



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 RON-HILL'er,

ein erfolgreiches Laufjahr 2008 geht zu Ende. Am 05.12.08 feierten 53 RON-HILL'er und Gäste auf unserer Jahresabschlussfeier im Holiday Inn Hotel und ließen es sich bei Tanz und einem sehr leckeren Buffet gut gehen. Sogar der Weihnachtsmann bescherte wieder alle Mitglieder mit einem Weihnachtsgeschenk.

Außerdem möchte ich mich bei meinen Vorstandsmitgliedern und allen Helfern des Vereins für die tolle Unterstützung bedanken.

Ich wünsche allen RON-HILL'ern, deren Angehörigen und unseren treuen Sponsoren ein besinnliches Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

Das Allerneueste:

- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Eike Tank vom historischen Athen-Marathon, den er auf einer hügeligen Strecke in 4:52h bewältigte.

Einladung – zur Bowlingmeisterschaft des LC RON-HILL 2009

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu den **8.RON-HILL Bowlingmeisterschaften ein**. Wie in den Vorjahren wollen wir einen netten Vormittag bei Spaß und Spiel im Bowlingcenter des Comfort-Hotel Lichtenberg (Rhinstr.159, gegenüber Pyramide) verbringen. Wir treffen uns für drei Stunden Bowling am **Sonntag, den 08.02.09** pünktlich um 09:45Uhr auf 8 Bahnen. Damit hat Michael Kegel wieder das gesamte Center für uns reserviert. Details und Preise erfahrt ihr im nächsten Infoblatt. Wir bitten um **Voranmeldungen bis 01.02.09** bei Ilka Gomoll, Tel.516 916 52 oder IGomoll@aol.com oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!!!

- Ein ganz herzlicher Dank soll hier an Michael Kegel gehen, der unsere diesjährige Jahresabschlussfeier im Holiday Inn Hotel (Landsberger Allee) wieder hervorragend organisiert hat mit einem der besten Buffets in der Vereinsgeschichte. Nach dem sehr umfangreichen Essen mit verschiedenen Köstlichkeiten ließen es sich die meisten Anwesenden bei Musik und Tanz gut gehen. Ein herzliches Dankeschön geht auch an unseren Sponsor Jost Kretschmer (Sportline) für das sehr umfangreiche Angebot an Weihnachtsgeschenken und Doris Koch für das liebevolle Einpacken dieser kleinen und großen Pakete. Zwischendurch wurden auch die **Skatmeister 2008** gekürt. Erstmals siegte hier Steffen Lüder, der sich gleich bei seiner ersten Teilnahme souverän mit guten 2998 Punkten durchsetzen konnte. Zweiter wurde mit einem Rückstand von 300 Punkten Wolfgang Oesterreich mit 2673P., vor Dirk Pätzig 2577P., 4.Hajo Vogel 2415P., 5.Knuth Triebe 2307P., 6.Wolfgang Voigtländer 2274P., 7.Dennis Knychala 2166P., 8.Sylvia Kegel 2077P., 9.Christine Sittek 2050P., 10.Andreas Schramm 2013P., 11.Joachim Schuberth 1973P., 12.Uwe Mohr 1727P., 13.Ecky Broy 1712P. und 14.Peter Rymarowicz 1570P.. Zur Vervollständigung der Statistik erfahrt ihr hier natürlich auch die **Ergebnisse des letzten (6.) Skatabends** vom 13.11.08, hier siegte mit 894 Punkten Hajo Vogel vor Andreas Schramm 858P., 3.Sylvia Kegel 850P., 4.Konrad Andert 659P., 5.Knuth 655P., 6.Uwe 618P., 7.Christine 592P., 8.Dennis 461P. und 9.Wolfgang Oesterreich 402P.. Wir freuen uns, alle Mitglieder im neuen Jahr wieder gesund und gut gelaunt beim Skatturnier bzw. unseren Vereinstreffs begrüßen zu können. Die nächsten Vereinstreffs finden am 08.01.09, 29.01.09 und 12.02.09 in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ (Oderbruchkippe) jeweils ab 18Uhr statt und wir hoffen auch im neuen Jahr auf viele Anwesende!!!!
- Die 10. Rad-Tour von Berlin in die Uckermark findet am Sonnabend, den 06.Juni 2009 statt. Da Prenzlau in 2009 außerdem den 775.Geburtstag seiner Gründung feiert, wird es also eine besondere Veranstaltung. Weitere Infos erhaltet ihr bei unserem Vereinsmitglied Jürgen Pahl.

<p>Neu- und Gebrauchtwagen</p>  <p>Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.</p> <p>KOCH AUTOMOBILE AG www.koch-automobile-ag.de</p>	<p>A.S. Autovermietung</p> <p>ab 8 € / Tag für Transporter</p> <p>030-54 99 88-88</p> <ul style="list-style-type: none"> • PKW (Sportwagen, Kombis, u. a.) • 7-9 Sitzer (Vans, Busse) • Transporter <p>A.S. Autovermietung Koch GmbH in den Autohäusern der Koch Automobile AG</p> 
--	---

Vereinsnachrichten:

- Unser Mitglied **Ralf Vogel**, der ja nun seit einiger Zeit in Bielefeld wohnt, hat dort an einigen Wettkämpfen im Sommer und Herbst sehr erfolgreich teilgenommen und diese Ergebnisse möchte ich euch nicht vorenthalten. Er startete am 05.09.08 beim Sieker Feuerwehrlauf über 10km, bei diesem sehr schweren Lauf ging es ständig rauf und runter und die 190 Starter mussten ganz schön kämpfen, um das Ziel zu erreichen. Ralf belegte dort den 14.Platz und konnte sich über 41:10min. freuen. Knapp eine Woche später ging es beim Run & Roll Day auf der Bielefelder Autobahn hoch her und Ralf konnte sich eine neue Jahresbestzeit von 39:26min. notieren und belegte dabei von 557 Läufern den 20.Platz (6.M40). Prima, weiter so!!! Aber damit nicht genug, der dritte Wettkampf in 4 Wochen sollte der 11.Hellweglauf sein – ein Halbmarathon in Unna am 12.10.08. Dort starteten bei leicht sommerlichen Temperaturen 115 Läufer und Ralf konnte sich über gute 1:26:28h und den 20.Gesamtplatz (6.M40) freuen!!!
- Der **2.Diedersdorfer Schlosswiesenlauf** fand am 11.10.08 über 10km (und 15km, 50 Läufer) mit 75 Läufern auf einer malerisch schönen Strecke, entlang von Wiesen und Pferdekoppeln, statt. Hinter dem Sieger Christian Schenk (34:59min./ MJB) belegte Andreas Schramm den 8.Platz und konnte sich über den 2.Platz der M45 in guten 40:15min. freuen.
- Am 12.10.08 wurde der beliebte **59.Liepnitzseelauf** mit 350 Läuferinnen und Läufer über 8 und 15km gestartet. Auf der 8km Strecke gingen wie immer die meisten Läufer an den Start, hier starteten 206 Läufer. Einziger Starter unseres Vereins auf den gewohnt engen und wurzeligen Wegen war Jürgen Bolz, der in einem guten Rennen den 39.Platz (10.M40) in 36:58min. belegte. Einer, der 146 Finisher auf der längeren Strecke war Peter Budraß, der nach 1:15:13h, als Gesamt-66. das Ziel erreichte, und sich über den 2.Platz der M65 freuen konnte. Herzliche Glückwünsche!!
- 125 Läufer/-innen starteten beim diesjährigen **47.Crosslauf der LG Süd** an der Rodelbahn Onkel-Toms-Hütte über hügelige 10km. Die Strecke des 14.Lauf des Berlin-Cups wurde durch die nächtliche Aktivität einiger Wildschweine noch etwas anspruchsvoller, als sie ohnehin schon ist. Bei herbstlichen Temperaturen belegte Dirk Pätzig in schnellen 38:50min. den 11.Platz und siegte souverän in seiner AK M50, auch unser neues Mitglied Lothar Lehmann schlug sich wacker und belegte in guten 44:15min. den 1.Platz der M55!!! Helge Ziems zeigte ebenfalls wieder aufsteigende Form und erreichte das Ziel nach 1:08:03h und dem 6.Platz der M65!!!

- Am 11.10.08 starteten 2466 Läufer/-innen bei traumhaften Herbstwetter beim nun schon **31.Harzgebirgslauf** in Wernigerode. Auch in unserem Verein ist dieser gut organisierte Lauf seit Jahren sehr beliebt und es waren wieder 25 Läufer/-innen unseres Vereins am Start sowie bei der stimmungsvollen Brocken-Wanderung am Sonntag mit dabei. Die anspruchsvolle Laufstrecke auf den Brocken wurde wieder (wie im Vorjahr) von 10 Läufern unseres Vereins in Angriff genommen, insgesamt bewältigten 662 Läufer diesen Marathon, von denen Christian Karbe mit schnellen 3:14:57h und dem 17.Platz das beste Ergebnis erzielte und damit 5min. schneller war als vor zwei Jahren. Auch unsere anderen Läufer erreichten gesund und munter das Ziel, darunter auch Eckhard Lukas, der mit seinen 68 Jahren sicherlich einer der älteren Marathonis im Ziel war. Hut ab vor 6:19:45h und dem 20.Platz der M65!!! Aber vielleicht reichen ja im nächsten Jahr auch die 22km? Auf der beliebten 22km-Strecke starteten 841 Läufer, unter ihnen auch 8 Läufer/-innen aus unserem Verein, von denen Sylvia Jacobs die schnellste war und in 1:40:46h ihren Vorjahressieg trotz Krämpfen in den Beinen mit einem souveränen Start-Ziel-Sieg verteidigen konnte, damit ist sie schon seit drei Jahren unbesiegt bei diesem Lauf. Aber auch Marion Sarasa lief in 1:55:12h ein starkes Rennen und konnte ihre AK W55 mit großem Vorsprung gewinnen. Nach einigen Jahren Pause wagte sich auch Anja Sander wieder an diese, für sie sehr lange Strecke, und erreichte erstaunlich relaxt das Ziel nach 2:31:26h und war damit über 10min. schneller als bei ihrem letzten Start. Bei den Männern lief Peter Rymarowicz bei seinem Lieblingslauf mit Elan die Berge hoch und runter und erreichte trotz gesundheitlicher Probleme das Ziel nach guten 1:44:46h. Die meisten Starter gingen wieder einmal über 11km an den Start, nämlich 963, von denen Ilka Gomoll in einem sehr schnellen Rennen überzeugen konnte und ihre bisherige Streckenbestzeit um eine weitere Minute steigern (auf 54:28min.) konnte und als 13.Frau das Ziel erreichte. Aber auch Steffi Winkler präsentierte sich nach ihrer zweiten Schwangerschaft wieder in guter Form und unterbot knapp die begehrte 60min.-Marke (59:44min.). Bei der abendlichen Fete mit leckeren Buffet sowie Musik und Tanz ließen viele Läufer den schönen Tag ausklingen. Ebenfalls wurden dort die Sieger des **Drei-Länder-Cups** geehrt (Celle, Schwerin, Harz) und Sylvia Jacobs konnte auch hier einen grandiosen Sieg feiern, gute Platzierungen erreichten hier auch Peter Rymarowicz und Ilka Gomoll mit jeweils dem 5.Platz. Herzliche Glückwünsche!!!
- Einziger Starter unseres Vereins beim beliebten, aber auch anspruchsvollen **31.Belziger Burgenlauf** durch den landschaftlich reizvollen Fläming war hier über 25km Heinz Lachmann. Er belegte von 172 Startern einen starken 23.Platz und siegte selbstverständlich in seiner AK M60 in schnellen 1:53:15h! Herzliche Glückwünsche!!!

- Eine neue Laufveranstaltung wurde von den Veranstaltern von „Berlin läuft“ ins Leben gerufen und konnte auf Anhieb 5363 Läufer und Läuferinnen an den Start bringen. Unter ihnen auch viele bekannte Sportler, die die schnellen 10km durch Berlin und den Berliner Zoo unter ihre Füße nahmen. Den **Asics Grand 10 Berlin** gewann bei den Frauen Ulrike Maisch in 34:53min. und bei den Männern Simon Kasimili in 28:44min.. Einziger Starter unseres Vereins war hier Martin Engler, der aber ein gutes Rennen lief und das Ziel in 51:04min. das Ziel erreichte, dies war Platz 1252 (14.M60). Herzliche Glückwünsche!!!
- Zum 5.Mal wurde nun schon der **Magdeburg-Marathon** ausgetragen und in diesem Jahr starteten am 19.10.08 drei Läufer/-innen unseres Vereins auf dieser abwechslungsreichen Strecke. Tom Griepentrog und Peter Schmidt wagten sich an den Marathon und Tom verpasste nur ganz knapp mit 3:00:17h die 3h-Marke und belegte einen starken 11.Platz (1.M45) von 587 Läufern. Beim nächsten Mal wird's schon klappen, Tom!!! Auch Peter Schmidt konnte zufrieden sein mit dem 347.Platz (18.M55) in guten 4:16:56h. Swetlana Berndt bewältigte den Halbmarathon in guten 2:06:37h und belegte von 1769 Läufern den 1301.Platz und kam als 224.Frau (37.W45) ins Ziel: Herzliche Glückwünsche!!!
- Auf schneller und flacher Strecke auf Gehwegen in Marienfelde wurde der **7.Marienfelder Herbstlauf** über 10km gestartet. Einzige Starterin unseres Vereins von insgesamt leider nur 30 Läufern war hier Marion Sarasa, die in schnellen 44:26min. den 2.Platz bei den Frauen (13.Gesamtpl.) belegte.
- Der **2.Müggelsee-Halbmarathon** fand mit 527 Läufern auf einer abwechslungsreichen Strecke rund um den See statt. Auch die 2.Auflage wurde von den Läufern gut angenommen, auch dank der angenehmen Atmosphäre gab es wieder eine deutliche Steigerung an Teilnehmern. Einen grandiosen Sieg bei wunderschönem Herbstwetter konnte Birgitt Uhlig feiern, sie siegte in starken 1:30:53h vor der um 30 Jahre jüngeren Nancy Heinke (1:32:58h). Schnellster, der 9 gestarteten RON-HILL'er war hier Andreas Hein, der nach 1:27:06h, als 2.M50 das Ziel erreichte. Einen AK-Sieg konnte Heinz Lachmann (M60) feiern, der in starken 1:30:00h das Ziel erreichte, aber auch Klaus Hoffmeister durchlief schon nach neuer Bestzeit von 1:42:20h das Ziel, weiter so!!! Auf der 10km-Strecke gingen 148 Läufer an den Start, wobei Hans-Joachim Schulze in starken 43:57min. den 11.Platz belegte und damit die AK M65 souverän gewann!!!

- Der **18.Schwäbische Alb Marathon** in Schwäbisch Gmünd fand am 25.10.08 mit 563 Läufern über 50km statt, auch die anderen Strecken waren stark frequentiert, so dass sich die Veranstalter bei bestem Herbstwetter über einen neuen Teilnehmerrekord mit insgesamt 1850 Läufern freuen konnten. Christian Karbe lief ein sehr gleichmäßiges Rennen und konnte sich nach der 25km-Durchgangszeit von 1:55:10h über den 23.Platz (7.M30) in 3:53:35h freuen.
- Insgesamt 51 Läufer/-innen gingen an den Start beim beliebten Crosslauf „**Rund um die Kaulsdorfer Seen**“. Davon liefen 19 Läufer die kürzere Strecke von 6km, hier konnte Sylvia Jacobs in einem schnellen Rennen einen souveränen (Gesamt)-Sieg heraus laufen. Sie siegte in schnellen 24:15min. und es schaffte auch keiner der Herren vor ihr im Ziel zu sein. Über 12,5km siegte Thomas Hantke (48:25min.) vor Fabian Hoffmeister (49:36min.), und dessen Vater Klaus belegte von 32 Läufern einen guten 17.Platz in 60:01min. und belegte in der AK M50 den 4.Platz.
- Am 26.10.08 starteten 11568 Läufer beim immer beliebter werdenden **Frankfurt Marathon** bei optimalen Laufbedingungen. Bernfried Krüger testete auch einmal diese Strecke und erreichte nach einem recht gleichmäßigen Rennen nach 4:49:12h (Halbmarathon 2:21:30h) das Ziel. Er belegte hiermit den 8632.Platz (377.M55). Herzliche Glückwünsche!!!
- Der letzte Lauf des Berlin-Cups 2008 fand traditionell beim **31.Friedrich-Ludwig Jahn Crosslauf** in der Hasenheide über 3,6km mit 173 Läufern statt. Hier siegte nur einen Tag nach ihrem Sieg in Kaulsdorf wiederum Sylvia Jacobs mit großem Vorsprung in schnellen 13:55min. und war damit knapp vor Uwe Mohr (13:59min.) im Ziel, der auf dem 31.Gesamtplatz einen knappen AK-Sieg herauslaufen konnte. Auch unser neues Mitglied Lothar Lehmann konnte sich in 14:59min. über den 3.Platz der M55 freuen, ebenfalls am Start war Joachim Schuberth, der in 20:04min. einen guten 5.Platz der M65 belegte. Auf der 10,4km langen Strecke belegte Peter Schmidt in für ihn sehr schnellen 54:05min., knapp 3min. schneller als im Vorjahr, den 33.Platz von 48 Startern und konnte damit seine AK M55 gewinnen. Herzliche Glückwünsche allen Startern!!!
- Der beliebte **Hubertuslauf in Neuruppin** sah in diesem Jahr 315 Läufer am Start dieses landschaftlich schönen Laufs um die vielen Seen und Wälder der Ruppiner Schweiz. Auf der 15km Strecke gingen knapp 100 Läufer/-innen an den Start und Marion Sarasa konnte sich riesig freuen, denn nach dem undankbaren 4.Platz des Vorjahres konnte sie nun hinter der Siegerin Jana Exner (1:04:41h) den 2.Platz in schnellen 1:07:04h belegen. Auf der 27km Strecke belegte Egbert Jakubzick den 53.Platz (11.M50) in 2:41:02h und konnte noch 10 Läufer hinter sich lassen.

ermäßigte Startgebühren und gestaffelte Meldetermine 2009

08.02.09.	Thermen Marathon Bad Füssing	bis 30.01.	27,-Euro	bis 07.02.	32,-Euro
21.02.09.	familia Kiel-Marathon	bis 31.12.	18,-Euro	bis 11.02.	21,-Euro
08.03.09.	Bienwald Marathon Kandel	bis 24.02.	29,-Euro	bis 07.03.	32,-Euro
14.03.09.	Naturmarathon Marienwerder	bis 31.12.	19,-Euro	bis 15.02.	23,-Euro
21.03.09.	Steinfurther Rolinck Marathon	bis 31.12.	27,-Euro	bis 07.03.	32,-Euro
29.03.09.	Freiburg Marathon	bis 31.12.	45,-Euro	bis 15.03.	50,-Euro
05.04.09.	City Marathon Cuxhaven	bis 31.12.	30,-Euro	bis 29.03.	36,-Euro
19.04.09.	Leipzig Marathon	bis 31.01.	35,-Euro	bis 31.03.	45,-Euro
19.04.09.	Spreewald Marathon	bis 31.12.	30,-Euro	bis 08.04.	40,-Euro
19.04.09.	Weitalweg Landschaftsmarathon	bis 31.12.	25,-Euro	bis 18.04.	35,-Euro
19.04.09.	Tangermünder Elbdeichmarathon	bis 31.12.	16,-Euro	bis 10.04.	19,-Euro
26.04.09.	Rheinenergie Marathon Bonn	bis 31.12.	50,-Euro	bis 31.03.	55,-Euro
26.04.09.	Obereibe Marathon	bis 31.12.	32,-Euro	bis 28.02.	37,-Euro
		bis 15.04.	41,-Euro		
03.05.09.	Rhein Marathon Düsseldorf	bis 31.12.	48,-Euro	bis 31.03.	60,-Euro
		bis 19.04.	70,-Euro		
03.05.09.	Tui Fly Marathon Hannover	bis 28.02.	47,-Euro	bis 20.04.	50,-Euro
03.05.09.	Goitzsche Marathon Bitterfeld	bis 15.01.	20,-Euro	bis 18.04.	25,-Euro
03.05.09.	Salzburg Marathon	bis 25.01.	37,-Euro	bis 22.03.	42,-Euro
09.05.09.	Mannheim Marathon	bis 31.12.	30,-Euro	bis 31.03.	47,-Euro
		bis 20.04.	52,-Euro		
10.05.09.	Gutenberg Marathon Mainz	bis 31.12.	49,-Euro	bis 01.03.	59,-Euro
10.05.09.	Kassel Marathon	bis 31.12.	35,-Euro	bis 28.02.	40,-Euro
		bis 24.04.	50,-Euro		
10.05.09.	Prag Marathon	bis 31.12.	55,-Euro	bis 11.04.	70,-Euro
		bis 05.05.	80,-Euro		
16.05.09.	Guts Muths Rennsteiglauf	bis 31.12.	34,-Euro	bis 28.02.	37,-Euro
17.05.09.	Karstadt Marathon	bis 31.12.	51,-Euro	bis 03.05.	59,-Euro
17.05.09.	Heilbronner Trollinger Marathon	bis 31.01.	33,-Euro	bis 31.03.	38,-Euro
		bis 28.04.	43,-Euro		
17.05.09.	Porta Marathon Minden	bis 31.01.	30,-Euro	bis 07.05.	40,-Euro
24.05.09.	Würzburg Marathon	bis 31.12.	30,-Euro	bis 03.05.	39,-Euro
24.05.09.	Regensburg Marathon	bis 31.12.	36,50Euro	bis 31.03.	41,50
		bis 13.05.	46,50Euro		
30.05.09.	Bad Harzburger Bergmarathon	bis 30.03.	18,-Euro	bis 25.05.	23,-Euro
06.06.09.	Skatstadtmarathon Altenburg	bis 31.03.	20,-Euro	bis 30.05.	25,-Euro
07.06.09.	Duisburg Marathon	bis 31.12.	42,-Euro	bis 30.04.	50,-Euro
		bis 04.06.	55,-Euro		

07.06.09.	Potsdamer Schlösser-Marathon	bis 30.04.	30,-Euro	bis 31.05.	40,-Euro
07.06.09.	Europa Marathon Görlitz	bis 01.02.	20,-Euro	bis 29.03.	30,-Euro
20.06.09.	Tollenseelauf	bis 31.03.	25,-Euro	bis 31.05.	30,-Euro
28.06.09.	Fürth Marathon	bis 31.12.	30,-Euro	bis 31.03.	37,-Euro
26.07.09.	Füssener Königsschlösser Marath.	bis 31.12.	35,-Euro	bis 31.03.	38,-Euro
		bis 31.05.	42,-Euro	bis 30.06.	44,-Euro
06.09.09.	Darmstadt Marathon	bis 31.12.	29,-Euro	bis 19.04.	39,-Euro
13.09.09.	Münster Marathon	bis 15.05.	40,-Euro	bis 01.08.	45,-Euro
20.09.09.	Berlin Marathon	bis 28.02.	55,-Euro	bis 24.04.	75,-Euro
		bis 10.07.	95,-Euro		
04.10.09.	Bremen Marathon	bis 31.12.	40,-Euro	bis 14.06.	45,-Euro
		bis 18.09.	55,-Euro		

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
26.12.	10:30	24. Hohenschönhausener Weihnachtslauf m. Hilmar Spreer	6,5/ 13km	Sportpl.; Malchower Chaussee 2
28.12.	10:15	Brandenburger Silvesterlauf	5/ 10km	Bühnerhaus; MT.22.12
		Silvesterläufe in aller Welt...		
31.12.	10:00	Eichwalder Silvesterlauf	5/ 10km	Sportpl./ Hirtenfließ
31.12.	10:00	Weißenseer Silvesterlauf	4,7/ 10,5km	Neu: Sporthalle Woelckpromenade
31.12.	14:00	Silvesterlauf/ Plänterwald MT.23.12	5,3/ 10km	Verläng. Eichbuschall.
01.01.2009	12:00	38. Berliner Neujahrslauf	ca. 4km	Brandenburger Tor
03.01.	Ab 10:30	Pankow. Pfannkuchenlauf MT.31.12.	1,2/ 2,3/ 11:00Uhr: 6,5km	Kissingenstadion
04.01.	10:00	17. Caputher Seelauf MT.02.01.	10/ 5km	Schulstr. Caputh
04.01.	10:00	27. Neujahrslauf in Finsterwalde	11/ 6km	Schwimmhalle
04.01.	11:00	36. BSV92 Winterserie MT.02.01. und 2. Lauf am 11.01.09 MT.09.01.	10km 15km	Stad. Wilmersdorf
11.01.	11:20	Spandauer Winterwaldlauf MT.9.01.	3,2/ 8,2km	Pappelweg, Spandau
11.01.	10:00	29. Tiergartencross Niederlehme	12/ 5km	Neue Mühle, Tiergarten
11.01.	11:00	9. Towerrun TuS Neukölln MT.06.01	400m+465 Stufen	Fritz-Erler-Allee 120
17.01.	11:00	31. Berliner Teammarathon MT.10.01	42,2km-3er Team	Plänterwald
17.01.	Ab 11:00	3. Hallenmarathon Senftenberg und am 18.01. um 08.00Uhr MT.04.01.	3/ 5/ 10/ 42km	Niederlausitzhalle, Senftenberg
07.02.	14:00	11. Nordberliner Alpenkämpfe	11,6km+ 4 Sprints	Verläng. Kneippstr.
15.02.		Berlin-Brandenburgische Hallenmeisterschaften	60-3000m und techn. Disziplin	Rudolf-Harbig-Halle MT.02.02.09

Ergebnisse:

31. Harzgebirgslauf am 11.10.08:

Nettozeit/ Bruttozeit

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	11	133./ 3.W35 13.Frau	54:28min 54:34min	Steffen Lüder	42	219. Platz/ 63. M40	4:06:25h 4:06:42h
Steffi Winkler	11	268./ 10.WHK 39.Frau	59:44min 1:00:09h	Dietmar Höfer	42	254. Platz/ 70. M40	4:13:02h 4:13:18h
Christine Sittek	11	277./ 4.W45 41.Frau	1:00:00h 1:00:13h	Klaus Hoffmeister	42	261. Platz/ 28. M50	4:13:46h 4:14:05h
Dana Wolf	11	481./ 18.WHK 103.Frau	1:06:50h 1:07:24h	Uwe Mohr	42	350. Platz/ 44. M50	4:26:51h 4:27:13h
Jörg Möhring	11	283. Platz/ 51. MHK	1:02:14h 1:02:38h	Knuth Triebe	42	352. Platz/ 26. M55	4:27:05h 4:27:13h
Detlef Koch	11	365. Platz/ 11. M60	1:06:12h 1:06:29h	Peter Schmidt	42	386. Platz/ 30. M55	4:33:08h 4:33:47h
Sylvia Jacobs	22	67./ 1.W45 1.Frau	1:40:46h 1:40:48h	Egbert Jakubzick	42	452. Platz/ 64. M50	4:45:39h 4:45:42h
Marion Sarasa	22	232./ 1.W55 16.Frau	1:55:12h 1:55:25h	Ecky Broy	42	465. Platz/ 68. M50	4:48:06h 4:48:11h
Sylvia Kegel	22	415./ 7.W45 37.Frau	2:05:32h 2:05:46h	Eckhard Lukas	42	575. Platz/ 20. M65	6:19:45h 6:20:59h
Anja Sander	22	718./ 28.W40 114.Frau	2:31:26h 2:32:41h	Steffen Lüder Dietmar Höfer Kl. Hoffmeister		Mannschaft 1 42km 14. Platz	12:33:13h
Peter Rymarowicz	22	93. Platz/ 7. M50	1:44:46h 1:44:51h	Uwe Mohr		Mannschaft 2 42km 23. Platz	13:27:04h
Jürgen Busch	22	513. Platz/ 38. M55	2:17:21h 2:18:12h	Knuth Triebe Peter Schmidt			
Wolfgang Eick	22	559. Platz/ 20. M65	2:22:25h 2:23:02h	Sylvia Jacobs Marion Sarasa Sylvia Kegel Peter Rymarowicz Jürgen Busch		Mannschaft 22km 11. Platz	9:43:37h
Christian Karbe	42	17. Platz/ 5. M30	3:14:56h 3:14:57h				

47. Crosslauf der LG Süd am 12.10.08:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Dirk Pätzig	10	11./ 1.M50	38:50min	Bernd Holtkamp	10	88./ 4.M70	52:11min
Lothar Lehmann	10	38./ 1.M55	44:15min	Helge Ziems	10	124./ 6.M65	1:08:03h
Lutz Bester	10	52./ 4.M55	45:59min				

2.Müggelsee-Halbmarathon am 19.10.08

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.
Hajo Schulze	10	11./ 1.M65	43:57min	Klaus Hoffmeister	21	132./ 9.M50	1:42:20
Birgitt Uhlig	21	38./ 1.W50 1.Frau	1:30:53h	Bodo Matthes	21	169./ 37.M40	1:45:54
Andreas Hein	21	22./ 2.M50	1:27:06h	Wolfg. Voigtländer	21	281./ 9.M55	1:55:12
Heinz Lachmann	21	30./ 1.M60	1:30:00h	Ralf-Peter Rose	21	290./ 11.M55	1:55:57
				Robert Pottkämper	21	296./ 8.M60	1:56:39

31.Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf/ Crosslauf Hasenheide am 26.10.08:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit in min.
Sylvia Jacobs	3,6	30./ 1.Frau	13:55min	Lutz Bester	3,6	70./ 4.M55	15:37
Christine Sittke	3,6	102./ 2.W45 19.Frau	17:19min	Bernd Holtkamp	3,6	103./ 2.M70	17:24
Uwe Mohr	3,6	31./ 1.M50	13:59min	Joach. Schuberth	3,6	149./ 5.M65	20:04
Lothar Lehmann	3,6	56./ 3.M55	14:59min	Helge Ziemis	3,6	171./ 7.M65	22:40
				Peter Schmidt	10,4	33./ 1.M55	54:05

Sub 40 – von Ralf Vogel

Viele liebe Grüße aus Ostwestfalen. Gestern (13.09.08) hab ich's im immerhin schon siebten 10km-Rennen dieses Jahr tatsächlich hinbekommen, dass man wieder eine 3 vorne steht. Und das freut mich total. Endlich mach ich wieder Fortschritte. Ich hatte ja versprochen, dass ich meine Rennergebnisse melde, aber mit den grottigen Zeiten, die da so kamen, wollte ich nicht prahlen, aber die 39:26 gestern sind dann doch schon vorzeigbar. Die Strecke (amtlich vermessen!) war hier in Bielefeld auf der Stadtautobahn (gesperrt für alle Fahrzeuge) beim sogenannten Run&Roll-Day. Es war ziemlich windig - die Hälfte strammer Gegen-, die andere entsprechender Rückenwind, und eine kleine Rampe (4-500m) war auch drin, aber es ist wohl nach Paderborn und Münster die schnellste Strecke, die ich hier kennengelernt habe.

Untertage-Marathon Sondershausen

Was gibt es nicht alles zu erleben! Was tut man sich so alles an? Irgendwo dazwischen lag meine gestrige Teilnahme am Untertage-Marathon in Sondershausen.

In einem der ältesten Kalisalzschächte der Welt, ca. 700 m unter der Erde, durchzieht ein Gewirr von Gängen und Stollen die Erde.

Bis 1990 wurde dort Kalisalz abgebaut, dann wurde die ostdeutsche Kali-industrie abgewickelt, da angeblich perspektivlos. Heute ist übrigens die übernehmende Salzgitter AG gerade wieder in den DAX aufgenommen worden.

In Sondershausen wird aber nur noch auf geringstem Niveau gefördert. So wird das Bergwerk jetzt auch touristisch genutzt. Es gibt eine Kegelbahn, einen Konzertsaal, eine Kirche, Radrennen und Laufveranstaltungen.

Heuer wurde der 7. Untertage-Marathon organisiert. Auf einer 10,5 km-Runde ging es viermal im Kreis. Pro Runde ging es 310 m hoch und runter. Soll also heißen: Dies war ein ausgesprochener Berglauf. Schließlich ging es von Meeresniveau bis auf den Fichtelberg.

500 Teilnehmer wurden in den Schacht eingefahren, Pro Fahrt 3 x 15 Leute im Aufzug. Ab ging es rauschend in die Dunkelheit, 6 min Rattern und Rütteln. Im Luftzug wurde es stetig wärmer. Unter war es 25-28 °, erst einmal angenehm im Vergleich zum zugigen Regenwetter über Tage. Auf der LKW-Ladefläche ging es in sportlicher Fahrt 8 km weiter zum Startort. Ca. 3 Std. dauerte die Einfahrt der Läufer.

Bergbaukundige und Gundermann-Fans wissen, die Schutzgöttin der Bergleute ist die Heilige Barbara. Ich bat sie, mich zu unterstützen. 11:20 Uhr Startschuss. Rechtsrum, linksrum, rauf, runter. Das Feld setzte sich in Bewegung. Dunkelheit, alle 150-200 m oder an Kurven eine Lampe, auch mal 400 m gerade dunkle Tunnel, Steinsalzmehl, rutschige Salzkrusten, Wärme, verbrauchte Luft.

In der Runde drei lange Anstiege, besser zum Gehen denn zum Laufen. Dann immer wieder kurze giftige Rampen, Anstiege bis 18 Prozent, auch dort war schlechte Luft. Unter dem obligaten Radhelm wird es warm, sehr warm. Zum Kalisalz kommt das Salz des Schweißes.

Rechts stehen auf 500 m entlang gereiht Ruinen des einstigen Fahrzeugparks der Bergarbeiter, Schlepper, Bohrträger, LKWs.

Auf der 10 km Runde warten 4 Verpflegungspunkte. Hier kommen einem die 2,5 km dazwischen ewig lang vor. Die trockene Luft erfordert es, viel zu trinken. Mit jedem Atemzug wird trockene, zu ca. 30 % wasserdampfgesättigte Luft eingeatmet, mit jedem Atemzug 100% wasserdampfgesättigte Luft ausgeatmet. Jeder Atemzug ein kleiner Wasserverlust (perspiratio incibilis). Ich atmete viel. So trank ich an jedem Verpflegungspunkt Becher: Tee, Wasser oder Cola. Da kamen also 60 Becher zusammen. Und ehrlich, ich war zwischendurch nicht pullern.

Mit jeder Runde wurde es einsamer. Das Feld zog sich in die Länge. Wortlos wurde man überholt oder überholte selbst. Nur keine Kraft vergeuden.

Nun Butter bei de Fische:

1.Runde: 1:05:50 h (400 m kürzer), 2.Runde: 1:17:16 h, 3.Runde: 1:16:53 h,
4.Runde: 1:13:28 h

Gesamt: 4:53:27 h. Platz 43 in der AK, Gesamtplatz 152.

Zum Vergleich:

Oberelbemarathon: 3:50 h, Berlinmarathon: 3:36 h, Brocken-Marathon: 4:06

Muss also wirklich schwer gewesen sein!!!

Zur Nachahmung empfohlen? Bedingt. Kann man auslassen.

Ist aber einzigartig. Steffen Lüder

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

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
 Audi

Gebrauchtwagen
Kundendienst

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

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-LÄUFER

Wolfgang Weising *LAUFZEIT Verlags GmbH*
Chefredakteur Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 423 50 66
Telefax: +49 (0)30 424 17 17
Mobil: +49 (0)172 391 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

Wolfgang Augsten **Allianz** 

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scheer-Straße 30
10407 Berlin
Tel./Fax: (030) 424 96 10

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) 441 22 14
Funk 0172/3 1023 50

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ulka 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!