



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

Lebe RON-HILL'er,

vier Jahre Vorsitzender des LC RON-HILL Berlin e.V. sind vorbei. Es waren sehr schöne Jahre mit vielen tollen Erlebnissen. Ich muss euch leider sagen, dass ich aus beruflichen Gründen nicht mehr für den 1.Vorsitzenden kandidieren werde. Aber ich möchte mich für diese schönen Jahre und die tolle Unterstützung des Vorstands und der Vereinsmitglieder ganz herzlich bedanken. Natürlich bleibe ich dem Verein treu und werde für eine andere Funktion im erweiterten Vorstand kandidieren.

Ansonsten sage ich wie immer bleibt alle schön gesund

Euer Micha

Das Allerneueste:

- Hiermit bieten wir allen interessierten RON-HILL'ern an, die blauen Tassen mit dem RON-HILL-Logo, die es als Dankeschön für eure Hilfe beim SEZ- oder Gartenlauf 2008 gab, ab jetzt käuflich zu erwerben. Interessenten können die Tasse bei Ilka Gomoll (IGomoll@aol.com oder Tel.030/ 516 916 52) für 5,-Euro kaufen.
- Im Rahmen unseres **nächsten Vereinstreffs, welcher am 02.04.09** ab 18Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube/ Oderbruchkippe“ stattfindet, wird uns unser Mitglied Dr. Steffen Lüder (Kinderarzt) einen Erste-Hilfe-Kurs nahe bringen. Da es in letzter Zeit bei verschiedenen Volksläufen Läufer gab, die bewusstlos während des Laufs zu Boden gingen und z.B. einen Herzinfarkt erlitten und es bestimmt nur wenige Läufer gibt, die dann wissen was zu tun ist, wird uns Steffen das wichtigste dazu sagen. Bestimmt ist euer 1.Hilfe Kurs auch schon eine längere Zeit her? Also was spricht dagegen, eure Kenntnisse in entspanntem Rahmen wieder aufzufrischen? Wir freuen uns auf viele Interessierte!!!

• **Alle Jahre wieder....**

Wir suchen wieder Helfer für unseren 17.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am Pfingstsonntag, dem 31.05.09. Wer hat Lust und Zeit, uns als Helfer und Streckenposten zu unterstützen? Bitte bei **Helmut Scharping** melden, **Tel.030/ 442 5014 oder Handy NEU 0163/ 9028 136!!!**

- Für unsere Vereinsstatistik bzw. unsere RON-HILL-Homepage suchen wir noch die Ergebnisliste vom **SEZ-Lauf 2001**. Kann uns jemand der Vereinsmitglieder damit aushelfen? Dann meldet euch!!!
- Unsere diesjährigen **8.Vereinsmeisterschaften im Bowling** fanden am 08.02.09 im Comfort Hotel Lichtenberg auf 7 Bahnen und 38 Bowlingfreunden bei angenehmer Atmosphäre mit einem leckeren Frühstück statt. Das war auch neuer Teilnehmerrekord beim Bowling, den Anwesenden hat es wieder gefallen, wie unten stehender kleiner Beitrag beweist. Das beste Ergebnis erzielte in diesem Jahr eine Frau, Ina Brinkmann setzte sich mit herausragenden 469 Pins aus drei Runden durch, gefolgt von unserem Vereinsmeister Knuth Triebe mit 467Pins, der seinen Vorjahrespokal verteidigen konnte und Benny Britze mit 462 Pins, der auch mit herausragenden 196 Pins in der 2.Runde den Tageshöchstwert markierte. Da blieb für den Vizemeister des Vereins, Michael Kegel, mit 448Pins der 4.Platz, damit konnte er aber Bernfried Krüger auf den 3.Platz des Vereins verdrängen. Bei den Frauen konnte sich Dana Wolf zum ersten Mal über den Titel der Vereinsmeisterin im Bowling mit einem gleichmäßig starken Ergebnis (verteilt auf alle drei Runden) mit 386 Pins freuen. Vizemeisterin wurde Carmen Huber mit 364 Pins vor Ilka Gomoll mit 317 Pins. Wir freuen uns auf die nächste Auflage im Jahr 2010!!!

Wir, Benjamin und ich möchten uns an dieser Stelle bei den Organisatoren des LC RON-Hill für die nette Vorbereitung und Durchführung der Vereinsmeisterschaft bedanken. Schön finden wir, dass auch Freunde und Angehörige bei eurer Meisterschaft mit bowlen können. Wir finden es eine tolle Sache, dass es in eurem Verein neben den vielen Laufaktivitäten auch so viele Events gibt, welche das Zusammengehörigkeitsgefühl im Verein stetig stärken.

Weiter so und alle Läufer/innen, Freunden und Angehörigen des LC RON-HILL-Berlin.

Das wünschen Benjamin und Frank Britze

Vereinsnachrichten:

- Auf diesem Wege wollen die besten gesundheitlichen Grüße an Eike Tank übermitteln, der momentan wegen seiner Krebserkrankung wieder einige Zeit im Krankenhaus verbringen muss. Alles Gute und gib deinen persönlichen Kampf nicht auf....
- Der **28.Pankower Pfannkuchenlauf** fand am 03.01.09 auf einer schneeweißen 1,1km Runde mit festem Untergrund auf den verschiedenen Strecken statt. Über 2,3km war die Beteiligung mit 90 Läufern besser als im Vorjahr und Christian Karbe belegte hier in 9:16min. den 6.Platz. Auch auf der 6,5km Strecke konnten sich die rührigen Veranstalter über eine Steigerung der Teilnehmer, freuen. 177 Läufer fanden den Weg ins Kissingenstadion, um nach dem Lauf über 6 Runden einen Pfannkuchen zu genießen und einen der vielen Tombolapreise zu gewinnen. Die schnellste unseres Vereins war in guten 26:07min. Sylvia Jacobs, die souverän vor Elke Barber die Frauenwertung gewann und damit auch vor unserem schnellsten Mann, Christian Karbe (26:09min.), ins Ziel kam. Auch Lothar Lehmann und Peter Rymarowicz liefen ein schnelles Rennen und kamen nach 27:52min. ins Ziel. Auch Detlef Koch konnte sich freuen, denn er war 2,5min. schneller als im Vorjahr. Insgesamt starteten wieder 12 RON-HILL'er mit drei Mannschaften und besonders unsere Frauen konnten mit einem souveränen Sieg stark überzeugen und die gewonnene, leckere Schokoladentorte nach der Siegerehrung mit dem gesamten Verein in gemütlicher Runde verspeisen. Herzliche Glückwünsche unseren gestarteten Läufern und Läuferinnen!!
- Das zweite Mal nach ihrem Sieg im Jahr 2004 startete Sylvia Jacobs bei strahlendem Sonnenschein mit 56 Startern beim **9.Tower Run in Neukölln**. Sie lief hier ein starkes Rennen, nur neun Männer waren schneller als unsere Sylvia. Natürlich gewann sie auch die Frauenwertung souverän mit einem Vorsprung von über 40 Sekunden in starken 4:35,10min. und war damit nur 2 sec. langsamer als bei ihrem 1.Sieg, als sie noch 5 Jahre jünger war. Herzliche Glückwünsche!!!!

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

- Der nunmehr **31. Berliner Teammarathon** und vermutlich auch der letzte Lauf dieser Art fand mit 48 Teams am 17.01.09 im Plänterwald statt. Bei auch diesmal schwer zu laufenden Bedingungen mit eisglattem Untergrund taten sich die Läufer schwer, aber unter diesen Bedingungen ist die Siegerzeit der Läufer vom Skiclub Dresden-Niedersedlitz mit schnellen 2:55:26h hervor zu heben. Diesmal wurde in umgekehrter Richtung gelaufen, erstaunlich welche kontrastreiche Naturimpressionen man so erleben konnte. Bei diesen schwierigen Bedingungen liefen nur 2 Teams unter 3h und Stefan Lippold, Tom Griepentrog und Christian Karbe konnten sich zu Recht über einen hart erkämpften 5. Platz in schnellen 3:10:53h freuen und damit ihren Vorjahresplatz verteidigen. Auch Heinz Lachmann fand sich kurzfristig noch mit Claus Ubl und Patrick Hösl zu einem dynamischen Team zusammen und lief auf den 22. Platz in guten 4:03:38h. Hut ab vor den Organisatoren um Ronald Winkler, ihr habt das jahrelang sehr liebevoll organisiert, Adieu- Auf Wiedersehen!!! Steffen Lüder, Starter unseres 2. Teams hat einen Bericht geschrieben, siehe hinten im Infoblatt!!!
- Nach einer 4-wöchigen Pause (seit dem Start der Serie) fanden aufgrund des tief verschneiten Winterwaldes mit vereisten Wegen der **2. und 3. Lauf der Barnimer Winterlaufserie** auf einer 510m langen Runde um das Fritz-Lesch-Stadion in Eberswalde mit jeweils 50 Läufern statt. Beim 2. Lauf am 24.01.09 belegte Christian Karbe den 5. Platz mit 14925m, beim 3. Lauf am 14.02.09 belegte er den 7. Platz mit 15025m, dabei lief er jeweils gleichmäßige Runden in ca. 1:58min.-2:05min. pro Runde.
- Der nun schon **65. Plänterwaldlauf** fand am 15.02.09 mit 265 Startern auf den verschiedenen Strecken statt. Trotz der erhöhten Startgebühren gingen 60 Läufer mehr als noch beim letzten Mal im Plänterwald bei angenehmen Temperaturen an den Start und auf die etwas verkürzte Strecke, ca. 120m pro Runde. Eine positive Neuerung des Veranstalters war die Gepäckaufbewahrung für die Taschen der zahlreichen Läufer. Die größte Gruppe startete auf der 20km Strecke, es liefen dort 96 Läufer/innen mit. Von ihnen belegte Stefan Lippold in einem gleichmäßigen Rennen einen guten 13. Platz (5.M40) in guten 1:18:58h. Auch Kati Kiele konnte sich über den 3. Platz bei den Frauen in schnellen 1:33:11h freuen, dabei musste sie wegen Knieproblemen nach der 10km-Marke (45:25min.) ihr Tempo erheblich reduzieren und erreichte das Ziel nur nach starkem Kampf. Auf dem Weg zu den 20km wurde Steffen Lüder leider nach 12km jäh gestoppt, weil er wieder einmal einem Sportler nach einem Herzinfarkt auf der Strecke 1. Hilfe leisten musste bzw. durfte. Letztendlich belegte er über 10km in 47:36min. den 30. Platz von 85 Läufern (7.M40).
- Der **12. Krausnicker Berge Pokallauf** fand am 15.02.09 über 13km mit 24 Läufern auf einer sehr schweren, weil auch stark vereisten Strecke, besonders bergab statt. Bei der kleinen, nett organisierten Veranstaltung war wie im Vorjahr wieder Uwe Mohr am Start, der in starken 1:01:03h den 5. Platz belegte, dabei wäre auch der 3. Platz möglich gewesen, nur die anderen Männer gingen es bergab mutiger an als Uwe. Aber besser als 5. ins Ziel kommen, als bei der Glätte zu stürzen. Herzliche Glückwünsche auch für den 2. Platz der M50!!!
- Einziger Starter unseres Vereins beim 1. Lauf der **27. Luckenwalder Crosslaufserie** war diesmal Helge Ziem, der über 5km in guten 30:37min. den 3. Platz der M65 und insgesamt den 42. Platz. Beim 3. Lauf am 08.03.09 gingen über 7,4km 64 Läufer an den Start. Auch Willi Klaus wagte nach langer Verletzungspause wieder einmal einen Wettkampf und belegte in guten 36:47min. den 2. Platz der M70, er verpasste den Sieg seiner AK nur um 17sec., in der Gesamtwertung belegte er den 29. Platz.
- Die **Berlin-Brandenburgischen Hallenmeisterschaften** fanden in diesem Jahr in der Rudolf-Harbig Halle statt. Aus unserem Verein starteten Marion Sarasa und Ilka Gomoll über 3000m. Marion siegte in ihrer AK W55 souverän in 12:26,10min. und Ilka konnte sich in einem gleichmäßigen Rennen, indem sie sich Platz um Platz nach vorn arbeiten konnte, in guten 12:10,72min. den 3. Gesamtplatz bzw. Silber in ihrer AK W35 erlaufen. Dies war schon das 2. Rennen des Tages, denn einige Stunden zuvor startete sie mit einigen Männern der M50-M65, als einzige Frau, über 1500m und konnte sich über schnelle 5:27,87min. freuen und damit errang sie den Meistertitel auf dieser Strecke.
- Einzige Starterin bei den **Deutschen Seniorenhallenmeisterschaften** in Düsseldorf am 28.02.09 war Marion Sarasa. Die Luft in der Halle war recht stickig und deshalb nicht so sehr für schnelle Zeiten geeignet, zumindest kam Marion nicht so gut wie die anderen Starterinnen damit zurecht. Sie belegte in 12:36,50min. den 4. Platz ihrer AK und verpasste eine Medaille nur um knapp 8 Sekunden, aber sei nicht traurig, beim nächsten Mal klappt es bestimmt wieder!!!
- Bei den **Norddeutschen Crossmeisterschaften** in Ludwigsfelde am 01.03.09 war Christian Karbe der einzige Starter aus unserem Verein. Er ging auf der Männer-Langstrecke über 9km an den Start und belegte in 37:29min. den 20. Platz.

- Wie in den letzten Jahren unternahm wieder eine größere Gruppe unseres Vereins einen Ausflug zum **27.Internationalen Celler Wasa-Lauf** am 08.03.09. Insgesamt 8 RON-HILL'er gingen an den Start auf dem stimmungsvollen 5km Rundkurs in der Altstadt von Celle. Die meisten Teilnehmer starteten auf der 5km-Strecke, dort liefen 2060 Läufer/-innen und trotzdem dem Dauerregen des ganzen Tages. Unter ihnen auch Christine Sittek, die es sich nicht nehmen ließ trotz andauernder Hüft – und Rückenschmerzen in Celle zu starten und nach guten 28:58min. ins Ziel zu laufen. Etwa 100 Läufer mehr als im Vorjahr, nämlich 1930, starteten auf der beliebten 10km Strecke, unter ihnen auch Uwe Mohr und Anja Sander. Uwe lief ein schnelles Rennen und belegte in 40:42min. den 4.Platz der M50 und Anja konnte zufrieden sein nach gesundheitlichen Problemen im Vorfeld lief sie trotzdem eine schnellere zweite Hälfte und freute sich riesig über eine Zeit knapp über 61min.. Erstmals starteten die Läufer über 15km und 20km gemeinsam in einem Lauf, welches eine gute Neuerung der Organisatoren darstellte. Auf der 15km-Strecke liefen 565 Läufer/-innen durch die Straßen von Celle, das bedeutete eine Steigerung der Teilnehmer um ca. 100 Läufer. Obwohl Sylvia Jacobs trotz Regen sogar etwas schneller als im Vorjahr war, liefen 4 Frauen eine Zeit von 59min. und schneller, so blieb ihr „nur“ der 5.Platz (2.W40), aber bei dieser herausragenden Zeit muss sie nicht traurig zu sein. Ebenfalls einen 2.Platz in ihrer AK W55 erreichte Marion Sarasa, die in echt schnellen 1:09:07h das Ziel erreichte. Herzliche Glückwünsche unseren Startern!!!

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-UND LAUFER

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

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

Wolfgang Augsten

Hauptvorstand
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: Kolbitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 441 22 14
Funk 01 72 3 10 23 50

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

Ausschreibungen:

| Datum | Zeit | Lauf | Strecken | Bemerkungen |
|-------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|
| 25.03. | 17:00 | Frühlingsstundenlauf Königs Wusterth | 60' 30' | Stad. der Freundschaft |
| 28.03. | 06:30 11:00 | 29.Internat. 100km Lauf/ Kienbaum Start Marathonlauf | 100km/ und Staffel 2-5 Läufer | Leistungszentrum MT.13.03.09 |
| 28.03. | 14:30 | Frühlingslauf Ludwigsfelde MT.26.3 | 13,7/ 8,2 | August-Bebel-Str. |
| 29.03. | 10:00 | 6.Glashüttelauf Baruth MT.27.03. | 21,1/ 8,5km | Museumsdorf, |
| 01.04. | Ab 18:30 | Marzahner Läufercup 2009 2.Lauf am 13.05. | 5000/ 10000m 30'/ 60' | Sportpl. Allee der Kosmonauten |
| 04.04. | 10:00 | Beetzseelauf in Brandenburg | 5/ 10/ 21,1km | Regattastrecke |
| 04.04. | 14:00 | 9.Wünsdorfer Osterlauf MT.01.04. | 10/ 7/ 4km | Sportplatz Wünsdorf |
| 05.04. | 10:45 | 29.Berliner Halbmarathon keine Anmeldung mehr möglich!!! | 21,1km | Karl-Liebkecht Str., Schlossbrücke |
| 18.04. | Ab 09:00 | Kyffhäuser-Berglauf MT.01.04. | 42/ 21/ 14/ 6km | Schlossplatz, Therme |
| 18.04. | 10:15 11:00 | 27.Pankower Frühlingslauf MT.14.04. | 5km 12,5km | Schönholzer Heide; Paul-Zobel-Sportpl. |
| 18.04./ 19.04. | Ab 10:00 | 7.Spreewald-Marathon | 10/ 21/ 42km und Skate & Rad | 18.04.: Lübbenau/ Schloss; 19:04: Burg |
| 19.04. | 10:00 | 12.Köpenicker Altstadtlauf | 10km | Müggelturm, MT.14.04. |
| 19.04. | 10:00 | 60.Liepnitzseelauf MT.16.04. | 8/ 15/ 25km | Campingplatz Ützdorf |
| 19.04. | 10:30 | Potsdamer Haveluferlauf | 10/ 4,2km | Berliner Str.67, Potsd. |
| 25.04. | 14:00 | Bln.-Brdbg.-Meisterschaften | 10000m | MT.12.04.09 |
| 10.05. | 13:45 | Bln.-Brdbg.-Meisterschaften | 3x800/ 3x1000m | MT.27.04.09 |
| 10.- 12.06. | 18:30 | 10.Berliner 5x5km Teamstaffel im Tiergarten | 5x5km | 1.MT.: 20.03.09 Mittwoch ausgebucht |
| 04.07. | 10:00 | 25.Schweriner Fünf-Seenlauf mit Start auf dem Buga-Gelände | 10/ 15/ 30km | MT.14.06.09; 10km schon ausgebucht!! |
| 22.08. | | Championsrun auf der Original- strecke des WM-Marathons | 10km/ eine Runde | 1.MT.: 27.03./ 22,-Euro |

Ergebnisse:

27.Celler Wasa Lauf am 08.03.09:

| Name | km | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit in Std. |
|----------------------|-----------|------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|--------------------------------|----------------|
| Christine Sittek | 5 | 740.Platz/ 133.Frau | 28:58min. | Marion Sarasa | 15 | 125./ 2.W50 15.Frau | 1:09:07 |
| Anja Sander | 10 | 1525./ 113.W40 309.Frau | 1:01:01h | Ilka Gomoll | 15 | 167./ 5.W30 21.Frau | 1:11:57 |
| Uwe Mohr | 10 | 92./ 4.M50 | 40:42min. | P. Rymarowicz | 15 | 76./ 11.M50 | 1:05:27 |
| Sylvia Jacobs | 15 | 37./ 2.W40 5.Frau | 1:00:50h | Knuth Triebe | 20 | 370.Platz/ 51.M50 | 1:43:59 |

8. RON-HILL Bowlingmeisterschaften am 08.02.09

| | | |
|-------------------------------------------|----------|-----------------|
| 1. Ina Brinkmann (1.Frau, Gast) | 469 Pins | (160/ 165/ 144) |
| 2. Knuth Triebe (Vereinsmeister) | 467 Pins | (151/ 126/ 190) |
| 3. Benny Britze (Gast) | 462 Pins | (131/ 196/ 135) |
| 4. Michael Kegel (Vizemeister) | 448 Pins | (151/ 131/ 166) |
| 5. Bernfried Krüger (3.Platz Verein) | 438 Pins | (164/ 152/ 122) |
| 6. Rötger Henry | 433 Pins | (137/ 160/ 156) |
| 7. HaJo Schulze | 430 Pins | (140/ 123/ 167) |
| 8. Ronny Henry (Gast) | 427 Pins | (170/ 125/ 132) |
| 9. Peter Schmidt | 426 Pins | (154/ 122/ 150) |
| 10. Martin Brinkmann | 424 Pins | (157/ 144/ 123) |
| 11. Sascha Wolf (Gast) | 405 Pins | (122/ 114/ 169) |
| 11. Wolfgang Oesterreich | 405 Pins | (139/ 136/ 130) |
| 13. Angelika Triebe (2.Frau, Gast) | 401 Pins | (149/ 112/ 140) |
| 14. Wolfgang Augsten | 399 Pins | (140/ 125/ 134) |
| 15. Edgar Schulz | 397 Pins | (135/ 148/ 114) |
| 16. Frank Britze (Gast) | 394 Pins | (122/ 152/ 120) |
| 17. Dana Wolf (3.Frau; Vereinsmeisterin) | 386 Pins | (127/ 137/ 122) |
| 18. Lutz Bester | 385 Pins | (106/ 152/ 127) |
| 19. Sabrina Augsten (4.Frau, Gast) | 377 Pins | (108/ 161/ 108) |
| 20. Helmut Huber | 375 Pins | (112/ 147/ 116) |
| 21. Dennis Knychala | 367 Pins | (151/ 91/ 125) |
| 22. Alex (Gast) | 364 Pins | (120/ 109/ 135) |
| 22. Carmen Huber (5.Frau; 2.Platz Verein) | 364 Pins | (109/ 134/ 121) |
| 24. Pauline Sander (6.Frau, Gast) | 361 Pins | (114/ 108/ 139) |
| 25. Iris Krüger (7.Frau, Gast) | 356 Pins | (116/ 106/ 134) |
| 26. Helmut Scharping | 332 Pins | (126/ 92/ 114) |
| 27. Wolfgang Voigtländer | 321 Pins | (103/ 107/ 111) |
| 28. Ilka Gomoll (8.Frau, 3.Platz Verein) | 317 Pins | (117/ 107/ 93) |
| 29. Uwe Mohr | 316 Pins | (122/ 90/ 104) |
| 30. Lothar Lehmann | 308 Pins | (97/ 101/ 110) |
| 30. Ina Schlüter (9.Frau) | 308 Pins | (95/ 111/ 102) |
| 32. Anja Sander (10.Frau) | 304 Pins | (70/ 110/ 124) |
| 33. Peter Rymarowicz | 303 Pins | (108/ 92/ 103) |
| 34. Sylvia Kegel (11.Frau) | 302 Pins | (99/ 94/ 120) |
| 35. Horst Kastanowicz | 290 Pins | (112/ 71/ 107) |
| 36. Gisela Schulz (12.Frau, Gast) | 255 Pins | (83/ 84/ 88) |
| 37. Erhard Bader | 164 Pins | (--/90/ 74) |
| 38. Waltraud Scharping (13.Frau, Gast) | 153 Pins | (39/ 62/ 52) |

28. Pankower Pfannkuchenlauf am 03.01.09:

| Name | km | Ergebnis | Zeit in min. | Name | Km | Ergebnis | Zeit in min. |
|------------------|-----|-----------------|--------------|------------------|--------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Christian Karbe | 2,3 | 6. Platz | 9:16 | Detlef Koch | 6,5 | 102. Platz | 33:08 |
| Sylvia Jacobs | 6,5 | 21. / 1. Frau | 26:07 | Sylvia Jacobs | 6,5km <u>Mannschaft</u> 1. Platz Frauen | 199 Punkte | |
| Marion Sarasa | 6,5 | 47. / 4. Frau | 29:04 | Marion Sarasa | | | |
| Ilka Gomoll | 6,5 | 64. / 8. Frau | 30:07 | Ilka Gomoll | | | |
| Sylvia Kegel | 6,5 | 67. / 9. Frau | 30:20 | Sylvia Kegel | | | |
| Swetlana Berndt | 6,5 | 147. / 35. Frau | 39:08 | Lothar Lehmann | 6,5km <u>Mannschaft</u> 8. Platz | 208 Punkte | |
| Anja Sander | 6,5 | 148. / 36. Frau | 39:09 | Peter Rymarow. | | | |
| Christian Karbe | 6,5 | 23. Platz | 26:09 | Sascha Wolf | | | |
| Lothar Lehmann | 6,5 | 38. Platz | 27:52 | Kees van d. Berg | | | |
| Pet. Rymarowicz | 6,5 | 39. Platz | 27:53 | Dennis Knych. | 6,5km <u>Mannschaft</u> 16 Platz | 487 Punkte | |
| Sascha Wolf | 6,5 | 46. Platz | 28:35 | Detlef Koch | | | |
| Kees v. den Berg | 6,5 | 85. Platz | 31:36 | Swetlana Berndt | | | |
| Dennis Knychala | 6,5 | 90. Platz | 31:50 | Anja Sander | | | |

Auto Klaus

Sondermodelle
Jahreswagen
Gebrauchtwagen
Kundendienst

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

Laufbericht:

Team-Marathon for ever!

Was gibt es nicht alles zu erleben.

Was tut man sich so alles an.

Ja okay, so habe ich auch den Bericht aus dem Schacht angefangen. Gilt aber immer noch.

Am 17.1.2009 fand der **31. Team-Marathon** im Berliner Plänterwald statt. Es war der letzte. Im Herbst stand auf den Webseiten des organisierenden SCC schon das AUS der 2009er Auflage. Stürmische Protestnoten bis hin zur UNO machten aber die wirklich allerletzte Auflage möglich.

Was ist ein Team-Marathon. Nein – kein Staffel-Marathon, bei dem sich die Läuferinnen und Läufer die Marathonstrecke von 42195 m aufteilen.

Team heißt Team. Team meint auch Team. Fast hat dieser Marathon anachronistisch-sozialistische Züge. Der Schwächste bestimmt nämlich das Tempo. Alle drei Läufer eines Teams müssen die Strecke gemeinsam absolvieren. Nur wenn sie zusammen ins Ziel kommen und wird die Zeit gewertet. Wer erinnert sich? „Die Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied“

Der Team-Marathon fand alljährliche Mitte Januar statt. Eigentlich nur bei zwei Wetterlagen.

a) Plus drei Grad, Regen von vorn, Schlamm, Wind

b) Minus drei Grad, Schnee, Eis, gefrorener Boden.

Also kein Wetter für dickbäuchige Marathon-Frischlinge die in 3 Monaten von 0 auf 42 km kommen wollen. Folglich war der durchschnittliche Team-Marathon-Starter über 50 Jahre und kam aus Sachsen. Also keine echte Zielgruppe für den Sport-Kommerz.

Zurück zum Rennen. 17.1.09, 10:30 Uhr, letzter Besuch des stillen Örtchens, Startnummer fassen. 11Uhr: scharfer Start. 52 Teams hatten sich zusammengefunden, die 5-km-Schleife im Plänterwald achtmal zu umrunden und mit einer kleinen Extraschleife abzuschließen.

Wetterlage Typ (b). Durchgehende Schnee- und Eisdecke, minus 2 Grad, Wintersonne. Homöopathische Streuveruche. Fußgänger rutschen am Spreeufer entlang. Läufer läuft. Und rutscht elegant, wie einst die Kati...

Runde 1,2,3. Peter und Peter – meine Mitstreiter – beide über 60 Jahre machen gutes Tempo. Geplante Zielzeit 4:26 h. Peter Schmidt, der seinen 20. Team-Marathon lief, lief kurz. Also: kurze Hose, Träger-Shirt. Na ja, wie gesagt, nichts für Warmduscher. Ende der dritten Runde holte ich meine Handschuhe aus dem Rucksack. 15 km in 1:22 h. Langsam wurde es schwerer, vor allem bei mir. 25 km in 2:20 h. Es wurde noch schwerer. 30 km in 2:52 h. Ich musste nicht Tempo rausnehmen, das ging von ganz allein. 35 km, Mist, lief das nicht mehr, nun 3:26 h. Die letzten Kilometerzeiten um 7:10 min. Ich hätte aufhören wollen.

Peter & Peter waren echte Sportsmänner, Spitzen von rechts und links. Aber klare Ansage: WIR KOMMEN ZUSAMMEN AN. Zeit egal. Team-Marathon for ever.

Zum achten Mal zum Verpflegungspunkt. Hier gibt es ihn noch (gab es ihn), den echten heißen Haferschleim. Nein kein Würgereiz, jede Runde freute ich mich drauf. Zusammen mit einem Becher Tee ist das vorzüglich. Langkettige Kohlenhydrate, da kommt kein Powergel oder isotonischer Durstlöscher ran.

2 Becher Haferschleim, 2 Becher Tee, drei Stück Banane, 10 gefrorene Apfelstücke, die langsam in die Wangentaschen zum Auftauen wanderten. Der 36.km wurde in 8:36 min zurückgelegt. Dann kamen die Lebensgeister zurück, der Schritt wurde länger.

2 Teams vor uns in Sichtweite, die uns 2 km zuvor überholte hatten.

Was würde Ecky Broy, Läufer-Gott, sagen? „Du musst deinen Gegner hassen!“ Und dich und deine Beine. Ich tat es dreifach. Ich wurde schneller, wir wurden schneller, holten das erste, das zweite, ein drittes Team in der kleinen Schlussrunde ein.

Schlussspurt, Arme hoch, Sieg, Ron-Hill-2 in exakt 4:15:04 Std., PLATZ 28 von 48 erfolgreichen Teams.

Wir hatten gesiegt.

Unsere Ron-Hill-1 Staffel durfte in 3:11 h auf Platz 5 einlaufen. 2 Teams kamen unter den schwierigen Laufbedingungen unter 3 Std. Es wundert kaum, daß die siegreiche Mannschaft von einem Ski-Klub kam.

Steffen Lüder

Vorschau auf den 29. Internationalen 100 km-Lauf von Grünheide/ Kienbaum am 28. März 2009 – von Michael Hopp

Die 29. Auflage dieses Ultramarathonklassikers findet traditionell wieder am letzten Sonnabend im Monat März statt. Nachdem in den Jahren 2004, 2007 und 2008 die deutschen Meisterschaften des DLV im 100 km-Straßenlauf an dieser Stätte ausgetragen wurden, gingen wir in diesem Jahr von einer deutlich geringeren Teilnehmerzahl aus. Bis zum heutigen Tag liegen uns jedoch bereits mehr als 70 Anmeldungen vor. Unter den gemeldeten Athleten befinden sich zahlreiche bekannte Sportler und Sportlerinnen, die in der jüngsten Vergangenheit mit hervorragenden Leistungen aufwarteten.

An erster Stelle sei der Versuch genannt, den Weltrekord der DEAF für Gehörlose zu verbessern. Jörg Rosenbaum vom Gehörlosen TSV Essen möchte seinen im Vorjahr in Biel aufgestellten Weltrekord (9:53:40,9 h) unterbieten. Auf der schnellen Strecke von Kienbaum könnte der Versuch gelingen.

In diesem Jahr werden wieder Sportler aus dem In- und Ausland erwartet. Matthew Lynas aus Großbritannien, der für den LTV Erfurt startet, hat in diesem Jahr bereits auf sich aufmerksam gemacht. Am 07. März 2009 siegte er beim 50 km-Lauf von Marburg überlegen in der sehr guten Zeit von 3:11:12 h. Zum Favoritenkreis sollte man auch Andre' Collet aus Belgien zählen, der für ATG Aachen startet. Beim Rennsteiglauf 2008 belegte er auf der Supermarathonstrecke über 72,7 km mit einer Zeit von 5:20:31 h den zweiten Gesamtplatz.

Von deutscher Seite haben zahlreiche Läufer gemeldet, die aus vergangenen Jahren sehr gute Ergebnisse vorweisen können. Karl- Heinz Wild aus dem brandenburgischen Blankenfelde ist mit einer 100 km-Bestzeit von 7:16:49 h (2007) besonders zu nennen. Der amtierende Deutsche Meister der DUV im 24-Stundenlauf mit 242,933 km Jan Prochaska (LG Nord Berlin) wie auch Christian Karbe vom ESV Lok Potsdam wohnen ebenso in Brandenburg und werden im Kampf um vordere Plätze als aussichtsreiche Kandidaten angesehen. Der zwei-fache Sieger von Kienbaum und seit vielen Jahren beständig laufende Wolfgang Schwerk vom Sri Chinmoy Marathon Team hat nach seinen beiden Siegen in Kienbaum 2002 (7:28:41 h) und 2003 (7:44:00 h) wieder gemeldet.

Aus der Starterliste entnehmen wir, dass neben Jan Prochaska einige erfahrene 24-Stundenläufer die Gelegenheit nutzen werden, die 100 km als „Trainingslauf“ zu absolvieren. An erster Stelle zu nennen wäre hier Andreas Baier (TSV Kusterdingen), der im Vorjahr mit 242,905 km bei der IAU World Challenge in Seoul einen hervorragenden 11. Platz belegte. Auch Friedemann Hecke (VSL Ostelsheim) zählt zu diesen Athleten, die beim Kampf um vordere Plätze auch zu beachten sind. Er siegte erst im November 2008 beim 24-Stundenlauf von Palermo mit einer Weite von 233,825 km.

Es ergibt sich die Frage, ob der bis heute gültige Streckenrekord ins Wanken geraten könnte? Dr. Dr. Lutz Aderhold lief im März 1996 in einer Zeit von 6:47:42 h den Streckenrekord. In den Folgejahren konnte nur der amtierende Deutsche Meister im 100 km-Straßenlauf Michael Sommer vom EK Schwaikheim mit Zeiten unter 7 Stunden diesem Rekord nahe kommen. Michael wird aber in diesem Jahr nicht am Start sein.

Wie setzt sich das Teilnehmerfeld bei den Frauen zusammen? Es werden auch hier international erfahrene und erfolgreiche Ultramarathonläuferinnen an den Start gehen. Die Favoritin auf den Sieg erscheint nach dem jetzigen Anmeldestand Grit Seidel zu sein. Grit ist amtierende Deutsche Vizemeisterin der DUV im 24-Stundenlauf mit 201,931 km. Aber auch ihre 100 km- Zeiten können sich sehen lassen: Im Vorjahr lief sie 9:21:00 h in Kienbaum. Sicherlich dient ihr Start der Vorbereitung auf weitere Einsätze im DLV-Team.

Die Siegerin des 24-Stundenlaufes von Bernau mit 187,476 km im Jahre 2008, Daniela Dilling vom KSC Strausberg, wird diesen Wettkampf als Trainingslauf für die 24 Stunden von Hoyerswerda bestreiten.

Gespannt dürfen wir auf die Leistung von Sabine Strotkamp von der LG Kreis Ahrweiler sein, die im vergangenen Jahr bei den Deutschen Meisterschaften des DLV in Kienbaum mit 10:01:19 h die 10-Stundengrenze nur knapp verfehlte. Von der LG Nord Berlin hat auch Silke Stutzke gemeldet, die im Jahr 2007 ihre persönliche Bestzeit über 100 km in Kienbaum mit 10:04:07 h aufstellte. Vom gleichen Verein starten auch gute Bekannte. Heike Pawzik und Simone Stegmaier haben viele Wettkämpfe in Kienbaum erfolgreich absolviert und werden auch in diesem Jahr teilnehmen.

Der Streckenrekord von Birgit Schönherr-Hölscher (7:52:11 h) aus dem Jahr 2007 scheint von der Papierform her nicht in Gefahr zu sein. Trotzdem erwarten wir einen spannenden Wettkampf im Starterfeld der Frauen.

Die Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung liegt wie bisher in den Händen des bewährten Teams um Gesamtleiter Gert Schlarbaum. Am 28. März 2009 werden wir beste Bedingungen für die 29. Auflage dieser Veranstaltung finden. Das große und leistungsmäßig stark besetzte Teilnehmerfeld verspricht uns eine weitere hochklassige Veranstaltung im Bundesleistungszentrum von Kienbaum. Wir wünschen allen Teilnehmern bis zum Startschuß beste Gesundheit, eine gute Anreise und viel Erfolg beim Wettkampf.

Reaktion 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!