



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

Laube RON-HILL'er,

Unser SEZ-Lauf, was für ein schöner Lauf. Sehr gute Organisation, eine anspruchsvolle Strecke, super Wetter und steigende Teilnehmerzahlen ca. 50 Läufer mehr als im Vorjahr, auf insgesamt 150 Teilnehmer.

Was will man mehr? An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Helfern und Sponsoren für das Gelingen des 16.SEZ-Laufes recht herzlich bedanken. Mehrere E-Mails sind bei Ilka eingegangen, wo sich Teilnehmer beim LC RON-HILL für diesen schönen Lauf bedanken und uns viel Glück für die Zukunft wünschen.

Dann möchte ich euch noch etwas Positives verkünden. Wir mussten für die Jahre 2005-2007 die Vereinsunterlagen beim Finanzamt vorlegen und haben erneut ohne Auflagen die Gemeinnützigkeit erhalten. Das beweist erneut, dass wir eine gute, solide Vereinsarbeit leisten.

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

Das Allerneueste:

- Die nächsten **Termine für unseren Vereinstreff** sind am 03.07.(mit Skat), 24.07., 14.08.(mit Skat), 04.09., 18.09. (mit Skat) und am 09.10. jeweils um 18 Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ an der Oderbruchkippe statt. Wir hoffen weiterhin auf viele Anwesende!!!
- **Es haben immer noch ca. 20 Mitglieder unseres Vereins ihren Jahresbeitrag nicht überwiesen.** Unsere säumigen Mitglieder finden in diesem Infoblatt einen kleinen Zettel, mit der Bitte dieses schnellst möglichst **bis zum 10.07.08** nachzuholen!!!
- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Gabi und Helge Ziems aus Jordanien und der Reise zum Toten Meer! Siehe Bericht im hinteren Teil!

- Hiermit bitten wir alle RON-HILL'er, welche bei unserem **12.Hohenschönhausener Gartenlauf am 06.07.08** selbst laufen möchten, sich bis Freitag, 04.07.08 bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) anzumelden!!! Bei Meldung vor Ort wird sonst auch für Läufer unseres Vereins die Nachmeldegebühr (1,50Euro) fällig!!! **Wer dort gern helfen möchte, z.B. Org.büro, kann sich gern bei Ilka bis zum 29.06.08 melden!!!**

Hier wichtige Informationen für alle HGL-Fans

- Auch beim **31.Harz-Gebirgslauf am 11.10.08** haben wir wieder Zimmer in unserem Jugendgästehaus in der Friedrichstraße 53 in Wernigerode gebucht und haben 20 Übernachtungsplätze sicher.
- Wie in den Jahren zuvor 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 10.10.-12.10.08. Mit der Anmeldung (auf Meldezettel) werden pro Person mit Bettwäsche 40,40Euro fällig (ÜN/F 36,- plus 1,40Euro Kurtaxe plus 3,- Bettwäsche) oder ohne Bettwäsche 37,40Euro!!!
- **Anmeldeschluss ist der 12.07.08!!!**
- **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!!!**
- Der **zweite Skatabend** des Jahres fand am 29.05.08 mit 14 interessierten Skatspielern statt. Bei einem spannenden Spiel gab es einen sehr knappen Ausgang, in dem Wolfgang Osterreich mit 905 Punkten Steffen Lüder (902P.) knapp auf dem zweiten Platz verweisen konnte. Frauenpower bewies Christine Sittek, die mit 828P. einen starken dritten Platz belegen konnte, auch hier ging es sehr knapp zu, denn mit nur einen

Punkt weniger erreichte Wolfgang Voigtländer den undankbaren 4.Platz, den 5.Platz belegte Dennis Knychala 652P., 6.Joachim Schuberth 641P., 7.Sylvia Kegel 619P., 8.Horst Kastanowicz 617P., 9.Ecky Broy 504P., 10.Dirk Pätzig 463P., 11.Peter Rymarowicz 418P., 12.Knuth Triebe 354P., 13.Uwe Mohr 320P. und 14. unser seltener Gast Konrad Andert 156P.. In der **Gesamtwertung** führt weiterhin mit großem Vorsprung Wolfgang Oesterreich mit 2145Punkten vor Wolfgang Voigtländer 1720P., 3.Steffen Lüder 1337P., 4.Sylvia Kegel 1082P., 5.Horst Kast. 1074P., 6.Peter Rym. 1068P., 7.Knuth 990P., 8.Dennis 913P., 9.Christine 828P., 10.H.J. Vogel 792P., 11.Joachim Schub. 641P. und 12.Dirk 600P..

Vereinsnachrichten:

- Am 19.04.08 fand der **26.Pankower Frühlingslauf** in der Schönholzer Heide auf einer recht matschigen Strecke mit 250 Läufern über 5 und 12,5km statt. Dabei gingen trotz der schwierigen Bedingungen auf der BC-Strecke über 12,5km sogar mehr Läufer an den Start als im Vorjahr, nämlich 199!!! Über 5km belegte Detlef Koch den 27.Platz in 27:36min. und Anja Sander lief die zweite Runde a 2,5km deutlich schneller als die erste Runde und konnte sich über schnelle 28:47min. freuen, damit belegte sie den 11.Platz bei den Frauen. Auf der 12,5km-Strecke war Christian Karbe der schnellste unseres Vereins, er belegte in guten 49:43min. den 16.Platz und wurde zweiter seiner AK M30. Auch Tom Griepentrog schaffte den Sprung auf das Podest seiner AK M45 (3.) und lief in einem gleichmäßigen Rennen in 51:06min. ins Ziel. Bei den Frauen lief Sylvia Jacobs einen sicheren Sieg heraus und erreichte das Ziel nach schnellen 53:59min., auch Katja Lünser zeigte ein gutes Rennen und belegte in schnellen 58:10min. den 5.Platz bei den Frauen und siegte damit in der AK W30. Herzliche Glückwünsche unserer großen RON-HILL-Fraktion mit 13 teilnehmenden Läufern und vielen guten Platzierungen.
- Am 20.04.08 gab es einen kleinen Marathonwettkampf aus Anlass des **Marathongeburtstages** von Jörg Stutzke und dem 40.Geburtstag seiner Frau Silke. Bei angenehmen 18°C fand der Lauf auf einer 3,75km Runde in Klosterfelde mit 14 Läufern statt. Aus unserem Verein konnte Christian Karbe diesen Lauf in lockeren 3:33:01h für sich entscheiden und die anderen Läufer auf die folgenden Plätze verweisen. Ebenfalls das Ziel erreichte Ecky Broy, der eine Woche nach dem Kyffhäuser-Marathon, den 9.Platz in 4:29:20h belegte.
- Beim **6.Spreewald-Marathon** gingen 237 Läufer an den Start, unter ihnen auch unser Vereinsmitglied Werner Jacobi, der nach guten 4:26:09h das Ziel erreichte. Er belegte den 2.Platz der M70 (177.Platz gesamt).

- Der **28.Fontane-Lauf** in den sehr hügeligen Rauener Bergen fand am 20.04.08 mit 214 Läufern über 15 und 30km statt, dies bedeutet für diesen liebevollen Lauf eine deutliche Steigerung gegenüber dem Vorjahr. Einziger Starter auf der harten 30km Strecke war Stefan Lippold, der sich in 2:18:13h über den 4.Platz der Gesamtwertung freuen konnte, damit belegte er in der AK M40 den 3.Platz. Auf der 15km Strecke belegte Andre Koletzki hinter dem Sieger Bernd Kiele (1:03:09h) den 6.Platz in 1:06:43h und konnte sich über den Sieg der AK M40 freuen. Wie in jedem Jahr am Start war wieder Ha-Jo Huss, der in 1:46:07h den 135.Platz (12.M55) belegte. Bei den Frauen setzte sich Sylvia Kegel knapp in guten 1:21:26h durch und konnte sich über den ersten Gesamtsieg in Rauen freuen. Glückwünsche!!!
- Der **27.Lychener Seenlauf** fand am 26.04.08 mit 159 Läufern über 8,5km statt. Stammgast dieser liebevoll organisierten Veranstaltung ist Helge Ziems, der auch in diesem Jahr am Start war und den 133.Platz (19.M65) in 53:19min. belegen konnte und damit sogar schneller war als im Vorjahr.
- Bei der traditionellen **Harzquerung** starteten 60 Läufer auf der Nebenstrecke, den 25km. Hier war Dietmar Höfer aus unserem Verein am Start und belegte in 2:08:20h den 12.Platz.
- Am 27.04.08 fand zum **5.Mal der RBB-Lauf** an der Glienicker Brücke über 14km mit 2276 Läufern bei strahlendem Sonnenschein statt. Aus unserem Verein waren 5 Läufer/-innen am Start. Schnellster war hier Andreas Schramm, der in der Nähe seiner Wohngegend einen guten 92.Platz in 59:42min. erreichte. Wolfgang Voigtländer erreichte nach guten 1:11:28h das Ziel und der andere Wolfgang (Drechsel) war nur knapp hinter ihm in 1:12:25h. Uwe Mohr und Christine Sittek liefen bei ihrem Familienausflug leicht und locker nach 1:15:55h ins Ziel. Herzliche Glückwünsche!!!
- Der sehr beliebte **Darß-Marathon**, der in diesem Jahr zum dritten Mal ausgetragen wurde, sah 726 Läufer auf der 21,1km Strecke am Start. Aus unserem Verein belegte Ralf-Peter Rose den 238.Platz (12.M55) und konnte sich freuen, in 1:56:34h die 2h-Marke locker unterboten zu haben.
- Der sehr anspruchsvolle **Hermannslauf** fand mit 5648 Läufer über 30km statt. Ralf Vogel, der nun seit einem knappen Jahr dort wohnt und sein Freund Tom Griepentrog gingen dort an den Start durch den Teutoburger Wald. Dabei belegte Tom den 265.Platz (45.M45) in 2:24:44h und Ralf kam fast genau 10min. später ins Ziel und belegte in 2:34:13h den 538.Platz (150.M40). Herzliche Glückwünsche und weiter so!!!

- Der in Deutschland sehr beliebte und schnell zu laufende **Conergy Marathon in Hamburg** sah in diesem Jahr am 27.04.08 22110 Läufer am Start, auch aus unserem Verein waren drei Läufer dabei. Hier bewies Kati Kiele ihre momentan starke Form mit einer neuen phantastischen Marathonbestzeit. In einem sehr gleichmäßigen Rennen (21,1km: 1:40:09h) erreichte sie das Ziel nach starken 3:20:40h und belegte damit den 1516.Platz (15.WHK, 71.Frau). Auch Heinz Lachmann lief wieder ein gewohnt starkes Rennen und erreichte das Ziel nach guten 3:26:46h (21,1km:1:36:04h) und belegte den 1961.Platz (10.M60). Ebenfalls locker erreichte Dieter Jaensch das Ziel nach 4:29:15h (21,1km: 2:13:44h) und dem 9580.Platz (532.M55).
- Beim diesjährigen **Oberelbe Marathon** gab es mit 2060 Läufern eine deutliche Steigerung der Teilnehmerzahl im Gegensatz zum Vorjahr auf der 21,1km Strecke und insgesamt mit 4400 Läufern einen neuen Teilnehmerrekord. Vorjahressiegerin bei den Frauen, Sylvia Jacobs, war auch in diesem Jahr wieder am Start und konnte nach verhaltenem Beginn bei km 17 an die bis dahin führende Frau heran laufen und mit einem energischen Schlussspurt das Rennen mit nur 5 Sekunden Vorsprung in 1:29:32h für sich entscheiden. Nach dem Rennen, welches Elbabwärts auf dem Elberadweg gestartet wurde, und der Siegerehrung bei strahlendem Sonnenschein konnte der Tag noch gemütlich ausklingen. Kurzfristig für einen Start entschieden hatte sich Peter Rymarowicz, der in 1:32:46h ein souveränes Rennen lief und sich über den 3.Platz der M50 (gesamt 91.) freuen konnte. Einer von 1300 Startern auf der Marathon-strecke von Königstein nach Dresden war Steffen Lüder, der in soliden 3:50:13h den 326.Platz (91.M40) belegte. Herzliche Glückwünsche!!!
- Der **Köpenicker Altstadtlauf** vom Müggelturm bis in die Altstadt fand nun schon zum zwölften Mal mit 476 Läufern über 10km statt. Die liebevolle Organisation mit AK-Siegerehrung und nettem Rahmenprogramm zog auch diesmal wieder viele Läufer an. Hinter dem Sieger Daniel Naumann in guten 33:03min. konnte Dirk Pätzig einen starken 13.Platz belegen und in 38:52min den Sieg der M50 davontragen. Aber auch Katja Lünser lief wieder das erhofft starke Rennen und konnte sich bei den Frauen mit dem 4.Platz in schnellen 45:08min. sehr weit vorn platzieren. Damit erreichte sie das Ziel auf dem 82.Gesamtplatz und siegte in ihrer AK W30. Aber auch Klaus Hoffmeister konnte sich über gute 47:06min. freuen und belegte den 105.Platz!!! Herzliche Glückwünsche!!!

- Dass der **36.Guts-Muths Rennsteiglauf** am 17.05.08 immer noch sehr beliebt bei den Läufern ist, bewies die Teilnehmerzahl von 14519 Läufern, die wieder den Weg in den Thüringer Wald fanden. Auch aus unserem Verein fanden wieder 26 Läufer/-innen den Weg zum Start und auf die verschiedenen Strecken. Das Wetter meinte es diesmal besonders gut mit den Läufern des „Sprint“-Halbmarathons, denn diese wurden vom Regen verschont. Auf den anderen Strecken herrschten deutlich härtere Bedingungen, zumal auch die Wege teilweise mit großen Pfützen und Matsch übersät waren und das Laufen nicht unbedingt einfach machten. Auf der Marathonstrecke waren 3026 Läufer am Start, von denen Claudio Trübenbach mit 3:49:38h aus unserem Verein die beste Zeit hinlegte. Aber auch Jürgen Pahl absolvierte bei seinem 21.Rennsteigmarathon ein schnelles Rennen und konnte sich über 4:20:59h freuen. Auch deshalb schrieb er ein Gedicht zum diesjährigen Lauf, welches ihr im Anschluss an diesen Artikel lesen könnt. Glückwünsche auch an Wolfgang Drechsel, der seine Vorjahreszeit um sieben Minuten unterbot und in seiner AK M65 den 29.Platz belegte. Auf der 72,7km langen Supermarathonstrecke gingen diesmal 6 Läufer unseres Vereins an den Start, von denen Christian Karbe in 6:14:25h ein schnelles Rennen lief und den 39.Platz belegen konnte. Aber auch Stefan Lippold konnte sich nun endlich wieder Finisher nennen, nachdem er in den letzten beiden Jahren leider vorzeitig aussteigen musste, in diesem Jahr erreichte er das Ziel nach 7:01:01h. Das war wichtig für das Selbstbewusstsein!!! Aber auch Bärbel Jacobi, der dieser Lauf sehr am Herzen liegt, erreichte das Ziel nach guten 7:11:58h und konnte sich damit über den 2.Platz der W45 freuen!!! Der Erfolg muss wohl in der Familie liegen, denn auch ihr Vater Werner erreichte das Ziel schon 6min. eher als im Vorjahr und durfte sich über eine neue Bestzeit und den 5.Platz der M70 freuen. Knapp 6000 Läufer starteten in mehreren Blöcken über die sehr beliebte 21,1km Strecke, mit ihnen wieder 10 Läufer unseres Vereins. Schnellster war hier Dirk Pätzig, der in schnellen 1:28:45h einen Platz auf dem Podest seiner AK nur sehr knapp verfehlte, mit dem 6.Platz fehlten nur 45sec. zum 3.Platz. Na vielleicht im nächsten Jahr? Bei den Frauen bewies Katja Lünser, ihre momentan starke Form und konnte sich über schnelle 1:43:33h und den 44.Platz auf der nicht einfach zu laufenden Strecke freuen. Herzliche Glückwünsche allen Läufern für die erzielten Zeiten und guten Platzierungen!!!

Rennsteig- Marathon 2008

Nun war es wieder mal soweit-
jetzt sechsunddreißig Mal.
Frühling ist Rennsteigläuferzeit;
des Runners Freud und Qual.

Nach Thüringen, ins grüne Land
und jedes Jahr im Mai.
Ob Wandern oder Marathon,
Tausende sind dabei.

Mein erster Marathon war 83
Was ich nur damit sagen will:
Damals TC und heute macht sich -
der Läufer- Hauptstadtclub „Ron Hill“

In Neuhaus fand ich mich nun ein,
schon einundzwanzig Mal.
Doch Petrus kann kein Läufer sein :
Der Start - ein Wasserfall.

Und wacker spielt die Blasmusik
(auch mal mit falschem Ton)
Doch dann fühlt man das wahre Glück.
Schneewalzer ist der Lohn.

Pitschnass geht's los, Sandwieschen naht.
Zum ersten Mal mit Trinken.
Die Läufer sind noch voll auf Draht
Und woll'n viel lieber winken.

Bis Masserberg läuft es sich gut
und an der Baude gibt es was zu futtern.
Trompeter bläst, geschmückt mit einem Jägerhut.
Und Kinder jubeln, inklusive Müttern.

Doch dann geht es auf Kahlert zu,
die Straße nimmt kein Ende.
Heut bläst ein Rückenwind - der Clou !
Vor Neustadt kommt die Wende.

Ich fühl mich gut, was seiten ist
bei Kilometer dreißig.
Nach Haferschleim und süßem Tee,
lauf ich dann wieder fleißig.

Aus Neustadt raus, hoch in den Wald.
Wer hier noch Ehrgeiz hat, kämpfe ihn nieder.
Wer diesen Berg hoch rennt, den holt man bald
an anderer Stelle - etwas später - wieder.

Da läuft ein Hund, mit einem Läufer dran -
zieht er das Tier (?) - will's nicht beschwören.
Bevor ich diese Frage klären kann,
ist Lärm aus Frauenwald zu hören.

Das ist vom ganzen Marathon
ein Berg, den lob ich mir von Herzen!

Neu- und Gebrauchtwagen		A.S. Autovermietung <small>ab 8,-€</small>	
			
Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.		A.S. Autovermietung Koch GmbH In den Autohäusern der Koch Automobile AG	
		• PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.) • 7-9 Sitzer (Vans, Busse) • Transporter	
www.koch-automobile-ag.de			

Man hört Musik und weiß es schon:
Dort gibt es Bier, vergisst die Schmerzen.

Nach ein paar Schluck verlass ich diese Theke.
Ein junger Mann vor mir - ich häng mich ran.
Es kommt von Schmiedefeld die erste Häuserecke,
und Gartenzäune anstatt Ficht und Tann.

Der letzte Berg- ganz locker traben wir ihn hoch.
Die Emotionen wollen aus den Menschen raus.
Man sucht Bekannte. Und die letzte Kurve noch,
die Linie kommt, es piept, der Lauf ist aus.

Wir laufen beide zeitgleich in das Ziel.
Man jubelt, kämpft die Schlappeheit nieder.
Und fragt mich jemand: War es Dir zuviel?
Sag ich: Vielleicht. Und komme trotzdem wieder.

Der Rennsteiglauf, er lebe hoch!
Er kostet Schweiß und nimmt uns Müh und Kraft,
gibt uns Begeisterung zurück, Fairness und Mut.
Das wünschen wir uns heut und morgen noch.
Auf das ein jeder, was er will, auch schafft.
Und bis zum nächsten Jahr - machts gut!

Jürgen Pahl, LC Ron Hill Berlin, 26.5.08

Auto Klaus



Sondermodelle
Jahreswagen
Gebrauchtwagen
Kundendienst

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

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
26.06.	18:00	NSF-Läuferabend MT.22.06. 17:10Uhr: 800/ 1000m	/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. Diszipl.	Hülspark-Stadion
29.06.	09:00	3.Airport-Run MT.13.06.	21km	Flughafen Schönefeld
02.07.	19:00	Pankower Rundenkarussell	30'/60'	Rennbahnstr.45
05.07.	10:00	Schweriner Fünf-Seen-Lauf	10/ 15/ 30km	Schloss, Schwerin
06.07.	Ab 09:30	11.Hohenschönhausener Gartenlauf	1,1/ 11km/ 5,7km(Berlin-Cup)	KGA Falkenhöhe Nord MT.04.07.08!!!
07.	Ab 17:00	Quali-Sportfest des BSV1892	400/ 800/ 1500/ 5000m	MT.01.07.08 Stadion Wilmersdorf
09.07.	19:20	7.Berliner Firmenlauf	6km	MT.23.06.08
11.07.	20:00	16.Preußische Meile in Potsdam	7532,48m	MT.04.07.08
12.07.	09:00	Staffellauf Zielona Gora-Cottbus	100km	MT.24.06.08!!!
12.07.	Ab 15:30	5.GSW-Treppenlauf/ je Läufer 2 Läufe MT.07.07.	200m plus 10 bzw. 20 Etagen	Zabel-Krüger-Damm 52
13.07.	10:00	Jedermannlauf Tegel MT.07.07.	5/ 10(BC)/ 20km	Schulzendorfer Str.
20.07.	09:00	19.Havellauf/ Flensburger Löwe	13,7km	Wannsee...
27.07.	07:30	Königsschlösser Marat. in Füssen	42,2km	MT.30.06.08
02.08.	20:00	17.City-Nacht auf dem Ku'damm	10/ 5km	MT.20.06.08
06.08.	17:45	Abendssportfest Stad. Hakenfelde	400/ 800/ 5000m	MT.01.08.08
09.08.	10:00	1.Glacier 3000 Run/ Gstaad/ Schweiz	24km/ 1841mHD	MT.28.07.08
30.08.	19:30	Sanssouci-Pokalnachtlauf in Potsdam	5x5km Staffel	MT.24.08.08
07.09.	09:00	10.Mercedes Benz HM MT.31.07.	21/ 10km	U Holzhauser Str.
07.09.	10:00	Halbmarathon Budapest	21,1km	1.MT.30.06.
13.09.	10:00	13.Neubrandenburger Staffel- marathon am Reitbahnsee	9,5/ 7,1/ 8,5/ 5,7/ 11,4km	MT.05.09.08
19.	10:00	1.Saale Rennsteig Marathon/ Uhlstedt-Piesau	43,2/ 25,2km	1.MT.:01.07.08

Ergebnisse:

5.RBB-Lauf am 27.04.08 über 14km:

Name	Ergebnis	Zeit in Std.
Christine Sittek	856 / 19.W45 116.Frau	1:15:55h
Andreas Schramm	91 / 15.M45	59:42min.
Wolfg. Voigtländer	572 / 23.M55	1:11:28h
Wolfgang Drechsel	631 / 9.M65	1:12:25h
Uwe Mohr	855 / 78.M50	1:15:54h

12.Köpenicker Altstadtlauf über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	82 / 1.W30 4.Frau	45:08min
Andrea Holwas	423 / 18.W35 96.Frau	1:07:32h
Dirk Patzig	13 / 1.M50	38:52min
Klaus Hoffmeister	105 / 11.M50	47:06min

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

Allianz 

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Schehr-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: Kohlitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 441 22 14
Funk: 0172/3102330

26. Pankower Frühlingslauf am 19.04.08 (4. Lauf des Berlin-Cups):

Name	km	Ergebnis	Zeit in min.	Name	km	Ergebnis	Zeit in min.
Anja Sander	5	36 / 1.W40 11.Frau	28:47 min.	Christine Sittek	12,5	119 / 2.W45 17.Frau	1:03:38h
Detlef Koch	5	27 / 1.M60	27:36	Christian Karbe	12,5	16 / 2.M30	49:43min
Sylvia Jacobs	12,5	37 / 1.W45 1.Frau	53:59 min.	Tom Griepentrog	12,5	21 / 3.M45	51:06min
Katja Lünser	12,5	71 / 1.W30 5.Frau	58:10 min.	Peter Rymarowicz	12,5	34 / 4.M50	53:31min
				Hans-Jo. Schulze	12,5	62 / 4.M65	57:27min
Ilka Gomoll	12,5	96 / 2.W35 10.Frau	1:01:38 Std.	Steffen Lüder	12,5	72 / 15.M40	58:13min
				Knuth Triebe	12,5	107 / 5.M55	1:02:37h
				Bernd Holtkamp	12,5	124 / 4.M70	1:04:36h

36. Guts Muths Rennsteiglauf am 17.05.08:

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.
Claudio Trübenbach	L43	339 / 60.M45	3:49:38 Std.	Dietmar Höfer	L72	509 / 110.M40	7:45:11
Jürgen Pahl	L43	1010 / 63.M55	4:20:59	Werner Jacobi	L72	1291 / 5.M70	9:43:50
Klaus Hoffmeister	L43	1100 / 118.M50	4:24:56	Katja Lünser	L21	699 / 9.W30 44.Frau	1:43:33 Std.
Bodo Matthes	L43	1217 / 271.M40	4:29:16	Ilka Gomoll	L21	1094 / 16.W35 83.Frau	1:48:31 Std.
Eckart Broy	L43	1574 / 197.M50	4:43:59	Ricarda Bäcker	L21	1352 / 25.W40 106.Frau	1:51:26 Std.
Knuth Triebe	L43	1583 / 112.M55	4:44:24	Sylvia Kegel	L21	1465 / 17.W45 119.Frau	1:52:34 Std.
Wolfgang Drechsel	L43	1599 / 29.M65	4:45:03	Uta Kaske	L21	4024 / 146.W45 764.Frau	2:15:05 Std.
Dieter Jaensch	L43	1987 / 161.M55	5:07:54	Dirk Pätzig	L21	112 / 6.M50	1:28:45
Klaus-Peter Ulbricht	L43	2252 / 187.M55	5:34:24	Peter Rymarowicz	L21	980 / 76.M50	1:48:11
Eckhard Lukas	L43	2430 / 92.M65	6:26:58	Steffen Lüder	L21	1815 / 298.M40	1:57:34
Bärbel Jacobi	L72	259 / 2.W45 11.Frau	7:11:58	Detlef Koch	L21	3828 / 156.M60	2:28:57
Christ. Karbe	L72	39 / 12.M30	6:14:25	Wolfgang Augsten	L21	3846 / 303.M55	2:29:27
Stefan Lippold	L72	179 / 39.M40	7:01:01				
H. Lachmann	L72	449 / 6.M60	7:37:54				

Laufbericht:

nach 18-jähriger Abstinenz auf dem Rennsteig war ich gestern wieder dabei. Erstmals auf der Halbmarathonstrecke, wie 5000 andere Läufer. In der Nacht schlecht geschlafen, dauernd wach, rege Darmperistaltik. Alles deutet auf Wettkampffieber hin. Pünktlich zum Start ein Nieselregen.

Von Oberhof auf 825 m Höhe erstmal 7 km bergan zum Wege, viele Läufer. Bei km 12,5 leider ein unfreiwilliger Zwischenstopp. Marco, so der Name auf der Startnummer war kollabiert. Herz und Atmung stabil, aber völlig bewusstlos. Glasgow-Coma-Scale dtl. unter 8 von 15 Pkt. Kaum Schmerzreize. Nach 11 min Beine hoch halten kam die Bergwacht. Da war ich dann gut durch gekühlt und rollte dampfwalzenartig das Feld von hinten auf. Mit großem Schritt überholte ich einen 2,12 m großen Läufer. In Schmiedefeld kam ich wenig erschöpft nach 1:46 h an (Offizielle Zielzeit 1:57 h). Eine Zeit unter 1:45 h wäre drin gewesen und wird beim nächsten Halbmarathon auch gelaufen. Versprochen.

Und der nächste Rennsteiglauf? 18 Jahre warte ich nicht mehr. Vielleicht Marathon.

Steffen

Helge Ziems beim 15. Dead Sea Ultra Marathon in Jordanien

Schon lange stand bei mir eine Urlaubsreise nach Jordanien, verbunden mit einem Laufwettbewerb auf dem Programm.

1992 hatten meine Frau und ich bereits auf der anderen Seite des Toten Meeres bzw. Jordans, dem Staat Israel und dem Westjordanland, einen Besuch abgestattet, waren dabei u. a. in Jerusalem, Bethlehem, Jericho und auf dem Berg Massada gewesen. Eine interessante Reise und beim 10. Internationalen Ein-Gedi-Lauf in der Wüste und am Toten Meer gab es für mich ebenfalls ein Angebot, eine 10 km-Strecke.

In Jordanien nun interessierten uns besonders die Felsenstadt Petra, die Ausgrabungen von Jerash, die Ruinen der Kreuzfahrerburgen, die Stätten des Alten und Neuen Testaments am Jordan und ähnliches. Auch ein Lauf – über 10 km – fand sich im Rahmen des **15. Dead Sea Ultra Marathon** am 11. April!

Nachdem bei Gabi alle Ängste restlos ausdiskutiert waren (politische Lage in Jordaniens Nachbarstaaten Israel und Irak) wurde bei Sportreisen Krienbaum in Münster die entsprechende Reise gebucht. Auch Ali Schneider, Fürstenfeld-bruck und Grosse-Coosmann, Münster hatten den 15. Dead Sea Ultra Marathon am 11. April mit interessanten Rundreisen im Programm.

Wir selbst haben bei unserer geführten Rundreise auch die Hauptstadt Amman, das Wadi Rum mit bizarren Wüstencanyons (dort Übernachtung im Camp) und den Badeort Aqaba am Roten Meer besucht. Unser Reiseleiter kannte sich perfekt aus, hatte alles im Griff, sprach sehr gut deutsch (Studium in Heidelberg); die Übernachtung in den 4 und 5 Sterne Hotels, die Halbpension klasse; enttäuschend die Übernachtung in den Beduinenzelten (eine Massenabfertigung, das hatten wir uns anders vorgestellt). Auch an der Sicherheit war nichts zu deuteln. Jordanien zeigte sich uns als modernes Land mit einer alten Kultur, abwechslungsreicher Geschichte und überraschenden Kontrasten.

Bei der Laufveranstaltung waren Aktive aus vielen Ländern am Start, die Wettkämpfe wirklich international besetzt; Deutschland durch die drei Reisegruppen stark vertreten.

Prinz Raad Bin Zeid Hassan, Mitglied der regierenden Königsfamilie im Haschemitischen Königreich, eröffnete in Amman als prominenter Gast die Partyparty, stellte sich den Fragen und zum Foto, nahm am folgenden Tag am Zielort am Toten Meer beim 15. Dead Sea Ultra Marathon ebenfalls die Siegerehrungen vor.

Der Hauptlauf, ein Supermarathon (48,2 km), wurde in der Hauptstadt Amman in einer Höhe von 900 Metern gestartet und nach einigen kleineren Anstiegen ging es hinab zum Toten Meer bis in eine Tiefe von 400 Metern unter dem Meeresspiegel. Die letzten sieben km direkt am Toten Meer waren sehr, sehr wellig, forderten den Aktiven nochmals alles ab. Insgesamt 62 Läufer, darunter 11 Frauen erreichten das Ziel; bester Deutscher Friedrich Menzel (3:07:49 h), der als Vierter eintraf. Sieger: Mark Werner (2:59:36 h/USA), als Einziger unter drei Stunden und Suzette Vermaak (3:45:38 h/Südafrika), hinter ihr mit Heike Grob (3:55:40 h) bereits die erste Deutsche.

Unterwegs auf der Laufstrecke erfolgten die weiteren Starts (versetzte Startpunkte) über die Marathon- und Halbmarathondistanz (die 21,1 km auf Meeresspiegelniveau), 10 und 4,2 km. Wegen der Tageshitze (kein Schatten auf der Strecke) erfolgten die Starts und damit auch die Anfahrt schon früh. Die beiden langen Strecken wurden, auch zur Vereinfachung der Zeitnahme (kein Chip) gemeinsam um 7 Uhr, Halbmarathon und 10 km um 7.45 Uhr sowie der Junior-Marathon um 11 Uhr gestartet.

Über 42,195 km waren Nina Kamp (3:34:00 h/USA) vor Gertrude Seiger (3:34:46 h) und Barbara Sabel (3:40:13 h/beide Deutschland) sowie Hayel Abdullah Al Rawahneh (2:28:35 h/Jordanien) mit einem Vorsprung von 11:30 Minuten erfolgreich. Sechs Aktive blieben insgesamt unter der 3-Stunden-Marke. Darüber blieb Gunter Butepage Deutschlands Bester (3:08:38 h/8. Platz). Hillary Soderland (1:36:29 h/USA) und Methqal Aiabadi (1:04:00 h/Jordanien) waren die Besten beim Halbmarathon.

Ein Volksfest wurde der Lauf über 10 km. Nahezu 3.000 Personen wanderten, walkten und liefen. 41:05 (Amal Al Matri) bzw. 30:02 Minuten (Mohammad Rezeq/beide Jordanien) stehen für die Ersten im Protokoll. Ich selbst musste ziemlich weit hinten starten, hatte viele Wanderer und Walker sowie Kinder als „Hindernisse“ vor mir, lief aber die Strecke durch. Über meine Zeit im Protokoll war ich zunächst erschrocken, bei einem solchen Ergebnis (1:16:40 h) hatte ich eigentlich an AUFHÖREN gedacht. Nun ja, Netto 1:02:42 h – mit der eigenen Uhr gestoppt - hört sich etwas besser an. Trotzdem: eine Überraschung folgte. Sieben Starter in der AK 60 bis 69 Jahre, dabei für mich Platz zwei, international, vor deutschen Teilnehmern, Briten und Jordaniern.

Die Lauforganisation war gut, genügend Verpflegungsstellen auf der Strecke vorhanden, Duschen, Baden und Verpflegung am Zielort des Toten Meeres bestens. Aber: die sanitäre Situation am Meldepunkt für alle Strecken und damit zumindest am Start für den Supermarathon und für die 10 km (die anderen Startzonen kann ich nicht beurteilen) waren eine Katastrophe.

LAUFZEIT

Das Monatsjournal für alle Freunde des Laufens

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
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

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!