

Infoblatt, 18.05.2008

Nr. 367/185



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

K ohne

Liebe Lauffreunde,

der Wonnemonat Mai ist da und zeigt sich von seiner besten Seite. Es wurde ja auch langsam Zeit.

Im Blickpunkt im Monat Mai steht neben den 25km von Berlin, dem Läuferzehnkampf und dem Rennsteiglauf, natürlich unser 16.SEZ-Lauf. Die Vorbereitungen sind fast abgeschlossen, nun lässt uns auf viele Teilnehmer hoffen, die unseren kleinen, schönen Traditionslauf in guter Erinnerung behalten mögen.

Außerdem folgen dann im Juni, am 21.06.08, in Jüterbog unsere Vereinsmeisterschaften, kommt dort bitte sehr zahlreich, es könnte dort das letzte Mal sein.

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

Das Allerneueste:

- Hiermit laden wir unsere Sportfreunde des LC RON-HILL Berlin und deren Familienangehörigen zu unseren diesjährigen **Vereinsmeisterschaften** am **21.06.08 um 16:15Uhr** nach Jüterbog ein. Unser Mitglied und Sponsor Willi Klaus freut sich wieder auf das Kommen vieler Sportfreunde, zumal dieser nette Lauf wahrscheinlich zum letzten Mal dort ausgetragen wird. Wie immer beschließen wir den Lauf mit dem gemütlichen Beisammensein bei Bier und Bratwurst.

Wie immer bitten wir, Fahrgemeinschaften mit dem Auto zu bilden und freie Plätze bei Ilka Gomoll anzugeben, auch gibt es wieder die gemeinsame Fahrt mit dem Zug nach Jüterbog inklusive Abholung mit dem Auto vom Bahnhof. Wir fahren um 14:17Uhr ab Hauptbahnhof (Halt auch in: Oranienburg 13:50Uhr, Potsdamer Platz 14:20, Südkreuz 14:24Uhr), Ankunft 15:02Uhr, mit dem Brandenburg-Ticket (5,20Euro pro Person für Hin-und Rückfahrt), wer dort mitfahren möchte, bitte ebenfalls anmelden bei Ilka (Tel. 030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com). Meldetermin: **19.06.08** (für Lauf und Fahrt)

Strecke: **Vereinsmeisterschaft - 13,5km**; auch 10 und 5km möglich

Ort: Autohaus Willi Klaus GmbH, direkt an der B101 in Jüterbog

Einladung: 9.Radtour Berlin – Prenzlau 2008

Motto der Fahrt :

"Wie können wir wissen, wer wir sind, wenn wir nicht wagen, was in uns steckt."
(Paulo Coelho)

Termin: **07. Juni 2008**

Treff: 7.30 Uhr - Berlin, Alexanderplatz an der Weltzeituhr

Start: 8.00 Uhr (Start erfolgt pünktlich)

(Gesonderte Mitnahme Gepäck ab Start möglich)

Streckenlänge: ca. 130 km

Route: Berlin – Bernau – Ladeburg – auf den Radweg Berlin Usedom -
Biesenthal - Eberswalde/Finowfurt – Buckow – Altenhof – Joachimsthal
Friedrichswalde – Ringenwalde – Temmen – Stegelitz – Suckow – Fergitz –
Pötzlow – Seehausen – Seelübbe - Prenzlau

Verpflegungsstation : Altenhof , Wald- Cafe (Unter den Buchen 3, 16244 Altenhof,
Tel. 033363 /3209) ca. 12.00 – 12.45 Uhr
(Verpflegung im Startgeld inklusive)

In Altenhof können interessierte Sportfreunde zum Fahrerfeld hinzustoßen.

Ziel : Prenzlau / Uckerstadion

Nach Zieleinlauf folgt Fototermin und Duschkmöglichkeit im Uckerstadion. Anschließend gastronomische Versorgung und Abschlussveranstaltung.

Anmeldung: bis zum 25. Mai 2008

J. Jabs / J. Pahl 1.5.08

*Hinweis : Jeder Teilnehmer der Radtour bereitet sich sportlich entsprechend vor
und versichert sich selbst gegen Unfälle usw. Das Tragen von Schutzhelmen
wird empfohlen.
Eine Haftung durch die Organisatoren wird in jedem Fall ausgeschlossen.*

- Der nächste **Skatabend** (inklusive Vereinstreff) **des Jahres 2008** findet am 29.05. und 19.06.08 jeweils um 18 Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ an der Oderbruchkippe statt.
- **Hiermit möchte ich alle Mitglieder bitten, welche ihren Jahresbeitrag von 32,-Euro bzw. ermäßigt 16,-Euro noch nicht auf unser 1.Vereinskonto überwiesen haben, dies schnellstmöglich bis 15.06.08 nachzuholen!!!!**

- Für alle **HGL-Fans** möchte ich hier das Datum des diesjährigen **31.Harzgebirgslaufs** mitteilen, er findet am **11.10.08 in Wernigerode** statt. Wie immer haben wir im Jugendgästehaus (Friedrichstraße 53) Zimmer gebucht, wer mitfahren möchte, sollte sich **bis 30.06.08 bei Ilka Gomoll anmelden**. Ausführliche Details im nächsten Infoblatt 6-08!!!

Vereinsnachrichten:

- **Nachtrag: - Der Teufelssteinlauf zum zweiten:**
Auf der 5km Strecke konnte Christine Sittke einen herausragenden Sieg für unseren Verein herauslaufen, sie siegte auf der hügeligen Strecke in 29:16min. und hatte damit 7min. Vorsprung auf die zweite Läuferin!!!
- Am 05.04.08 fand in **Ludwigsfelde der 6.Frühlingslauf** mit 95 Läufern über 8,2km statt. Aus unserem Verein belegte Andreas Schramm den 19.Platz in 35:02,6min. und konnte sich außerdem über den 2.Platz seiner Altersklasse M45 freuen.
- Am selben Tag fanden in **Kienbaum die Deutschen Meisterschaften über 100km** statt. Hier konnte sich Werner Jacobi über die **Vizemeisterschaft der M70** freuen. Er belegte von 106 Läufern den 86.Platz und erreichte das Ziel nach 12:44:57h. Erstaunlich, was er in diesem Alter noch leisten kann!!! Aber auch Christian Karbe lief ein starkes Rennen, in dem er als 14. das Ziel erreichte und sich über eine neue **persönliche Bestzeit von 7:54:03h** freuen konnte. Im Rahmenprogramm fand auch eine Staffel über 5x10km statt, die durch unseren Verein mit großem Vorsprung siegreich beendet wurde. In der Reihenfolge Dirk Pätzig (38:03), Peter Budraß (49:26), Rötger Henry (46:50), Andreas Hein (38:53) und Uwe Mohr (39:35min.) erreichten sie nach 3:32:47h das Ziel und waren damit knapp 10min. schneller als beim Sieg im Vorjahr. Herzliche Glückwünsche unseren erfolgreichen Läufern!!!
- Die **Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 10000m** fanden in diesem Jahr im Stadion Lichterfelde statt. Nur 5 Läuferinnen und 20 Läufer stellten sich dem Starter, leider war der Termin ein Tag vor dem Berliner Halbmarathon sehr ungünstig gewählt vom BLV. Aus unserem Verein konnte sich Sylvia Kegel über schnelle 45:04min. freuen, damit siegte sie zwar in ihrer AK W45, aber es gab keinen Meistertitel, da sie die Norm denkbar knapp (um 4sec.) verpasste. Herzlichen Glückwunsch!!!

- Der **28.Berliner Halbmarathon** fand bei optimalem Frühlingswetter und trockenem Untergrund am 06.04.08 mit 17603 Läufern statt. Aus unserem Verein gingen 13 Läufer/-innen an den Start, von denen Olaf Kretschmer einen runden Lauf auf den Berliner Asphalt legte und sich über gute 1:26:05h freuen konnte. Aber auch Heinz Lachmann ist nach seiner Verletzungspause im Winter wieder gut in Schuss und konnte sich über den 5.Platz der M60 in 1:27:43h freuen. Schnellste Frau war Birgitt Uhlig, die sich über den 2.Platz der W50 in guten 1:32:06h freuen konnte. Eine neue **persönliche Bestzeit erzielte Kati Kiele**, die wieder einmal ein extrem gleichmäßiges Rennen lief und sich über schnelle 1:34:28h freuen konnte. Herzliche Glückwünsche!!!
- Ein Jubiläumslauf fand am 12.04.08 in Bad Frankenhausen statt, beim **30.Kyffhäuserberglauf** starteten 1408 Läuferinnen und Läufer. In diesem Jahr schien zwar beim Lauf die Sonne, aber durch den Regen der letzten Tage war die Strecke extrem durchgeweicht und raubten den Läufern die letzten Kräfte, dabei hatte man teilweise den Eindruck mehr rückwärts zu rutschen als vorwärts zu laufen, aber im Ziel war bis auf die Mistschuhe fast alles wieder vergessen. Auf der 14km Strecke belegte Ilka Gomoll als schnellste den 7.Platz bei den Frauen und konnte in 1:17:54h ihre AK W35 siegreich entscheiden, dabei belegte sie von 415 Läufern den 109.Platz. Ein starkes Rennen lief auch Anja Sander, die erstmals (durch überreden) dort auf solch langer und anspruchsvoller Strecke am Start war und das Ziel souverän und freudestrahlend in 1:39:29h auf dem 299.Platz erreichte und damit noch etliche Läufer hinter sich lassen konnte. Herzliche Glückwünsche auch an Erhard Bader, der in 1:50:49h einen starken 4.Platz der M75 belegen konnte. Auf der 21km Strecke waren mit 499 Läufern natürlich wieder die meisten am Start, davon auch 5 Läufer unseres Vereins. Besonders freuen konnte sich Sylvia Jacobs über ihren Sieg bei den Frauen in guten 1:44:40h, damit konnte sie ihren Vorjahreserfolg wiederholen und ist nun stolze Inhaberin einer Tischtennisplatte, obwohl nun die Frage steht, wohin mit diesem Riesenteil? Ebenfalls zufrieden war Peter Rymarowicz über seinen 6.Platz der M50 in guten 1:48:24h, ein guter Start ins Laufjahr nach dem Vorjahr mit vielen gesundheitlichen Problemen. Freuen konnte sich auch Ricarda Bäcker, die nach guten 2:05:48h finishte und damit den 3.Platz der W40 belegte und schon als 9.Frau das Ziel erreichte. Auf der anspruchsvollen 42km Strecke, die über das Gelände des Kyffhäuserdenkmals führt, starteten 306 Läufer. Dabei lief Dietmar Höfer ein starkes Rennen und verpasste nur ganz knapp (4:00:06h) die 4h-Marke, aber belegte trotzdem einen guten 106.Platz. Eckart Broy und Knuth Triebe lieferten sich ein hartes Duell auf der Strecke, welches Ecky in 4:20:51h nur knapp aufgrund der höheren Endgeschwindigkeit für sich entscheiden konnte. Herzliche Glückwünsche allen Läufern!!!

- Am 12.04.08 fand der nunmehr schon **40.Berliner Berglauf** über 7,5km auf einem anspruchsvollen Kurs über drei Runden an der Oderbruchkippe statt. 121 Läufer liefen wieder um Punkte des Berlin-Cups und Dirk Pätzig und Uwe Mohr konnten sich mit vorderen Plätzen gut in Szene setzen. Dirk belegte den 22.Platz (2.M50) in 32:18min. und Uwe den 24.Platz (3.M50) nur 26sec. hinter Dirk. Bei den Frauen konnte sich Christine Sittek über den Sieg in ihrer AK W45 freuen, und erreichte das Ziel nach 42:32min. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 13.04.08 fand mit 495 Läufern der sehr beliebte und anspruchsvolle **58.Liepnitzseelauf** statt. Mit 222 Läufern gingen über 8km die meisten Läufer an den Start, auch drei Läufer unseres Vereins. Hinter dem Sieger Ron Scheduikat (29:21min.) belegte Hajo Schulze einen starken 14.Platz und konnte in genau 35min seine AK M65 mit großem Vorsprung für sich entscheiden. Aber auch Jürgen Bolz konnte zufrieden sein mit seinen 38.42min. und dem 47.Platz (14.M40). Freuen konnte sich auch Dana Wolf, die gemeinsam mit ihrem Sascha unterwegs war und ihre Streckenbestzeit vom Vorjahr um über 2min. unterbieten konnte und somit den Sprung auf das Podest der WHK (2.Platz) schaffte. Einziger Starter über 15km war Ralf-Peter Rose, der von 147 Läufern den 85.Platz (11.M50) belegte und nach 1:24:21h das Ziel erreichte.

Auto Klaus



 Sondermodelle
 Jahreswagen
 Gebrauchtwagen
 Kundendienst



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

Neu- und Gebrauchtwagen	A.S. Autovermietung ab 8,-€
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 5px;">Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.</p> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;"> KOCH AUTOMOBILE AG </div> <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 2px;">www.koch-automobile-ag.de</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; margin: 0;">030-54 99 88-88</p> <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 5px;">A.S. Autovermietung Koch GmbH In den Autohäusern der Koch Automobile AG</p> <ul style="list-style-type: none"> • PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.) • 7-9 Sitzer (Vans, Busse) • Transporter 

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
28.05.	19:00	13.Steglitzer Volkslauf/ Berlin-Cup	6km/ MT.21.05.	Stad. Lichterfelde
31.05.	10:00	28.Wittstocker Heidelauf	21/ 10km	Stad. des Friedens
01.06.	09:00	5.Potsdamer Schlösseramarathon	42/ 21km	Stad. Luftschiffhafen
01.06.	09:30	25.Lichtenrader Meile MT.28.05.	15(BC)/ 7,5km	Schichauweg
04.06.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup/ 3.Lauf und 4.Lauf am 18.05.08	10000/ 5000m 30'/ 60'	Sportpl. Allee der Kosmonauten
04.06.	19:00	Laufserie des TuS HSH/ 3.Lauf	30/ 60'	Stad. Hanns-Eisler-Str.
04.06.-06.06.	18:30	9.Teamstaffel des SCC im Tiergarten erstmals an drei Tagen	5x5km	Ebertstraße/ Tiergarten
07.06.	11:00	4.Rosenlauf in Eichwaide	10/ 6km	Humboldtstr., Gymnas.
07.06.	15:00	14.Luckenwalder Turmfestlauf	10/ 4km	Zentrum; MT.05.06.
07.06.	16:00	5.Motzenseelauf/ Kallinchen	13/ 4km	Strandbad, MT.01.06.
07.06.	14:00	Meister aller Klassen MT.31.05.	10000m	Stad. Wilmersdorf
08.06.	08:00	5.Pumpälzlauf/ Thüringen	42/ 21/ 10km	Behringen; Schloss
08.06.	Ab 10:00	Berlin-Brandenburgische Seniorenmeisterschaften in Berlin-Spandau	100-5000m und techn. Disziplin.	Stadion Hakenfelde; MT.26.05.08
13.06.	19:00	Zugspitzlauf in Lübars/ Berlin-Cup	12/ 8/ 4km	Quickborner Str.; MT.07.06.08
14.06.	10:00	10.Hönower Seenlauf	20/ 10/ 5km	Anglerheim Hönow
14.06.	10:00	Nottelauf in Zossen MT.12.06.	10/ 6km	Nottekanal
15.06.	10:00	12.Zepernicklauf/ Hobrechtsfelde	10/ 5km	Klettergarten, MT.9.06.
19.06.	17:00	2.Sommer-Stundenlauf in KW	60'/ 30'	Stad. der Freundschaft
21.06.	10:00	31.Großkoschener Seenlauf	17,7/ 10km	Sporthalle
21.06.	10:00	Neubrandenburger Tollenseseeelauf	42/ 21/ 10km	Kulturpark; MT.31.05.
21.06.	16:00	Willis Wald und Wiesenlauf und 15.Vereinsmeisterschaften	13,5/ 10/ 5km	Jüterbog; MT.19.06.08
21.06.	17:00	1.Krakower Mittsommernachtslauf	30,5km	Güstrower Chaussee 9
22.06.	10:00	7.Bestenseer Seenlauf	16/ 7,5km	Sporthalle Goethestr.
22.06.	10:00	9.Hohen Neuendorfer Traditionslauf	10,6/ 6,2km	Stadhalle; MT.16.06.
26.06.	18:00	NSF-Läuferabend MT.22.06.	1000/3000/ 10000m	Stadion Britz; Buckower Damm 13
27.06.	17:30	30.Forster Rosen-Pokal-Lauf	10/ 5km	Freibad Ringstr.
27.-29.06.		DM Senioren 1(M30-M45) in Kevelaer MT.15.06.	100m-10000m u. techn. Disziplin.	Hülsparck-Stadion
29.06.	09:00	3.Airport-Run MT.13.06.	21km	Flughafen Schönefeld
09.07.	19:20	7.Berliner Firmenlauf	6km	MT.23.06.08
12.07.	09:00	Staffellauf Zielona Gora-Cottbus	100km	MT.24.06.08!!!

Ergebnisse:

28.Berliner Halbmarathon am 06.04.08 Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig 10Km: 42:15min.	1101 / 2.W50 57.Frau	1:32:06 1:32:48	Knuth Triebe 10km: 51:55min.	4728.Pl. 172.M55	1:47:31h 1:49:32h
Kati Kiele 10km: 45:42min.	1474./ 21.WHK 84.Frau	1:34:28 1:38:51	Egbert Jakubzick 10km: 47:56min.	4912.Pl. 382.M50	1:48:06h 1:51:47h
Ricarda Bäcker 10km: 1:03:56h	14430./ 727.W40 3432.Frau	2:16:14 2:25:00	Wolfgang Voigtländer 10km. 50.46min.	6152.Pl. 232.M55	1:51:47h 1:53:34h
Kretschmer 10km: 40:49min.	471./ 17.M50	1:26:05 1:26:36	Wolfgang Drechsel 10km: 53:12min.	6255.Pl. 60.M65	1:52:03h 1:55:21h
Heinz Lachmann 10km: 41:05min.	612./ 5.M60	1:27:43 1:27:48	Jochen Swoboda 10km: 53:27min.	10239.Pl. 1032.M30	2:02:09h 2:04:21h
Hajo Schulze 10km: 46:17min.	1863./ 7.M65	1:36:37 1:37:36	Marco Bronst 10km:58.42min.	12740.Pl. 1357.MHK	2:09:59h 2:25:10h
Klaus Hoffmeister 10km: 49:43min.	4020./ 305.M50	1:45:02 1:46:19	Bernfried Krüger 10km: 1.03.36h	13589.Pl. 570.M55	2:13:06h 2:21:47h

40.Berliner Berglauf über 7,5km am 13.04.08:

Name	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	Ergebnis	Zeit
Christine Sittek	91./ 1.W45 13.Frau	42:32min	Steffen Lüder	48./ 8.M40	35:46min
Dirk Pätzig	22./ 2.M50	32:18min	Lutz Bester	65./ 4.M55	38:44min
Uwe Mohr	24./ 3.M50	32:43min	Bernd Holtkamp	89./ 4.M70	41:54min

30.Kyffhäuserberglauf in Bad Frankenhausen am 13.04.08:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Gomoll	14	109./ 1.W35 7.Frau	1:17:54h	Ricarda Bäcker	21	217./ 9.Frau 3.W40	2:05:48h
Sylvia Kegel	14	289./ 3.W45 44.Frau	1:38:13h	Pet. Rymarowicz	21	56./ 6.M50	1:48:24h
Anja Sander	14	299./ 10.W40 46.Frau	1:39:29h	Klaus Hoffmeister	21	253.Platz 22.M50	2:09:07h
Erhard Bader	14	370./ 4.M75	1:50:49h	Eckhard Lukas	21	496/ 12.M6?	3:03:07h
Sylvia Jacobs	21	40./ 1.W45 1.Frau	1:44:40h	Dietmar Höfer	42	106/ 30.M40	4:00:06h
				Ecky Broy	42	182./18.M50	4:20:51h
				Knuth Triebe	42	195./15.M50	4:24:29h

Laufbericht:

Gestern (27.04.08) war mein erster Marathon der Saison, Oberelbe, also von Königstein nach Dresden. Mit 4400 Läufern gab es einen neuen Streckenrekord.

20°C im Schatten, aber 80% der Strecke war in der Sonne, Verpflegungspunkte hätten auch reichlicher sein können, so waren z.T. 6km zwischen zwei Wasserstellen. 1237 Marathonis erreichten das Ziel, ich nach 3:50:13h (21km: 1:47h).

Bis km 31 lief es gut, dann kamen Gehpausen hinzu, die operierte Leiste hielt aber gut. Ich war zweitbesten Treuenbrietzener, nach dem hervorragenden 4. Platz in der AK M45 von Tim-Uwe Matthes in 3:08h, das müsste wohl Stadtrekord sein.

Nächstes Wochenende wird 4 Tage gepaddelt und nicht gelaufen. Versprochen.
Euer Steffen Lüder

Sport – line GmbH *Sportartikelhandel und Service* *Sportsponsoring*

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

Wolfgang Augsten



Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scherr-Straße 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 4 24 95 10

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

Privat: Kohlitzstraße 48
10406 Berlin
Telefon (030) 4 41 22 14
Funk 01 72 / 3 10 23 50

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-FREUNDE DES LAUFENS

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 423 50 95
Telefax: +49 (0)30 424 17 17
Mobil: +49 (0)172 391 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

*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!*