir würden uns über zahlreiche Vereinsmitglieder bei diesem Lauf **am 23.06.07 um 16:00 Uhr** freuen. **Nachmeldungen sind möglich.**

Wir fahren diesmal mit dem Zug ab Berlin Hauptbahnhof 13:17Uhr, Ankunft in Jüterbog 14:00Uhr (Halt auch in Gesundbrunnen 13:12, Potsdamer Pla 13:20, Südkreuz 13:24, Lichterfelde Ost 13:28Uhr). Fahrkosten für Hin- und Rückfahrt mit dem Berlin-Brandenburg Ticket 5,20Euro pro Person. Für Rückfragen stehen euch Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52) oder IGomoll@aol.com oder Willi Klaus (Tel.03377/ 30 17 01) zur Verfügung!!!

Natürlich holt uns Willi wieder mit dem Auto vom Bahnhof ab!!

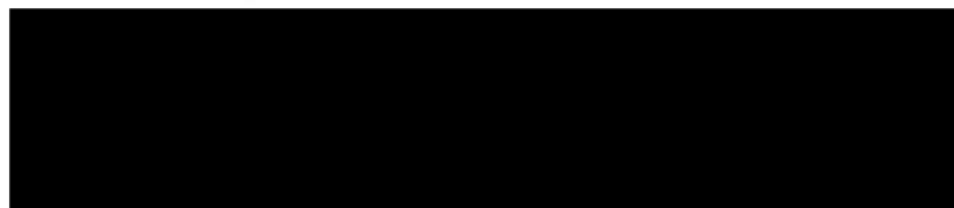
- Am 07.06.07 waren wir das erste Mal zu Besuch zum „Testen“ des **Gartenlokals „Zur Laube“** an der Oderbruchkippe (Tram M5 oder M6 ab S-Landsberger Allee bis Judith-Auer-Str.). Wir fanden dort einen schönen, großen Biergarten für den gemütlichen Teil vor und für den offiziellen Teil des Vereinstreffs einen abgeschlossenen Raum mit einer langen Tafel. Wir wollen dieses Lokal auf jeden Fall als Vereinslokal nutzen und teilen euch hiermit die **weiteren Termine mit: 28.06., 12.07, 02.08., 23.08., 13.09. (mit Skat) und 27.09.07** jeweils um 18:00Uhr. Falls es euch dort nicht gefällt, dann teilt uns eure Einwände mit. Rückfragen und Infos bei Michael Kegel (Tel 030/ 982 31 30).

Hier wichtige Informationen für alle HGL-Fans

- Auch beim **30.Harzgebirgslauf** am **13.10.07** haben wir wieder Zimmer in unserem Jugendgästehaus in der Friedrichstraße 53 in Wernigerode gebucht und haben 20 Übernachtungsplätze sicher. Für unseren Verein wird es als langjährigen treuen Teilnehmer eine Auszeichnung bei der abendlichen Abschlussparty geben!!!! Also, wer war lange nicht dabei? Es wäre schön, wenn in diesem Jahr besonders viele Läufer unseres Vereins am Start wären!!!
- Wie in den Vorjahren bitten wir um Vorauszahlung der Kosten für die Übernachtung. Damit ist eine **Übernachtung** im Jugendgästehaus erst dann **sicher gebucht**, wenn das entsprechende Geld auf das 2.Vereinskonto eingegangen ist **und** derjenige sich zusätzlich bei Ilka Gomoll (Tel 030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) oder beim Vereinstreff angemeldet hat.

- Die JHB ist wie bisher für **2 Übernachtungen/ Frühstück zu buchen**, jeweils vom 12.-14.10.07 Mit der Anmeldung (auf Meldezettel) werden **pro Person mit Bettwäsche 39,40Euro fällig** (ÜN/F 35,- plus 1,40Euro Kurtaxe plus 3,- Bettwäsche) oder ohne Bettwäsche 36,40Euro!!!
- **Anmeldeschluss ist der 08.07.07!!!**
- **Hiermit weisen wir nochmals darauf hin, wenn ein gebuchter Platz im Jugendgästehaus nicht genutzt werden kann, jeder selbst dafür verantwortlich ist, sich um Ersatz zu kümmern. Es gibt kein Geld zurück.**
- Unser diesjähriger **15.Lauf „Rund ums SEZ – und durch den Volkspark Friedrichshain“** fand am 27.05.07 bei diesmal nicht zu heißen Temperaturen, also optimalen Bedingungen zum Laufen statt. Herzlichen Dank an dieser Stelle an alle Streckenposten, an die Helfer des Org.büros, an unsere fleißigen Kuchenbäcker, unserem Sprecher Ecky Broy und natürlich auch allen anderen, die aktiv am Gelingen des Laufes beigetragen haben. Erstmals seit vielen Jahren waren mehr als 100 Starter dabei, und das, obwohl unser Lauf diesmal am Pfingstsonntag stattfand. Aber unsere Werbung speziell im und um den Friedrichshain scheint sich nun doch auszuzahlen. Außerdem haben wir nun endlich unsere „Uralt“-Urkunden vernichtet und auch unsere Sportpreistombola fand bei den Läufern wieder großen Anklang. Herzlichen Dank dafür an unseren Sponsor Jost Kretzschmar (Firma Sportline) und wir danken hiermit auch Dennis Knychala für die Gestaltung einer neuen Urkunde mit dem Foto vom Märchenbrunnen im Hintergrund. Auch sportlich konnten wir mit den erzielten Ergebnissen zufrieden sein, so kamen 66 Läufer über 10km ins Ziel, der Beste von ihnen war der souveräne Sieger aus Marokko (Abderrahim Oukiod) in 34:42min.. Hinter Daniel Göhring (36:40min.) konnte Christian Karbe den 3.Platz in 37:27min. belegen. Bei den Frauen erlief sich Andrea Gaede (LG Süd) auf der hügeligen Strecke einen souveränen Sieg in starken 44:36min. vor Steffi Winkler (46:52min.) und Christine Sittek (48:18min.). Im Endspurt verpasste Kathi Kiele nur knapp das Podest und kam nur 1 Sekunde später als vierte Frau ins Ziel. Auf der 5,2km Strecke konnte sich Dana Kegel über den 3.Platz bei den Frauen in guten 28:29min. freuen. Herzliche Glückwünsche allen Finishern und unseren 9 gestarteten Vereinsmitgliedern!!!

Vereinsnachrichten:



- Der **27.Fontanelauf** in Rauen fand mit 175 Läufern über 15km und 30km am 15.04.07 bei frühlingshaften Temperaturen statt. Diesmal verirrte sich leider nur ein Läufer unseres Vereins dorthin, Andre Koletzki belegte dort in der Gesamtwertung den 4.Platz in schnellen 1:02:37h auf diesem sehr hügeligen Kurs und konnte sich über den Sieg in der M40 freuen.
- Helge Ziems war dagegen der einzige Starter unseres Vereins unter 112 Teilnehmern beim **Pankower Frühlingslauf** und konnte in 1:18:42h den 10.Platz der M65 belegen. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **RBB-Lauf** am 22.04.07, dessen Start und Ziel an der Glienecker Brücke an der Grenze zwischen Potsdam und Berlin ist, gingen 2502 Läufer an den Start. Aus unserem Verein kam Dennis Knychala etwas zu spät zum Start und musste eine Aufholjagd machen. Dies gelang ihm mit dem 402.Platz (39.M30) in 1:05:54h recht gut. Aber auch Wolfgang Drechsel ging dort traditionell an den Start und belegte den 780.Platz (23.M60) in 1:11:07h. Herzliche Glückwünsche!!!
- Ein ereignisreiches Wochenende findet seit einigen Jahren beim **5.Spreewaldmarathon** statt (siehe Bericht von Eike Tank, 20.-22.04.07), wo man sich aus den vielen Strecken sich das passende Angebot raussuchen kann. Beim Marathon konnte Eike von 277 Läufern den 264.Platz belegen und erreichte in 4:51:02h eine Zeit unter 5-Stunden, damit konnte er sich über den 7 Platz der M65 freuen. Herausragend war aber hier Birgitt Uhlig, die an beiden Tagen jeweils einen Halbmarathon absolvierte und dabei erstaunlich schnelle Zeiten lief. Beim nicht ganz einfach zu laufenden Biosphärenreservat-Lauf am Samstag kam sie schon auf dem 26.Gesamtplatz (1:37:23h) von 405 Läufern ins Ziel und musste nur einer Frau den Vortritt lassen. Am darauffolgenden Tag belegte sie hinter der überragenden Antje Möldner (1:19h) wiederum einen tollen 2.Platz bei den Frauen und konnte sich über den Sieg in der AK W45 in starken 1:33:04h freuen. Damit belegte sie von 424 Startern den 39.Gesamtplatz und konnte mit großem Vorsprung den Titel der Spreewaldkönigin hole. Herzliche Glückwünsche. Aber auch Jochen Swoboda nahm an diesem HM teil und belegte in guten 1:47:13h den 136.Platz (15.M30)!!!
- Am 29.04.07 fand der nunmehr **11.Köpenicker Altstadtlauf** vom Müggelturm in die Altstadt über 10km mit 446 Läufern statt. Schnellste unseres Vereins war auf dem 44.Platz Birgitt Uhlig, die bei den Frauen knapp das Podest verpasste aber mit 40:27min. eine starke Zeit erreichte. Herzliche Glückwünsche für den Sieg in der W45. Aber auch Klaus-Peter Ulbricht zeigt sich wieder vermehrt bei Volksläufen und konnte sich über den 196.Pltz in guten 48:14min. freuen. Unser neues Mitglied Andrea Holwas absolvierte diese Strecke ebenfalls in einer ansprechenden Zeit und erreichte das Ziel nach 58:44min.. Weiter so!!

- Der nunmehr **24.Läuferzehnkampf** fand diesmal nicht über Himmelfahrt, sondern vom 28.04.07 – 01.05.07 mit 90 Teilnehmern in Hermsdorf (Thüringen) statt. Bei diesem gut organisiertem Wettkampf an vier Tagen bei optimalen Bedingungen und nicht zu heißen Temperaturen waren Ilka Gomoll und Willi Klaus die einzigen Teilnehmer unseres Vereins. Es müssen in vier Tagen alle Strecken zwischen 60m und 10000m im Stadion absolviert werden und Ilka ging hier schon zum 13.Mal an den Start beim Läuferzehnkampf. Eine Neuerung war diesmal, dass Läufer und Läuferinnen gemeinsam in den Läufen gestartet sind, nach Leistungen geordnet und so passierte es auf den Mittel- und Langstrecken, dass Willi und Ilka meist in einem Lauf gemeinsam kämpften. Hierbei beendete leider Willi am 3.Tag den Wettkampf vorzeitig und Ilka konnte bei den Frauen den 8.Platz belegen und konnte mit 5550 Punkten ihre AK W35 souverän gewinnen. Außerdem gab es in diesem Jahr eine neue Punktwertung, die vor allem den älteren Läufern zu mehr Punkten auf den kürzeren Strecken verhalf. Deshalb gab es insgesamt mehr Punkte in den Sprintstrecken, aber auf der langen bzw. Mittelstrecke bzw. der jeweiligen Spezialstrecke gab es weniger Punkte. Herzlichen Dank auch an unsere beiden rührigen Betreuer Sylvia Kegel und Peter Rymarowicz, die dafür sorgten, dass sich die Wettkämpfer auf ihre Läufe konzentrieren konnten.
- Beim landschaftlich sehr schönen **Lychener Seenlauf** am 28.04.07 war Helge Ziems auf der 8,5km der einzige gestartete RON-HILL'er. Er belegte den 16.Platz der M65 in 53:37min.. Herzliche Glückwünsche!!!
- Beim **Hamburg-Marathon** am 29.04.07 starteten bei diesmal gutem Wetter insgesamt 27486 Läufer, dabei waren auch 5 Läufer unseres Vereins (siehe Laufbericht von H.J. Huss). Herzliche Glückwünsche gehen vor allem an unseren schnellsten, Heinz Lachmann, der in guten 3:16:53h den 8.Platz der M60 belegte. Aber auch Werner Jacobi konnte zufrieden sein, über für einen über 70-jährigen gute 4:25:50h. Glückwünsche!!!
- Beim **Oberelbe-Marathon** konnte Sylvia Jacobs nach dem 2.Platz des Vorjahres den ersten Sieg bei den Frauen feiern, dabei waren nur 42 Männer schneller als Sylvia. Sie ging mit 1700 Startern auf die 21,1km und auch Peter Budraß (1:43:14h) und Ecky Broy konnten sich über gute Ergebnisse freuen und mit Sylvia den Sieg feiern. In einem souveränen Rennen konnte sie sogar in 1:27:05h einen neuen Streckenrekord aufstellen und sich über weitere kleine Siegerpreise freuen.

- Traditionell am 01.05.07 fand der **29.Baasee-Lauf** mit 182 Läufern statt. Dabei konnte Sylvia Jacobs schon wieder ihren nächsten Erfolg feiern, sie siegte über 12,5km souverän in schnellen 52:16min. und nur 13 Läufer waren schneller als sie. Aber auch Peter Budraß erreichte auf dem hügeligen Kurs schon auf dem 42.Platz in guten 58:23min. das Ziel und konnte den Sieg in der M65 feiern. Auf die doppelt so lange Strecke wagte sich wie im Vorjahr Klaus Hoffmeister und konnte nach zwei gleichmäßigen Runden den 25.Platz in 2:03:50h erkämpfen und sich über den 3.Platz der M50 freuen. Herzliche Glückwünsche!!!
- Die Organisatoren des **Wuhletallaufes** am 05.05.07 mussten mit 114 Läufern bei der 25.Auflage des Premierenlaufes zufrieden sein. Diesen hügeligen und abwechslungsreichen Lauf des Berlin-Cups über 15km konnte Gerrit Wagner in 56:52min. für sich entscheiden. Aus unserem Verein gingen dort 6 Läufer an den Start, schnellster war auf dem 7.Platz Christian Karbe in 1:00:22h, schon auf dem 12.Platz folgte Helmut Huber in 1:03.30h, beide konnten jeweils ihre Altersklassen gewinnen.
- Diverse Marathonläufe wurden am 06.05.07 bei angenehmen Temperaturen gestartet. 1300 Läufer waren am Start beim **Hannover-Marathon**, unter ihnen Olaf Kretschmer und Eike Tank. Olaf konnte sich über den 139.Platz (24.M45) in guten 3:18:04h freuen, Eike war auch sehr zufrieden mit seinem 1058.Platz (12.M65) in 4:46:49h, zumal er unter gesundheitlichen Problemen leidet und das Laufen für ihn wie eine Entspannung wirkt. Beim **Mainz-Marathon** belegte Andreas Hein den 243.Platz (51.M45) von 2020 Läufern und erreichte nach guten 3:15:45h das Ziel.
- Der beliebte **25km-Lauf von Berlin** mit dem Ziel im Olympiastadion sah 4437 Läufer am Start, unter ihnen auch 11 Läufer/-innen unseres Vereins. Unser neues Mitglied Tom Griepentrog war schnellster unseres Vereins in guten 1:43:33h und belegte den 78.Platz, aber auch Heinz Lachmann konnte nur eine Woche nach dem Marathon mit 1:51:11h sehr zufrieden sein, es reichte für den 4.Platz der M60 und dem 200.Platz. Schnells. Frau aus unserem Verein war Steffi Winkler, die nun immer besser in Form kommt und sich über 2:02:47h freuen konnte und als 34.Frau das Ziel erreichte. Herzliche Glückwünsche an alle Finisher und auch an Konrad Andert, der nach längerer Zeit wieder einmal am Start war!!!

- Der **10.Gerolsteiner Marathon** auf der deutschen Hochseeinsel Helgoland fand in diesem Jahr am 12.05.07 bei kühlem und wechselhaftem Wetter mit Regen und 165 Marathonläufern sowie 243 Läufern/-innen über 5,8km statt. Auf jeder Runde musste ein ziemlich giftiger ca. 250m langer Anstieg bewältigt werden und auf dem Rundweg, an der langen Anna, auf dem Oberland der Insel hatten alle Läufer mit starken Winden zu kämpfen. Eine nicht einfach zu bewältigende Strecke, sah auf der „Sprintstrecke“ Ilka Gomoll am Start, die bei den Frauen mit dem 4.Platz knapp am Podest vorbeilief und in 28:31min. schon auf dem 42.Platz der Gesamtwertung einlief (1.W35). Also wer schwierige Bedingungen nicht scheut, ist auf Helgoland genau richtig.

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
28.06.	18:00	NSF-Läuferabend MT.26.06.	800/ 3000/ 10km	Stad. Buckower Damm
29.06.	17:30	29.Forster Rosenpokallauf	10/ 5km	Freibad Ringstraße
30.06.	08:00	29.100km Staffel MT.23.06.07	10x10000m	Mommsenstadion
30.06.	18:00	Airport-Run MT.18.05.07	21,1km	Flughafen Schönefeld
01.07.	Ab 10:00	11.Hohenschönhausener Gartenlauf	5,7/ 10,9km	KGA Falkenhöhe Nord MT.29.06.07
04.07.	19:00	Laufserie TuS HSH/ auch am 01.08.	30/ 60'	Stad. Hanns-Eisler-Str.
06.07.	20:00	6.Berliner Firmenlauf MT.22.06.	ca. 5,5km	Str.des 17.Juni
07.07.	10:00	23.Schweriner Fünf-Seen-Lauf	10/ 15/ 30km	Schwerin, Schloss
07.07.	10:00	1.Melba Notte Cup Zossen	10/ 5km	Am Nottekanal
08.07.	10:00	2.Wasserlauf Berlin MT.02.07.	5,3/ 10km	Lutherbrücke
14.07.	09:00	15.Staffel Cottbus- Zielona Gora	100km Staffel	MT.24.06.07
14.07.	09:00	Finowkanallauf keine Zeitmessung	80km	Triftstr.59, Klosterfelde
15.07.	09:00	Havellauf	13,7km	Flensburger Löwe
21.07.	10:00	15.Heidefestlauf Markgrafenheide	12/ 6/ 3km	FW, Warnemünder Str.
28.07.	13:00	Bad Pyrmont Marathon MT.24.07.	42/ 21/ 10km	Hauptallee; Kurpark
04.08.	Ab 18:00	4.Rostocker Marathon-Nacht	42/ 21km und Staffellauf	MT.30.06.07
04.08.	20:30	16.Berliner City-Night	10km/ 5,2:20:00	MT.20.07.07
25.08.	08:00 10:00	7.Müritz-Lauf Waren(Einzel) Start Staffel 6-8 Läufer/-innen	76,7/ 28,2km MT. 17.08.07	Waren, Stadthafen 28,2km: Röbel
09.09.	10:40	6.Mitteldeutscher Marathon	Auch 21/ 10km	Nächster MT.30.06.07

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

Autos - kauft man bei KOCH!


Koch
 Gruppe

Ergebnisse:

25km von Berlin am 06.05.07:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Steffi Winkler Halbmar.: 1:43:15h	687./ 12.WHK 34.Frau	2:02:47h	Wolfg. Voigtländer HM: 1:51:28h	1378./ 64.M55	2:13:16h
Ricarda Bäcker HM: 1:44:26h	827./ 10.W40 44.Frau	2:05:00h	Klaus Hoffmeister HM: 1:54:37h	1548.Platz 143.M50	2:15:17h
Kathi Kiele HM: 1:48:27h	1040./ 21.WH 70.Frau	2:08:37h	Kl.-Peter Ulbricht HM: 2:02:06h	2136.Platz 113.M55	2:22:46h
Kathrin Harbott HM: 1:54:45h	1704./ 32.W35 155.Frau	2:17:28h	Konrad Andert HM: 2:04:18h	2781.Platz 276.M50	2:30:55h
Tom Griepentrog HM: 1:26:25h	78./ 12.M45	1:43:33h	Erhard Bader HM: 2:34:15h	4321.Platz 22.M70	3:05:21h
Heinz Lachmann HM: 1:33:38h	200./ 4.M60	1:51:11h			

25.Wuhletallauf am 05.05.07 über 15km (BC): 10.Oberelbe-Marathon am 29.04.07 über 21,1km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ina Schlüter	112./ 4.W50 26.Frau	1:48:59h	Sylvia Jacobs	43./ 1.W45 1.Frau	1:27:05h
Christian Karbe	7./ 1.M30	1:00:22h	Peter Budraß	367./ 9.M65	1:43:14h
Helmut Huber	12./ 1.M55	1:03:30h	Ecky Broy	547./ 43.M50	1:48:39h
Bernd Holtkamp	52./ 2.M70	1:16:00h			
Wolfg. Drechsel	61./ 7.M60	1:18:13h			
Martin Engler	88./ 9.M60	1:26:34h			

24.Internat. Läuferzehnkampf in Hermsdorf von 28.04. - 01.05.07:

Name	60m/ sec.	100m/ sec.	200m/ sec.	400m/ sec.	800m/ min.	1000m / min.	1500m min.	3000m/ min.	5000m/ min.	10000m +Ergebnis
Ilka Gomoll	10,49 482P. 20.PI	16,73 482P. 18.PI	34,12 494P. 18.PI	75,88 486P. 14.PI	2:46,06 579P. 6.Platz	3:37,1 616P. 7.Platz	5:40,9 587P. 6.Platz	12:27,76 614P. 5.Platz	21:53,14 593P. 6.Platz	46:09,01 617P./5.PI. 8.Frau; 1.W35 5550P.
Willi Klaus	9,00 47.PI	14,49 46.PI	29,76 42.PI	66,23 47.PI	2:45,55 46.Platz	---	5:40,1 48.PI	???	---	----

Hamburg-Marathon am 29.04.07:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Heinz Lachmann Halbmarat: 1:37:03h	1644.Platz 9.M60	3:16:53h	Dieter Jaensch HM: 2:15:02h	12744.Platz 594.M55	4:27:52h
Knuth Triebe HM: 1:53:25h	8518.Platz 786.M50	3:58:39h	Hans-Joachim Huß HM: 2:10:16h	13252.Platz 619.M55	4:32:13h
Werner Jacobi HM: 2:07:02h	12464 / 19.M70	4:25:50h			

15.Lauf „Rund ums SEZ – durch den Volkspark Friedrichshain am 27.05.07:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Steffi Winkler	10	27./ 2.Frau 1.WHK	46:52min	Jörg Möhring	10	36./ 4.MHK	49:46min
				Dana Kegel	5,2	12./ 3.Frau 2.WHK	28:29min
Kathi Kiele	10	33./ 4.Frau 2.WHK	48:19min	Andrea Holwas	5,2	17./ 6.Frau 1.W30	30:56min
Christian Karbe	10	3./ 1.M30	37:27min	Anja Sander	5,2	19./ 9.Frau 4.W40	31:30min
Rötger Henry	10	29./ 11.M40	47:26min				
Bernd Holtkamp	10	34./ 1.M70	49:08min				

Laufbericht I – Conergy Marathon Hamburg 2007 von Hans-Joachim Huß

Der diesjährige Hamburg-Marathon fand am 29. April statt. Sonnenschein, blauer Himmel, eine Temperatur um die 15 °C sowie hin und wieder erfrischender Wind vereinten sich zu optimalen äußeren Bedingungen für die 22. Auflage dieser Veranstaltung.

Ich nahm an dem Lauf als Mitglied des Teams "Präventionskampagne Haut" teil. Diese Kampagne wurde von Krankenkassen und Berufsgenossenschaften in's Leben gerufen. Aus unserem Verein war auch Knuth Triebe in diesem Team dabei.

Bei der Aufstellung für das Mannschaftsfoto am Vortag auf der Marathon-Messe ergab es sich zufällig, dass ich neben Ulrike Maisch, amtierende Europameisterin im Marathonlauf, platziert wurde, worüber ich mich natürlich sehr freute. Ulrike Maisch tritt als Botschafterin der "Präventionskampagne Haut" auf. An dem Marathon selbst hat sie jedoch nicht teilgenommen.

Für mich lag die Spannung dieses Laufes darin, zu sehen, ob sich die für mich enttäuschende Leistung beim Berlin-Marathon 2006 (Laufzeit 4:50h nach totalem Einbruch ab km 38, so dass ich für die letzten 4 km noch 40 Minuten brauchte) tendenziell fortsetzt oder ich mich wieder verbessern kann. Außerdem wollte ich nicht näher an die 5:00-Stunden-Marke heranrücken, weil für mich schon seit langem feststeht, dass ich aufhöre Marathon (Straße) zu laufen, wenn ich wiederholt 5:00h nicht schaffe. Da ich aber noch einige Stadtmarathons auf meiner Wunschliste habe, wäre es schon betrüblich, wenn ich meine mir selbst gesetzte "Qualifikationszeit" nicht mehr erreichte.

Unter diesen Vorzeichen hatte ich mein Trainingsprogramm gegenüber Berlin 2006 erhöht und fuhr zwar zuversichtlich, aber dennoch nicht sicher ob des erreichten Leistungsstandes nach Hamburg. Die erwähnten äußeren Bedingungen, die tolle Atmosphäre entlang der Strecke und die verbesserte Vorbereitung bewirkten, dass ich die ersten 25 km spielerisch empfand. Es lief wie am Schnürchen. Ich hatte Muße, mich auch an den baulichen, landschaftlichen und weiblichen Schönheiten entlang der Strecke zu erfreuen. Zudem gaben mir die Zwischenzeiten weiteren Auftrieb. Als danach aber die Beine allmählich schwer wurden, half das Schild eines Zuschauers weiter, auf dem stand: "Jetzt umkehren ist auch blöd". Das muss so ungefähr bei km 30 gewesen sein.

Mit Spannung erwartete ich die 38-km-Marke, um zu sehen, ob es mir ab dort wieder so wie in Berlin ergehen würde. Die Anzeige kam und natürlich fühlte ich mich nicht mehr taufrisch, aber unvergleichlich besser als vor 7 Monaten in Berlin. In diesem schönen Gefühl waren die restlichen 4 km auch gut zu ertragen und auf den letzten 200 Metern bis zum Ziel schienen sowieso alle Strapazen wie weggeblasen. Nach 4:32:13 h (Netto) überquerte ich freudig die Ziellinie.

Mit diesem Ergebnis bin ich sehr zufrieden. Nicht zuletzt deshalb, weil es mich zuversichtlich stimmt, weiter an die Umsetzung meiner Marathon-Wunschliste denken zu können. Also dann auf nach Paris im nächsten Jahr.

Laufbericht II – Betrachtungen über den Spreewald-Marathon von Eike Tank

Der Spreewald-Marathon ist eine Veranstaltung für die ganze Familie. Egal ob 400m Laufen oder 5km Skaten oder 1km Radfahren, jeder der dies schaffte, bekam eine Medaille. Eine schwere grüne Eisengurke am Band mit der Aufschrift 5.Spreewald-Marathon. Jeder war ein Sieger.

Bei dieser Wochenendveranstaltung gab es 24 Wettbewerbe. Sie alle laufen unter dem großen Namen des Marathons.

Wie sieht es aber beim eigentlichen Marathon über 42,195km aus?

Nur 4,6% der Sportler liefen an diesem Sport-Wochenende den Marathon. Das heißt über 95% beteiligten sich an den zahlreichen anderen Veranstaltungen.

Dies war der 5.Spreewald-Marathon und auch mein fünfter Start. Es war auch mein letzter. Zuviel hat sich sehr zum Negativen verändert

1. Erst bei der Abholung der Startunterlagen erfuhr ich, dass das Zeitlimit auf 5 Stunden reduziert wurde. Davon stand nichts in der Ausschreibung.
2. Startzeit wurde um 1,5 Stunden in die Mittagszeit hin verschoben, jetzt 10:30Uhr
3. Schnelle Läufer, die sich vor dem Start ein paar Kilometer warm laufen, mussten wie wir anderen auch, um 10:30Uhr immer noch auf dem Bürgersteig warten. Es lief noch ein anderer Wettbewerb.
4. Unter Buh-Rufen, wegen der Verzögerung, wurde endlich um 10:46Uhr gestartet.
5. Aber nicht nur der Marathon wurde gestartet. Gleichzeitig wurde auch der Halbmarat. und der 10km Kinderlauf von Antenne Brandenburg gestartet.

6. 100e von Kindern standen vor mir am Start. Aber wozu drängeln, ich habe ja meinen Chip und ich laufe ja „nur“ Marathon. Der Platz vor dem Start spielt keine Rolle, dies war aber völlig falsch, wie ich am Ende des Rennens merken sollte. Die Kinder liefen dann in 3er und 5er Reihen über die gleiche Stelle wie ich. Ein Laufen im geplanten Marathon-Tempo war erst ab km 4 möglich, als die Kinder auf ihre 10km Runde abbogen.
7. Der Spreewald-Marathon war diesmal auch kein flacher Kurs mehr, es ging diesmal über eine Anzahl von hohen Brücken mit bis zu 3 Metern steilem Anstieg. Nicht nur für mich zu steil. Wie ich sah, bewältigten auch andere Marathonläufer diese steilen Anstiege nur gehend.
8. Es war diesmal auch keine durchgehend glatte Straße mehr. Zweimal über mehrere Kilometer lief der Kurs über sandige Fahrradwege. Mit den Fahrrädern auf der Strecke war Staubschlucken angesagt. Unangenehm.
9. Wer dem Streckenplan glaubte, hatte Pech. Der Beginn der zweiten Runde war nicht in Burg am Start, sondern bei km 19 vor dem Ort.
10. Hier bei km 19 fiel auch von der Rennleitung die Entscheidung, ob man in der zweiten Runde weiterlaufen durfte, oder ob man nur den Halbmarathon beenden konnte. Dies empfand ich als große Schweinerei. Durch die Verzögerung beim Start, die „Blockade“ durch die Kinder und die steilen Brücken lief ich viel zu schnell, um Zeit wieder gut zu machen. Ich schaffte aber die ominöse Qualifikation bei km 19 für den Marathon und hatte, wie zu erwarten, schon bei km 25 meinen Einbruch. HM: 2:07h, Ziel: 4:50h.
11. Schon um diese Zeit war man mit dem Abbau der Absperrungen beschäftigt. Alles andere als stimmungsvoll, wenn man gerade einen Marathon beendet hat. Antenne-Brandenburg, die den Marathon moderierte berichtete ein paar Minuten später, dass noch 86 Marathon-Läufer unterwegs seien.
12. Nach genau 5 Stunden wurde die elektronische Zeitnahme abgeschaltet. Man würde aber die Zeiten der noch ankommenden Läufer per Hand aufschreiben, so der Moderator von Antenne Brandenburg, als ein Läufer das Ziel überquerte und kein Piepen zu hören war.
13. Nur 2 Minuten später die Ansage: dies war der letzte Läufer im Ziel, das Rennen ist vorbei. Von über 350 Marathonläufern nur 277 im Ziel. Wo waren die anderen über 80 Läufer? Sie waren bei km 19 aus dem Rennen genommen worden. Einen dieser frustrierten Läufer habe ich getroffen, seine Zeiten liegen immer zwischen 5:00h und 5:20h. Aber in der 2.Hälfte ist er immer viel schneller, auch er war zu langsam bei km 19.
14. Dass auf der Urkunde die Bruttozeit steht, macht mich da auch nicht mehr sauer. Per Hand habe ich meine Nettozeit nachgetragen. Die elektronische Zeitmessung erfolgte nur am Ende des Rennens, nicht aber am Start.

Wer im nächsten Jahr bei dieser Familienveranstaltung über 42,195km laufen will, sollte all diese Punkte berücksichtigen und dann entscheiden, ob es nicht viel besser ist, einen anderen, der fast 300 Marathons in Deutschland zu wählen. Vor diesem Spreewald-Marathon in dieser Form kann ich nur warnen. Vielleicht starten im nächsten Jahr auch die Nordic-Walker und Fahrradfahrer mit dem Marathonfeld der Läufer.

Ich werde mir den Spreewald-Marathon so nicht mehr antun.

 **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

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES LAUFERS

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

Auto Klaus

 Sondermodelle
 Jahreswagen
 
Gebrauchtwagen
Kundendienst

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

Holz- und Bautenschutz

Björn Dittrich



Materialziele 19
13053 Berlin

Tel.: 030/9296320 Fax: 030/94062842 Mobil 01777296320

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 Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka 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!