



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,

unsere Vereinsmeisterschaften in Jüterbog bei Willi und Dagmar Klaus fanden dort in diesem Jahr leider zum letzten Mal statt. An dieser Stelle möchte ich mich im Namen des Vereins bei Willi und Dagmar für die vielen schönen Stunden, das Sponsoring und für die perfekte Organisation recht herzlich bedanken und wünschen Euch beiden für die Zukunft alles Gute und vor allem Gesundheit. Aber es wird auch wieder im Jahr 2009 eine Vereinsmeisterschaft geben. Es gibt schon Ideen, die wir aber erst einmal im Vorstand besprechen werden. Wer von euch noch Ideen hat, kann sich natürlich gern bei mir melden.

Auch unser Gartenlauf ist nun schon Geschichte. Bei wunderschönem Wetter fand der 12.Hohenschönhausener Gartenlauf statt. Perfekte Organisation, zwei neue Streckenrekorde bei den Frauen über 5,7km und 11km, ein tolles Unterhaltungsprogramm, das mit der Rockband „Graf Z“ ihren musikalischen Höhepunkt fand. Allen Helfern des LC RON-HILL und Robert Wieses Gartenteam, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben, möchte ich hiermit recht herzlich danken.

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

Das Allerneueste:

- **Wer hat Interesse unsere diesjährige Vereinswanderung im Herbst zu organisieren???** Interessenten können sich gern beim Vorstand melden (bei Ilka oder Micha). Wir können bzw. werden darüber auch beim nächsten Vereinstreff sprechen am 24.07.08. Weitere Termine am 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.



- An dieser Stelle wollen wir uns bei Dennis Knychala bedanken, der schon im März 2008 eine **RON-HILL-Statistik für das Jahr 2007** in mühevoller Kleinarbeit zusammen stellte. Diese wurde an unsere Mitglieder verteilt, wer noch kein Exemplar erhalten hat, aber daran interessiert ist, bitte bei Ilka Gomoll melden. Das Heft wird dann zugeschickt. Für die Statistik dieses Jahres (2008) teilt bitte alle Wettkämpfe, die nicht im Infoblatt standen, an Ilka Gomoll oder Dennis Knychala mit(0176/ 2377 3639).
- **Am 25.05.08** veranstalteten wir unseren eigenen Lauf, **den 16.Lauf „Rund ums SEZ durch den Volkspark Friedrichshain“** und waren mit der Teilnehmerresonanz sehr zufrieden. Aufgrund verstärkter Werbung im Friedrichshain und bekannt guter Organisation mit großer Tombola, hier geht ein großer Dank an Jost Kretzschmar und Wolfgang Augsten, und unserem reichhaltigen Kuchenbuffet kamen knapp 130 Läufer/-innen zu uns. So eine gute Beteiligung gab es schon seit einigen Jahren nicht mehr, neu war auch ein „Bergprämie“ für den/ die Schnellste(n) auf dem kleinen Bunkerberg in der ersten Runde für 5,2km und 10km Läufer. Das brachte auch etwas Abwechslung in den Wettkampf und mit Birgit Unterberger eine starke Athletin an den Start, aber auch 16 Läufer/-innen unseres Vereins gingen auf den abwechslungsreichen Kurs. Birgit siegte souverän in starken 38:11min. und musste nur 4 Läufern den Vortritt lassen, darunter den Sieger Raymund Bublak (36:39min.). Katja Lünser belegte bei den Frauen hinter Birgit und Manuela Edler(43:41min.) auf der anspruchsvollen Strecke in 44:34min. den 3.Platz. Bei den Männern war Christian Karbe auf dem 6.Platz in 39:05min. der Beste unseres Vereins. Auch Heinz Lachmann (42:36) und Peter Budraß (49:33) konnten mit Siegen in ihren Altersklassen überzeugen. Auf der 5,2km Strecke konnte vor allem Dana Wolf mit dem 4.Platz in 26:25min. überzeugen, damit verbesserte sie ihre Vorjahreszeit um zwei Minuten, auch Anja Sander zeigte sich wieder in starker Form und war sogar fast drei Minuten schneller als im Vorjahr. Nochmals herzlicher Dank an alle Mitwirkenden und teilnehmenden Läufer und Läuferinnen!!!!
- **Unsere 15.Vereinsmeisterschaften in Jüterbog fanden am 21.06.08 leider zum letzten Mal bei den rührigen Organisatoren um Willi und Dagmar Klaus statt.** Für die immer sehr liebevolle Organisation wollen wir uns bei den beiden bedanken. Zum Abschluss nahmen auf der schnellen Strecke des Flaming-Skate 166 Läufer auf den verschiedenen Distanzen teil, auch aus unserem Verein waren noch einmal 25 Läufer und einige Schlachtenbummler dabei, die extra mit dem Fahrrad aus Berlin anreisten. Aus unserem Verein liefen 19 Läufer die Strecke der Vereinsmeisterschaft, 13,5km, bei warmen, aber nicht zu heißen Temperaturen. Leider verlief sich hier bei den Frauen die haushohe Favoritin Sylvia Jacobs, und musste ca. 1km mehr laufen als die Konkurrenz. Trotz dieses Fehlers konnte sie noch an die Spitze laufen und die Wertung der Frauen

in 57.05min. gewinnen. Vizemeisterin wurde Kati Kiele in guten 59:06min. vor Ilka Gomoll (1:02:28h) und Sylvia Kegel (1:05:01h). Bei den Männern konnte Dirk Pätzig den Gesamtsieg erringen in 50:11min. und wurde damit Vereinsmeister vor Christian Karbe (50:32min.) und Tom Griepentrog (52:15min.). Die Wertung der M60+ gewann souverän Hans-Joachim Schulze in starken 57:30min. vor Peter Budraß (1:04:13h). Danach ließen wir den Tag noch bei gemütlichem Beisammensein mit Bier, Bratwurst und Schmalzstullen ausklingen, bevor es mit dem Zug wieder zurück nach Berlin ging. Ein herzlicher Dank geht auch an Doris Koch für die liebevolle Betreuung mit selbst gebackenen Kuchen und bei Frank Britze für das Schreiben der Urkunden. Wir werden sehen, wo wir unsere Meisterschaft im nächsten Jahr austragen werden, vielleicht habt ihr eine Idee??? Dann meldet euch bei Micha oder Ilka!!!!

Vereinsnachrichten:

- Insgesamt 145 Läufer gingen am 26.04.08 an den Start beim **Arnstädter Citylauf**, aus unserem Verein ging dort Detlef Koch über 10km an den Start und war doch etwas enttäuscht über die schwache Beteiligung der „Thüringer Laufszenen“. Er belegte in 1:02:09h den 4.Platz der M60.
- Am 01.Mai fand nun schon zum 30.Mal im Berliner Mommsenstadion die **10x10000m Staffel** statt. 13 Teams erliefen teilweise sehr schnelle Zeiten und freuten sich über drei neue Weltrekorde bei den Frauen, der M60 und bei der AK 35 Mixed (je 5 Frauen und Männer). Nach anfänglicher Kühle und Regen, hatte der Wettergott später noch ein Einsehen und die Sonne brachte noch einen herrlichen Tag. Aus unserem Verein starteten Sylvia Jacobs (43:21min.), Ecky Broy (47:13min.) und Wolfgang Kahms (48:38) in einer Prominentenstaffel M40. Sie belegten in guten 7:15:28h den 3.Gesamtplatz und siegten in der AK M40.
- Ebenfalls schon auf 30 Jahre kann der **Baaseelauf** zurückblicken. Auf der anspruchsvollen Runde über 12,5km und 25km gingen 146 Läufer/-innen an den Start. Auf der längeren Strecke starteten 37 Läufer, aus unserem Verein konnte Dirk Pätzig in schnellen 1:46:20h hinter dem Sieger Andreas Ziesche (1:43:27) einen starken 2.Platz belegen. Aber auch Dietmar Höfer konnte sich in 1:55:53h über den 10.Platz und dem Sieg in der M40 freuen. Die kürzere Strecke nahmen 109 Läufer in Angriff, von denen Katja Lünser ihre starke Form in schnelle 58:27min. umsetzte und den 2.Platz bei den Frauen belegte (hinter Siegerin Elisabeth Buniewska 54:21min.). Etwas schneller war da nur Bodo Matthes, der in 57:26min. den 17.Platz belegte. Herzliche Glückwünsche!!!

- Vom 01.05.-04.05.08 fand der nunmehr schon **25.Läuferzehnkampf** mit 70 Startern erstmals in der benachbarten Schweiz statt. Der langjährige Teilnehmer Walter Eichelberger machte uns sein „Emmental“ schmackhaft und die Organisation dieses Wettkampfes in Huttwil war auch sehr gelungen. Kurze Wege zum Quartier bzw. zur 24h-Wettkampfverpflegung und ein kostenloser Abend in einer Schaukarderei (Bauernhof zur Herstellung von Schafswolle) vertrieb uns die wenige freie Zeit in den Schweizer Bergen. Auch das Wetter zeigte sich nur von seiner besten Seite mit viel Sonnenschein, aber zum Glück mit ca.20°C nicht zu heiß, also optimale Bedingungen für gute Zeiten. Leider nahmen die weite Reise nicht so viele Läufer in Angriff, aber allen die dabei waren hat es gefallen. Aus unserem Verein ließ sich Peter Rymarowicz kurz vor dem ersten Startschuss noch zu einem Start überreden, nachdem er in den letzten Jahren aufgrund von Verletzungen meist nur als Betreuer für Ilka am Start war. Nun konnte sich Ilka bei ihrem 14.Läuferzehnkampf über 10 Distanzen zwischen 60 und 10000m über einen Mitstreiter aus dem Verein freuen. Und oft liefen beide auch in einem Lauf und konnten im Kampf Mann gegen Frau den oder die Beste ermitteln. Dabei konnte Ilka erstmals Peter auf allen Strecken bis einschließlich 1000m bezwingen, dann aber zeigte Peter seine Ausdauerqualitäten und Ilka die lange Nase...Nach drei anstrengenden Tagen folgten am letzten Tag die 10000m und dort konnte Ilka den Wettkampf mit einem Sieg bei den Frauen in erfreulichen 44:47,57min. abschließen, damit gewann sie souverän ihre AK W35 mit 5723Punkten, das waren fast 200 Punkte mehr als im Vorjahr, und belegte den 7.Platz von 16 Frauen. Auch Peter konnte mit 41:38,24min. überzeugen und belegte in seiner AK M50 den 2.Platz. Im nächsten Jahr hoffen die Veranstalter im Thüringischen Saalfeld auf einen deutlichen Aufschwung der Teilnehmerzahlen, na wie wär's???
- Die Veranstalter des **7.Run & Bike von Neuzelle** konnten am 03.05.08 einen neuen Teilnehmerrekord mit 574 Finishern über 42 und 100km in 2-er Teams verzeichnen. Einen überragenden Sieg feierten auf der 42km Strecke Christine Sittek und Marion Sarasa, als Spreehäsinnen in der Wertung der Frauen und freuten sich in 3:25:11h über nette Siegerpreise. Einen weiteren Sieg (Mixed-Wertung) gab es für Bärbel Jacobi und Ruderer Ralf Scheder, die in hervorragenden 2:58:30h den 10.Platz der Gesamtwertung belegten. Bodo Matthes und Elisabeth Buniewska belegten in guten 3:07:07h den 4.Platz der Mixed-Wertung (29.Platz gesamt). Auch Bernfried und Iris Krüger waren wie in den Vorjahren bei diesem abwechslungsreichen „Rad-Rennen“ am Start und belegten in 4:30:09h den 252.Platz. Ebenso am Start waren Uwe Mohr mit seinem Lauffreund Jürgen Busch, sie hatten viel Freude und belegten in guten 3:21:51h den 77.Gesamtplatz. Herzliche Glückwünsche!!!

- Am 04.05.08 starteten 6000 Läufer/-innen beim sehr beliebten **25km Lauf von Berlin** mit dem stimmungsvollen Ziel im Olympiastadion. Dabei konnten sich die Veranstalter über einen deutlichen Teilnehmeranstieg freuen, unten ihnen auch 11 RON-HILL'er. Schnellster auf der blauen Bahn war Andreas Schramm, der sich in guter Form befindet, und das Ziel nach 1:54:12h auf dem 337.Platz erreichte. Nur kurz dahinter konnte sich Heinz Lachmann über den 8.Platz der M60 in 1:54:36h freuen. Ebenfalls noch unter der begehrten 2h-Marke blieb Lutz Bester in 1:59:24h und dem 636.Platz. Erstmals ging auf der Strecke des 25km Laufs auch eine 5x5km Staffel unseres Vereins an den Start. Detlef Koch, Carmen Huber, Anja Sander, Wolfgang Voigtländer und Erhard Bader belegten in 2:15:34h den 33.Platz von 50 Staffeln. Besonders hervorzuheben ist dabei die Leistung von Anja Sander, die nach gutem Wintertraining eine unerwartet schnelle Zeit lief und sich über 26:58min. freuen konnte. Sylvia Jacobs lief in einem Frauenteam der „Laufbekanntschaffen“ mit und konnte in einem spannenden Rennen die Frauen des Lang und Laufladen auf den 2.Platz verweisen. Die Zeit von 1:42:43h bedeutete gleichzeitig Platz 5 der Gesamtwertung. Leider gab es für die Frauen keine Siegerehrung, sehr schade. Aber vielleicht im nächsten Jahr!!! Herzliche Glückwünsche!!!
- Die Organisatoren des **Ford-Dahme-Laufs** konnten sich über 400 Teilnehmer und damit über einen neuen Teilnehmerrekord freuen. Auf der 15km Strecke konnte sich Andre Koletzki in 56:53min. über den 2.Platz hinter dem Sieger Jens Bartusch (56:05min.) freuen. Glückwünsche!!!
- Olaf Kretschmer war einer von 2757 Startern beim diesjährigen Metro Group **Marathon in Düsseldorf** und verpasste auf der schnellen Strecke sein Ziel recht knapp, eine Zeit unter drei Stunden zu laufen. Nach optimaler Halbmarathon-Durchgangszeit von 1:29:40h brach er doch etwas ein und belegte in 3:06:48h den 130.Platz (11.M50). Beim nächsten Mal schaffst du es bestimmt. Weiter so Olaf!!!
- Der **6.Potsdamer Frauenlauf** fand in diesem Jahr nach einer Pause von einem Jahr diesmal auf anderer Strecke im Volkspark(P.-Bornstedt) auf einer 2,5km-Runde statt. Leider war die Beteiligung mit 33 Läuferinnen auf der 10km Strecke nicht so groß, aber den anwesenden Frauen hat es trotzdem viel Spaß gemacht. Dana und Sylvia Kegel belegten in guten 1:00:15h den 21.Platz. Traditionell konnten sich alle Frauen im Ziel über eine Rose freuen und ein Imbiss mit Grillwurst und Kuchen rundeten das Laufereignis des Potsdamer Laufclubs ab.

- Am Pfingstsonntag, dem 10.05.08 fand mit 148 Läufern der beliebte **Wuhletallauf** auf leicht veränderter Strecke über 15km statt. Auch 7 Läufer unseres Vereins waren bei strahlendem Sonnenschein am Start, von denen Tom Griepentrog in 1:01:08h und dem 17. Platz der schnellste war. Aber nur knapp dahinter konnte Sylvia Jacobs in einem souveränen Rennen nach 1:02:27h die Wertung der Frauen für sich entscheiden. Erst drei Minuten später lief die 2. Frau, Edeltraud Musiol, ins Ziel. Aber auch unsere anderen Starter erzielten sehr gute Leistungen, so erzielten Christine Sittek, Uwe Mohr und Tom jeweils den 3. Platz in ihren Altersklassen. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am Pfingstsonntag, fand der landschaftlich reizvoll gelegene **Stechlinsee-lauf** über 15,2km statt. 101 Läufer gingen bei bestem Wetter an den Start und liefen freudbetonte Kilometer. Klaus-Peter Ulbricht belegte dabei in 1:21:16h den 53. Platz (5.M55)!!! Herzliche Glückwünsche!!!
- Einen Tag später fand der **3.Skyrun** im Park Inn Hotel am Alex über 39 Etagen und 770 Stufen statt. Bei perfekter Organisation mit Einzelstarts und über 200 Läufern aus 7 Nationen sowie der ebenso stattfindenden Feuerwehrmeisterschaft, die mit 30kg Gepäck und Atemmaske an den Start gehen mussten, war auch wieder unsere Vorjahressiegerin Sylvia Jacobs am Start. Bei diesmal sehr starker Konkurrenz konnte sie sich über den 3. Platz (4:46,4min.) hinter den beiden schnellen Annette Bendig und Anne Barber freuen. Bei den Männern war Christian Karbe auf dem 33. Platz in 4:28,5min. der beste unseres Vereins, aber auch Dauerstarter Dennis Knychala bot nach längerer Verletzungspause sein bestes und konnte mit 58. Platz in 4:50,7min. zufrieden sein. Das Event wurde durch eine stimmungsvolle Siegerehrung mit tollen Preisen beendet.
- Am 18.05.08 wurde mit 270 Läufern der **Straßenlauf von Frohnau** über 10km gestartet. Aus unserem Verein war hier Dennis Knychala am Start, der in 46:36min. den 97. Platz der Gesamtwertung belegte und in seiner AK M30 den 9. Platz erreichte.
- Eine Laufpremiere fand auf der neuen Rügenbrücke statt, die Stralsund mit der Insel Rügen verbindet. Insgesamt 222 Läufer gingen an den Start beim **1.Rügenbrückenmarathon**, einem Lauf der besonderen Art. Aus unserem Verein waren Andreas Hein und Peter Schmidt besonders neugierig und wollten dabei sein. Es machte beiden sehr viel Freude, Andreas der schnellere der beiden lief schon auf dem 17. Platz (4.M50) ins Ziel nach 3:22:31h und Peter, unser Genussläufer ließ sich mit 4:27:46h etwas mehr Zeit und belegte den 143. Platz (6.M55)!!!

- Auch Wolfgang Voigtländer verschlug es am 18.05.08 an die Ostsee, in **Rostock fand der 16.Citylauf** über 21,1km mit 267 Läufern statt. Er belegte in guten 1:51:59h den 180. Platz und konnte sich über den 6. Platz seiner Altersklasse M55 freuen. Prima und weiter so!!!
- Am 25.05.08 starteten 156 Läufer und Läuferinnen beim diesjährigen **Elsterlauf in Bad Liebenwerder** über 21,5km. Aus unserem Verein konnte sich Werner Jacobi über schnelle 1:59:24h freuen, das bedeutete der 2. Platz in der M70 und der 112. Platz in der Gesamtwertung. Auch auf der beliebten 11,5km-Strecke starteten 203 Läufer, unter ihnen belegte Karin Jacobi beim „Familienausflug“ den 4. Platz bei den Frauen in 54:06min. und konnte als Gesamt.-59. den Sieg ihrer AK W45 holen.
- Am 28.05.08 fand der 7. Lauf des Berliner Läufercups über 6km beim **13.Steglitzer Volkslauf** mit 301 Läufern/-innen statt. Wieder ging es auf einen Pendelkurs am Rande des Teltowkanals entlang, diesmal aber auf der anderen Uferseite entlang, der Kurs wurde damit abwechslungsreicher und war einfacher zu laufen. Auch die Sonne zeigte sich wieder von der besten Seite und ermöglichte gute Ergebnisse und einen entspannten Ausklang des Laufes mit der Siegerehrung für Männer und Frauen sowie einer Tombola. Schnellster unserer 7 RON-HILL'er war wieder einmal Dirk Pätzig, der seine Schnelligkeit ausspielen konnte und in 22:25min. seine AK M50 gewinnen konnte und als 26. der Gesamtwertung das Ziel erreichte. Leider erwischte es Lutz Bester mitten auf der Strecke mit einer schweren Muskelverletzung, so dass er nur mit Mühe ins Ziel humpeln konnte. Zum Glück konnte er vor Ort seinen lädierten Muskel gleich kühlen und die Verletzung stellte sich nicht so dramatisch dar, so kann er nach drei Wochen Pause, nun mittlerweile wieder laufen. Gute Besserung weiterhin und übertreibe es nicht wieder mit der Wettkampffolge!!!

Neu- und Gebrauchtwagen		A.S. Autovermietung	
			
Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.		 www.koch-automobile-ag.de	
		☎ 0 30-54 99 88-88 A.S. Autovermietung Koch GmbH in den Autohäusern der Koch Automobile AG • PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.) • 7-9 Sitzer (Vans, Busse) • Transporter	

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
20.07.	09:00	19.Havellauf/ Flensburger Löwe	13,7km	Wannsee...
02.08.	20:00	17.City-Nacht auf dem Ku'damm	5km/ 20:30: 10km	MT.18.07.08
06.08. 20.08.	17:45	Abendsportfest Stad. Hakenfelde	400/ 800/ 5000m 400/ 1500m	MT.01.08.08 MT.15.08.08
06.08.	19:00	Pankower Rundenkarussell 5.Lauf	30/ 60'	Rennbahnstr.45
07.08.	18:00	Mittsommernachtsstundenlauf	60/30'/ MT.03.08.	Sportpl. Lassaner Str.
09.08.	18:00	18.Stunden-Paarlauf in Pankow	30/ 60'-Paarlauf	MT.06.08.08
17.08.	09:00	Generalprobe SCC/	MT.01.08. 21,1km	Mommсенstadion
20.08.	18:30	Marzahner Läufercup 5.Lauf	5/ 10km	Allee d. Kosmonauten
23.08.	10:00	27.Oderpokallauf Frankfurt/O.	10/ 5km	Lindenstr., MT.18.08.
23.08.	16:30	Jubiläumspaarlauf ESV LOK Pdm.	30min./	Pdm. Berliner Str.
24.08.	10:00	23.Kreuzberger Viertelmarathon	10,5km/ Bln.-Cup	MT.20.08.08
30.08.	15:00	5.Ilse-See-Lauf Großräschen	12/ 5,6km	Seestr./Gymnasium
30.08.	19:30	Sanssouci-Pokalnachtlauf in Potsdam	5x5km Staffel	MT.24.08.08
31.08.	09:00	Stundenpaarlauf des VfL Nauen	30/ 60'	Ludwig-Jahn-Str.
31.08.	09:20	Friedrichsfelder Gartenlauf MT.29.8.	10,2/ 6km	KGA Märkische Aue
31.08.	09:00	Hennigsdorfer Citylauf MT.26.08.	10,8/ 5,4km	Postplatz
06.09.	10:00	5.NCC Stienitzseelauf	12/ 21,1km	MT.26.08.08
07.09.	09:00	10.Mercedes Benz HM MT.31.07.	21/ 10km	U Holzhauser Str.
13.09.	10:00	13.Neubrandenburger Staffelm- marathon am Reitbahnsee	9,5/ 7,1/ 8,5/ 5,7/ 11,4km	MT.05.09.08
20.09.	12:00	1.Pumpälz-Staffelmarathon	48,7km/ 5 Läufer	MT.01.09.08!!!

Ergebnisse:

Wuhletallauf am 10.05.08 über 15km (5.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	21/ 1.W45 1.Frau	1:02:27h	Uwe Mohr	27/ 3.M50	1:04:07h
Christine Sittek	84/ 3.W45 14.Frau	1:17:32h	Lutz Bester	68/ 6.M55	1:13:53h
			Bernd Holtkamp	95/ 4.M70	1:19:29h
Tom Griepentrog	17/ 3.M45	1:01:08h	Wolfgang Voigtländer	104.Platz 8.M55	1:21:47h

30.Baaseelauf in Bad Freienwalde am 01.05.08:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	12,5	22./ 1.W30 2.Frau	58:27min	Bodo Matthes	12,5	17./ 2.M40	57:26min
				Dirk Pätzig	25	2./ 1.M50	1:46:20h
Andrea Hoiwas	12,5	102./ 7.W35 28.Frau	1:21:03h	Dietmar Höfer	25	10./ 1.M40	1:55:53h

25km Lauf von Berlin am 04.05.08 (Netto/ Brutto):

Name	km	Ergebnis	Zeit in min.	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.
Detlef Koch	5x5 km	33.Platz/ 23.Platz Männer 2:15:34h	26:32	Lutz Bester	25	636.PI. 20.M55	1:59:24 1:59:27
Carmen Huber			27:30	HM: 1:40:04h			
Anja Sander			26:58	Klaus Hoffmeister	25	1323.PI. 138.M50	2:12:33 2:13:04
Wolfgang V. Erhard Bader			24:15 30:19	HM: 1:53:02h			
Ricarda Bäcker	25	1424./28.W40 126.Frau	2:12:07h 2:13:35h	Rob. Pottkämper	25	1460.PI. 40.M60	2:14:24 2:14:39
HM: 1:52:25h				Martin Engler	25	2214.PI. 77.M60	2:27:05 2:29:11
Ina Schlüter	25	4118./985.Fr. 103.W50	3:31:18h 3:33:39h	HM: 2:03:46h			
HM: 2:55:58h				Ralf Biese	25	2242.PI. 255.M50	2:27:39 2:28:41
Andr. Schramm	25	337.Platz 66.M45	1:54:12h 1:54:24h	HM: 2:04:01h			
HM: 1:35:38h				Klaus-Pet. Ulbricht	25	2469.PI. 141.M55	2:32:32 2:34:13
Heinz Lachmann	25	363.Platz 8.M60	1:54:36h 1:54:38h	HM: 2:10:11h			
HM: 1:36:58h				Ecky Broy	25	2480.PI. 289.M50	2:32:45 2:33:22
				HM: 2:09:12h			

25.Internationaler Läuferzehnkampf in Huttwil/ Schweiz vom 01.05.-04.05.08:

Name	60m/ sec.	100m / sec.	200m/ sec.	400m / sec.	800m/ min.	1000m / min.	1500m/ min.	3000m/ min.	5000m/ min.	10000m+ Ergebnis
Iika Gomoll	10,18 528P 11.PI.	16,84 472P 11.PI.	34,59 473P. 10.PI.	73,88 526P 9.PI.	2:45,58 583P. 6.Platz	3:30,3 666P. 6.Platz	5:43,46 576P. 6.Platz	12:16,5 638P. 3.Platz	21:49,9 597P. 5.Platz	44:47,57 664P. 18/1.Frau 5723P. 1.W35 7.Frau
Peter Rymar.	11,21 226P 40.PI.	18,25 207P 37.PI.	35,88 238P. 37.PI.	76,02 266P 34.PI.	2:47,73 296P. 27.Platz	3:33,8 343P. 26.PI.	5:37,78 332P. 27.Platz	11:50,0 397P. 17.Platz	20:12,5 418P. 13.Platz	41:38,24 462P. 11.Platz 3185P. 2.M50 29.Platz

16.Lauf „Rund ums SEZ durch den Volkspark Friedrichshain am 25.05.08:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	10	28./ 2.W30/ 3.Frau	44:34min	Kl.-Pet. Ulbricht	10	54./ 4.M55	51:13min
Christian Karbe	10	6./ 2.M30	39:05min	Martin Engler	10	59./ 3.M60	53:10min
Dietmar Höfer	10	17./ 4.M40	42:28min	Dana Wolf	5,2	20./ 2.WHK 4.Frau	26:25min
Heinz Lachmann	10	19./ 1.M60	42:36min	Anja Sander	5,2	27./ 3.W40 8.Frau	28:51min
Steffen Lüder	10	34./10.M40	45:18min	Andrea Holwas	5,2	33./ 1.W35 12.Frau	30:56min
Rötger Henry	10	38./ 6.M45	46:00min	Dirk Pätzig	5,2	6./ 1.M50	19:19min
Lutz Bester	10	41./ 2.M55	46:49min	Jürgen Bolz	5,2	17./ 1.M45	24:08min
Knuth Triebe	10	44./ 3.M55	48:20min				
Peter Budraß	10	51./ 1.M65	49:33min				

13.Steiglitzer Volkslauf am 28.05.08 über 6km:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll		119./ 4.W35 18.Frau	27.37min	Dirk Pätzig	26./ 1.M50	22:25min
Christine Sittke		152./ 3.W45 25.Frau	29.20min	Uwe Mohr	46./ 4.M50	23:56min
				Andreas Schramm	57./ 9.M45	24:30min
				Lutz Bester	250./ 13.M55	35:34min
				Helge Ziems	253./ 9.M65	36:14min

15. RON-HILL Vereinsmeisterschaften bei WWW in Jüterbog am 21.06.08:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min.	Name	km	Ergebnis	Zeit in min.
Anja Sander	5,0	33./ 1.W40 18.Frau	27:28	Dirk Pätzig	13,5	1./ 1.M50	50:11
Bernd Holtkamp	5,0	15./ 1.M70	23:44	Christian Karbe	13,5	2./ 1.M30	50:32
Hans-Joachim Vogel	5,0	32./ 1.M65	27:12	Tom Griepentrog	13,5	4./ 1.M45	52:15
Joachi. Schubert	5,0	37./ 2.M65	27:40	Uwe Mohr	13,5	9./ 3.M50	54:28
Detlef Koch	10,0	22./ 5.M60	54:12	Andr. Schramm	13,5	12./ 4.M45	54:52
Sylvia Jacobs	13,5	18./ 1.W45 1.Frau	57:05	Pet. Rymarowicz	13,5	16./ 4.M50	56:34
Kati Kiele	13,5	20./ 1.WHK 2.Frau	59:06	Ha-Jo Schulze	13,5	19./ 1.M65	57:30
Ilka Gomoll	13,5	35./ 1.W35 3.Frau	1:02:28 Std.	Lutz Bester	13,5	22./ 2.M55	59:56
Sylvia Kegel	13,5	41./ 2.W45 5.Frau	1:05:01 Std.	Rötger Henry	13,5	27./ 8.M45	1:00:45
				Bodo Matthes	13,5	30./ 5.M40	1:01:23
				Klaus Hoffmeist.	13,5	31./ 6.M50	1:01:24
				Stefan Lippold	13,5	37./ 6.M40	1:02:48
				Peter Budraß	13,5	39./ 2.M65	1:04:13
				Wolf. Voigtländer	13,5	44./ 3.M55	1:06:33
				Dietmar Höfer	13,5	52./10.M40	1:13:38

Laufbericht: - Europas schönster 10-Meilen-Lauf in Bern

Aus der Ortspresse im Anschluss-Urlaub nach dem Läufer-10-Kampf in der Schweiz erfuh ich von diesem Grand-Prix-Lauf mit starker Beteiligung. (ca. 2500 Teilnehmer). Also nahm ich mir trotz einer Nachmeldegebühr von 20,00 EUR vor, mit diesen 10 Meilen (ca.16,1km) die Stadt Bern läuferisch zu erkunden. Gestartet wurde in 10 Blöcken nachmittags um 16.00 Uhr bei ca. 30°C, mit dabei im 1.Block die Schweizer Marathon-Olympia-Hoffnung Viktor Röthlin. Die Strecke verlief in einem ständigen Auf und Ab durch den historischen Altstadt kern, über Brücken, durch Parks. Insgesamt waren immerhin 350 HM zu bewältigen.

Meine Schlachtenbummlerin Ilka war extra vom Urlaubsort Huttwil die 70km mit dem Mountain-Bike nach Bern geradelt, um mich anzufeuern und zu fotografieren, speziell vor dem 1km langen Zielberg nach einer Kurve, von dem ich noch nichts ahnte, lächelte Sie mir freudestrahlend entgegen. Hinterher war mir klar, warum sie das tat, es waren immerhin 7% Steigung zu bewältigen. Aber irgendwie schaffte ich es bis ins Ziel und war zufrieden mit dem 1816.Platz in 1:14:34h.

Peter Rymarowicz

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEITLIEBENDES LAUFERS

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 423 90 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

Auto Klaus



Sondermodelle



Jahreswagen



Gebrauchtwagen



Kundendienst

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

Wolfgang Augsten

Allianz 

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

Joh.-Scheh-Strasse 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 4249510

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

Privat: Kollwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 4412214
Furk: 0172/3102390

*Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gcmoll, Pressewart des LC RON-HILL Berlin
Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert.
Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft.
Erscheinungsweise erfolgt monatlich!*