



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,

problemlos hat der Übergang vom alten zum neuen Vorstand geklappt. Der alte Vorstand hat in aller Ruhe gute Arbeit geleistet. Vereinsleben wurde praktiziert, und auch der Geldbeutel wurde durch die Mitgliederbeiträge nicht arg strapaziert. Durch den Abschluss eines neuen Sponsoren Vertrages von Sportline mit dem alten Vorstand können wir alle noch einmal von der erfolgreichen Arbeit profitieren. Diese Arbeit soll nun auch weiter fortgesetzt werden, dazu benötigen wir aber auch die Mithilfe aller.

Ganz besonders wünsche ich mir, dass dieses Mal alle Mitgliedsbeiträge pünktlich bis Ende April 09 überwiesen werden.

Alles Gute und natürlich gesunde Füße

Helmut

Das Allerneueste:

- **Wie in den Vorjahren wollen wir auch zu unserem 17.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am Pfingstsonntag, dem 31.05.09 einen Kuchenbasar anbieten.** Wer könnte uns dabei wieder unterstützen? Wir bitten alle, die zu unserem Lauf einen Kuchen mitbringen können, sich bis **26.05.09** bei Ilka Gomoll (IGomoll@aol.com, Tel.516 916 52) zu melden, damit wir in etwa wissen, wie viele Kuchen es werden. Wer nicht helfen muss bzw. will, kann natürlich auch gern bei **unserem Lauf kostenlos laufen**, wenn er sich **vor dem Lauf bei Ilka bis zum 29.05.09** anmeldet. Bei Meldungen vor Ort wird auch für Mitglieder die Nachmeldegebühr von 1,50Euro fällig.

H

- Am 18.03.09 fand unsere diesjährige **Mitgliederversammlung mit der Wahl des neuen Vorstandes** statt. 31 Mitglieder reichten knapp aus, um die Beschlussfähigkeit unser Mitglieder (25%) zu erreichen. Generell gab es wenig Negatives zu berichten, einstimmig wurde auch der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2009 beschlossen. Der seit Jahren konstante **Jahresbeitrag von 32,-Euro für Mitglieder bzw. ermäßigt 16,-Euro (Rentner, Studenten, Arbeitslose) ist bitte pünktlich zu überweisen auf unser 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) bis spätestens 30.04.09!** Ein herzlicher Dank geht auch an unsere treuen Sponsoren des vergangenen Jahres und wir hoffen auf weitere gute Zusammenarbeit. Ganz herzlich bedanken möchten wir uns auch bei Michael Kegel für die Organisation des Raumes in der WBG Humboldt Universität und für den Einkauf diverser Getränke, unseren fleißigen Kuchenbäckern sowie den fleißigen Helfern beim schmieren der Schmalz-stullen für den gemütlichen Rahmen unserer Versammlung.

Hier der gewählte neue Vorstand für die nächsten zwei Jahre:

Helmut Huber	1.Vorsitzender	31 Stimmen
Ilka Gomoll	2.Vorsitzende	31 Stimmen
Sylvia Kegel	Schatzmeisterin	31 Stimmen
Dennis Knychala	Schriftführer	28 Stimmen

Gerald Piegler	Kampfrichterwart	31 Stimmen
Dana Wolf	Pressewartin	31 Stimmen
Christine Sittek	Beisitzer	31 Stimmen
Horst Kastanowicz	Beisitzer	31 Stimmen

Wir wünschen dem neuen Vorstand eine erfolgreiche Arbeit für die nächsten zwei Jahre und hoffen, dass ihr uns weiter so zahlreich die Treue haltet und zahlreich zu unseren Vereinstreffs kommt. Die nächsten Termine sind am 23.04., **07.05.(mit Skat)**, 28.05., 18.06., 02.07., 23.07., 13.08. und 03.09.09 jeweils um 18Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ (Oderbruchkippe).

- Im Haushaltsplan 2008 ist eine **Rückstellung für Vereinskleidung** für das Jahr 2009 vorgesehen, nun ist es soweit. Wir bieten jedem Mitglied unseres Vereins an, einen Zuschuss für Sportartikel zu bekommen, die Höhe des Zuschusses ist davon abhängig, wie viele Mitglieder davon Gebrauch machen, also kann erst nach dem „Anmeldeschluss“ bekannt gegeben werden, wie hoch der Zuschuss sein wird. Es handelt sich hiermit um die Kollektion der Firma Adidas, die ab sofort (anstatt von Asics) die Vereinskleidung für uns liefern wird. Leider hat Asics nicht mehr „unser“ Blau im Angebot, so dass der Wechsel nötig wurde. Aber auch bei Adidas bekommen wir bei Sport-line die gleichen Rabatte wie zuvor. Laufschuhe bleiben hiervon unberührt, da könnt ihr auch weiterhin Asics-Laufschuhe

kaufen. Ihr könnt euch also bei der Firma Sport-line (Storkower Straße 147) alles anschauen und anprobieren, also T-Shirts, Singletts, Hosen (kurz, 7/8, lang) und Anzüge alles in blau, je nach dem was ihr so braucht. Die gesamte Kleidung ist natürlich wieder mit unserem Vereinsnamen oder dem Logo beflockt. **Eure Bestellung gebt ihr dann bei Ilka Gomoll (IGomoll@aol.com, Tel.516 916 52) oder beim Vereinstreff mit der richtigen Größenangabe (späterer Umtausch nur bedingt möglich) ab bis zum 31.05.09!!!** Danach werden die Sachen bei Adidas bestellt und ihr erfahrt über das Infoblatt die Höhe des Rabatts und wann es bei Sport-line abzuholen ist. Die Höhe des Rabatts ist für jedes Mitglied gleich, egal, ob ihr ein, zwei oder drei Teile bestellt. Bei Rückfragen stehen wir euch natürlich gern zur Verfügung!!!

Vereinsnachrichten:

- Ein netter Kartengruß erreichte uns diesmal von Eike Tank vom Urlaub auf Moorea (Französisch-Polynesien, Nähe Tahiti), wo er sich nach der OP auf dem Wege der Besserung befindet und langsam auch wieder mit dem Laufen beginnen konnte.
- Am 08.03.09 fand das 20.Jubiläum im **Britzer Garten, der erste Lauf des Berlin-Cups 2009**, über flache zwei Runden und ca. 9,6km statt. 348 Läufer gingen auf die Strecke und kämpften um eine gute Ausgangsposition im Berlin-Cup und wie der harte Winter läuferisch genutzt wurde. Aus unserem Verein gingen sechs Läufer an den Start und Dirk Pätzig konnte sich über einen guten 31.Platz und den Sieg in der M50 in guten 37:50min. freuen. Nur eine knappe Minute länger benötigte Tom Griepentrog und belegte in 38:55min. den 42.Platz. Auch Helmut Huber freute sich über sein Debüt, nach langer Verletzungspause erreichte er 44:15min. und konnte sich über den 3.Platz der M60 freuen. Weiter so!!!
- Beim **5.Fielmann Natur Marathon** in Liebenwerder starteten am 14.03.09 bei angenehmer Witterung 112 Läufer, etwa genau so viel wie im Vorjahr, und hinter dem Sieger Raymond Bublak (2:47:56h) konnte sich Christian Karbe in einem soliden Rennen den 3.Platz in guten 2:56:24h sichern (Halbmarathon 1:26h). Eine Steigerung der Teilnehmer erlebten die 21,1km mit 174 Läufern, das waren 30 mehr als im Vorjahr. Es siegte Dirk Heise in 1:19:39h, auch Klaus Hoffmeister lief ein sehr gleichmäßiges Rennen und konnte sich über schnelle 1:43:33h freuen. Auch Swetlana Berndt absolvierte ein solides Rennen und erreichte gemeinsam mit Ecky Broy das Ziel in 2:07:39h. Natürlich waren auch die 10,5km durch unseren Verein vertreten, Ralf-Peter Rose konnte sich in 58:58min. über den 3.Platz der M50 freuen und belegte von 143 Läufern den 69.Platz.

- Ebenfalls am 14.03.09 wurde eine Laufpremiere gestartet, der **1.Frauen-seelauf** am Kiez Frauensee (Gräbendorf-Prieros), organisiert vom WSG 81 Königs Wusterhausen, der Nachfolgelauf des Senziger Heidelaufs. Hier sind bessere Gegebenheiten für Start und Ziel sowie Dusche etc., die 7,5km Runde ist wellig, abwechslungsreich und verläuft auf festen Waldwegen. Es siegte souverän auf dem 4-Runden-Kurs von 30km Stefan Lippold in schnellen 2:04:59h. Auch Silvio Gadow nahm den neuen Kurs unter die Füße und belegte in 2:49:07h(2.M40) den 13.Platz von 19 Startern. Auf der 15km Strecke starteten 127 Läufer, von denen sich Uwe Mohr über den 12.Platz der Gesamtwertung in guten 1:02:51h freuen konnte und in der AK M50 den 2.Platz belegte. Nun hoffen die Organisatoren im nächsten Jahr auf mehr Teilnehmer, wenn der Lauf hoffentlich nicht einen Tag von den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 10km in Falkensee stattfinden wird.
- Am 15.03.09 starteten Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz beim **6.Straßenlauf in Wusterwitz** über hügelige 10km. Für nur 5,-Euro Startgeld erhielt jeder Teilnehmer eine schön gestaltete Urkunde mit seiner gelaufenen Zeit, eine Bockwurst und ein Getränk (Bier). Gelaufen wurde auf asphaltierter Strecke durch das Dorf und zurück am See entlang, leider regnete es nach dem schönen Wetter des Vortages zum Start des Laufes auch wieder einmal. In einem Steigerungslauf mit schnellerer zweiten Hälfte, auch dank der Tempoarbeit durch Peter, konnte sich Ilka über den Sieg in schnellen 45:11min. bei den Frauen freuen. Sie erreichte damit das Ziel als 16. von 70 Startern. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 21.03.09 fand der **29.Löwenberger Lankelauf** mit 167 Läufern über 10km statt. Start war am Gut Liebenberg, von dort ging es durch schönes aber auch anspruchsvolles Waldgebiet, leider ließ die Organisation zu wünschen übrig und so mancher Läufer fand nur auf „Umwegen“ ins Ziel. Dies war besonders ärgerlich, weil dies der erste Cup-Lauf im neuen Jahr war, dies betraf auch Christian Karbe, er belegte dann in 40:45min. den 12.Platz (2.Platz M30).
- Der nun schon **16.Lauf durch die Bucksche Schweiz** fand diesmal an einem neuen Startort, in Ortrand bei herrlichem Sonnenschein statt. Die meisten Läufer äußerten sich lobend über die neue Strecke und die besseren Gegebenheiten am Start und Ziel. Einzige Starterin aus unserem Verein war über 15km Ricarda Bäcker, die von 208 Startern den 43.Platz belegte. Sie erreichte das Ziel nach 1:14:41h als 4.Frau und konnte sich über einen guten 2.Platz der W40 freuen!!!
- Am 22.03.09 fand der **29.Birkenwäldchenlauf**, als 2.Lauf des Berlin-Cups, bei leichtem Nieselregen mit der größten Finisherzahl von 236 Läufern statt, das waren 15 Läufer mehr als im Vorjahr. Dies erstaunte umso mehr, weil die Organisatoren noch kurz vor dem Lauf mit dem Org.büro in eine andere Schule umziehen mussten. Auch in unserem Verein ist der Lauf sehr beliebt, was die 11 Starter bewiesen. Auch der Charakter des Rennens wurde durch das völlig anders gelegene Start und Ziel geändert, so dass die kleine Zusatzrunde innerhalb der ersten großen lag. Ein gutes Rennen liefen auch Tom Griepentrog und Uwe Mohr, die sich gegenseitig nach vorn puschten und nach schnellen 39:28min. bzw. 39:33min. als 29. und 30. das Ziel erreichten. Auch Lothar Lehmann konnte sich über den 2.Platz der M55 freuen, er kam schon nach guten 41:08min. ins Ziel. Ein schnelles Frauentrio waren auch Marion Sarasa, Ilka Gomoll und Katja Lünser, die sich gegenseitig auf den ersten 7km abwechselten und nur durch eine sehr schnelle Schlussrunde konnten sich Ilka und Marion absetzen und erreichten als 5. und 6.Frau das Ziel und konnten sich über einen kleinen Preis bei der Ehrung der besten 6 Frauen freuen. Herzliche Glückwünsche auch an Dana Wolf, die in einem souveränen Rennen sich in schnellen 55:21min. über eine neue persönliche Bestzeit freuen konnte!!!
- Vom 25.-29.03.09 fanden in Ancona die **7.Senioren-Hallen-Europa-meisterschaften in Ancona** (italienische Adria) statt. Aus unserem Verein konnte sich Marion Sarasa über die **Silbermedaille** im Crosslauf mit der Mannschaft freuen, dabei verpassten die deutschen Läuferinnen die Goldmedaille nur knapp (um 14sec.). In der Einzelwertung belegte sie den 5.Platz über 5km Cross in 23:57min.. In der Halle, über 3000m, reichten 12:26,34min. für den guten 6.Platz in ihrer AK W55. Auch Joachim Schuberth ging dort im Fünfkampf und dem Dreisprung an den Start. Im Dreisprung belegte er mit 8,75m den 7.Platz, im Fünfkampf belegte er mit 2668Punkten den 8.Platz (60m Hürden 13,59sec.; Weit 4,09m; Kugel 7,54m; Hoch 1,27m; 1000m 4:53,08min.). Herzliche Glückwünsche!!!
- Andreas Hein nahm am 26.03.09 an den **Deutschen Polizei-Crossmeisterschaften** in Güntersberge (Harz) über 10800m teil und belegte als ältester Teilnehmer in 42:44min. den 44.Platz. Drei Tage später stand er erneut an der Startlinie, diesmal beim **Fisherman's Friends Strongman-run** in Weeze bei Düsseldorf. Knapp 6000 Läufer gingen bei diesem Event an den Start, wo man steilste Anstiege, wacklige Reifenberge, tückische Netze, Kräfte zehrendes Schlammrobben und reißende Fluten mit 4°C kaltem Wasser auf einem Kurs von 2 Runden zu bewältigen hatte. Andreas belegte hier den 538.Platz und kam nach 2:16:17h ins Ziel.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
25.04.	10:00	28.Lychener Seenlauf MT.20.04.	8,5/ 15,5/ 30,5km	Pannwitzallee, Schule
25.04.	10:00	3.Bröselauf in Brandenburg	5/ 10km	Krugpark; Wilhelmsdorf
25.04.	14:00	Bin.-Brdbg.-Meisterschaften	10000m; MT.13.4.	Katzbachstadion
26.04.	10:00	6.rbb-Lauf- DrittelmarathonMT.23.04.	14km/ MT.23.4.	Glienicker Brücke
26.04.	11:40	16.Werderaner Baumbütenlauf	1,6-5,6km	Stadtpark, Kemptz Str.
28.04.	18:00	Bahneröffnung PLC in Potsdam	1/ 3/ 5km & 800m	Luftschiffhafen; Pdm.
29.04.	19:00	Stundenlauf Bernau MT.27.04.	30'/ 60'/ 15'-18:30	Sportpl.;Wasserturm
01.05.	14:00	31.Baaseelauf in Bad Freienwalde	25/ 12,5km	Jahnstadion; MT.28.04.
01.05.	14:00	42.Sachsenhausen-Gedenklauf MT.20.04.09	15/ 7,5/ 5x2km	Oranienburg; T.U.R.M. Andre-Pican-Str.
02.05.	09:30	19.Töpflitzer Insellauf MT.27.04.	21,2/ 6,7km	Stad. Neutöpflitzer Str.
03.05.	10:00	Straßenlauf durch Frohnau	10km/ MT.27.04.	Schönfließ Str.
09.05.	10:00	30.Werbellinseelauf MT.06.05.	27/ 10km	EJB; bei Altenhof
10.05.	10:00	BIG-25km von Berlin MT.19.04.	25/ 10/ 5x5km	Olympiastadion
10.05.	10:40	Stechlinseelauf MT.06.05.	15/ 8km	Stechlinseecenter
10.05.	10:30	7.Potsdamer Frauenlauf MT.04.05.	5/ 10km	Volkspark Pdm.
10.05.	10:00	27.Wuhletallauf (Berlin-Cup)	15km	Stadion Wuhletal
13.05.	17:00	Berlins Meister aller Klassen	10000m/ MT.06.5.	Stad. Wilmersdorf
13.05.	18:30	Marzahner Läufercup 2.Lauf und 3.Lauf am 03.06.09	30'/ 60' 5000/ 10000m	Sportpl. Allee der Kosmonauten
16.05.	18:00	26.Berliner Frauenlauf MT.30.04.	10km/ 5km: 16:15	Str. des 17. Juni
17.05.	Ab 10:00	Bin.-Brdbg.-Meisterschaften der Senioren	100-5000m und techn. Disziplin.	MT.04.05.09; Löwenberg, Waldstad.
21.05.	09:00	10x10000m Berlin-Staffel MT.07.5.	10x10000m	Mommensenstadion
23.05.	10:00	3.Beelitzer Spargellauf	60'/ 400m-Runde	Glindower Str.
23.05.	13:30	1.Helmut-Böhm Lauf MT.15.05.	10km	Poststadion, Lehrter Str
24.05.	10:00	32.Jedermannlauf Tegel MT.17.05.	5/ 10/ 20km	Schulzendorfer Str.
27.05.	19:00	14.Steglitzer Volkslauf MT.19.05.	6km	Stad. Lichterfeide
30.05.	20:00	Straßennachlauf Lübars MT.24.05.	10km/ Berlin-Cup	Senftenberger Ring40a
31.05.	10:00	17.Lauf durch den Friedrichshain	10/ 5,2/ 2,8km	MT.29.05.!!!
05.06.	19:00	Zugspitzlauf Lübars MT.29.05.	12km/ BC-Cup	Quickborner Str.
06.06.	16:00	6.Motzenseelauf/ Kallinchen	13/ 7km	Strandbad; MT.31.05.
06.06.	10:50	1.Skatstadt-Marathon Altenburg	11/ 21/ 42km	Marktplatz, MT.30.05.
07.06.	09:00	6.Potsdamer Schlössermarathon mit BBM Marathon	21/ 42km	Luftschiffhafen; MT.31.05.09
21.06.		Hohenschönhausener Gartenlauf	5,7/ 11km	KGA Falkenhöhe Nord
04.07.	10:00	25.Schweriner Fünf-Seenlauf mit Start auf dem Buga-Gelände	10/ 15/ 30km	MT.14.06.09; 10km schon ausgebucht!!
06.09.		16.Vereinsmeisterschaften	ca. 10km	KGA Falkenhöhe Nord

Ergebnisse:

20.Lauf im Britzer Garten über ca.9,6km am 08.03.09:

Name	Ergebnis	Zeit in min.
Dirk Pätzig	31./ 1.M50	37:50
Tom Griepentrog	42./ 8.M45	38:55
Lothar Lehmann	77./ 4.M55	41:02
Steffen Lüder	106./ 26.M40	43:17
Helmut Huber	116./ 3.M60	44:15
Lutz Bester	142./ 6.M55	46:04

5.Fielmann Natur Marathon in Liebenwerder am 14.03.09:

Name	km	Ergebnis	Zeit
Swetlana Berndt	21	119./ 8.W40 19.Frau	2:07:39 Std.
Klaus Hoffmeist.	21	40./ 7.M50	1:43:33h
Ecky Broy	21	120./121.M50	2:07:40h
Ralf-P. Rose	10,5	69./ 3.M50	58:58min
Christian Karbe	42	3./ 2.M30	2:56:24h
Steffen Lüder	42	43./ 24.M40	3:54:20h
Bodo Matthes	42	102./41.M40	4:46:48h

23.Birkenwäldchenlauf am 22.03.09 über 10km (2.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	106./ 1.W35 5.Frau	45:35min.	Tom Griepentrog	29./ 5.M45	39:28min.
			Uwe Mohr	30./ 3.M50	39:33min.
Marion Sarasa	114./ 1.W55 6.Frau	45:51min.	Lothar Lehmann	52./ 2.M55	41:08min.
			Peter Rymarowicz	79./ 4.M55	43:22min.
Katja Lünser	119./ 2.W30 9.Frau	46:26min.	Steffen Lüder	102./ 17.M40	45:11min.
			Egbert Jakubzick	138./ 18.M50	48:45min.
Dana Wolf	183./ 4.WHK 30.Frau	55:21min	Eckart Broy	152./ 21.M50	50:52min.

Auto Klaus




 Sondermodelle
 Jahreswagen
 Gebrauchtwagen
 Kundendienst




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

Berliner Bestenliste 2008: Stand 31.12.08

Name		Ergebn.	Zeit	Name		Ergebnis	Zeit
Dennis Knychala	10km Straße	7.M30	46:44min.	Olaf Kretschmer	21,1km	3.M50	1:26:05h
				Andreas Hein	42,2km	6.M50	3:19:07h
Katja Lünser	10km Straße	4.W30	45:46min.	Dirk, Olaf, Uwe Mohr	3x1000m-Staffel	1.M50-55	3:32:13min
Ilka Gomoll	100m	3.W35	16,84sec.	Birgitt Uhlig	21,1km	1.W50	1:32:06h
	200m	3.W35	34,59sec.	Lutz Bester	25km	2.M55	1:59:24h
	400m	2.W35	73,88sec.		21,1km	9.M55	1:40:04h
	800m	2.W35	2:45,58min	Klaus-Peter Ulbricht	25km	12.M55	2:32:32h
	1500m	1.W35	5:40,36min	Knuth Triebe	21,1km	13.M55	1:47:31h
	3000m	2.W35	11:56,1min	Peter Schmidt	42,2km	12.M55	4:24:36h
	5000m	2.W35	21:49,9min				
10000m	1.W35	44:47,6min					
Stefan Lippold	25km	5.M40	1:45:08h	Bernfr. Krüger	42,2km	15.M55	4:49:33h
	42,2km	10.M40	2:57:50h	Heinz Lachmann	25km	1.M60	1:54:36h
Bodo Matthes	42,2km	18.M40	3:31:43h		21,1km	1.M60	1:27:43h
					42,2km	2.M60	3:21:27h
Ricarda Bäcker	21,1km	17.W40	2:16:14h	Robert Pottkämper	25km	5.M60	2:14:24h
					21,1km	7.M60	1:53:27h
Andreas Schramm	3000m	2.M45	11:05,5min	Hans-Joachim Schulze	5000m	1.M65	20:49,4min
	10km Straße	16.M45	41:36min.		21,1km	4.M65	1:36:37h
	25km	12.M45	1:54:12h	Werner Jacobi	42,2km	3.M70	4:50:02h
	21,1km	14.M45	1:35:38h		100km	1.M70	12:44:57h
Sylvia Kegel	5000m	2.W45	22:27,3min	Stefan Lippold	21,1km	19.Platz Männer	1:45:08h
	10000m	1.W45	45:04min.	Andreas Schr.	25km	14.Platz Männer	5:48:12h
Peter Rymarowicz	100m	4.M50	18,25sec.	Heinz Lach.	25km	Mannschaft	
	200m	4.M50	35,88sec.	Lutz Bester			
	400m	3.M50	76,02sec.	Werner Jacobi	100km	7.Platz Männer	12:44:57h
	800m	2.M50	2:47,73min				
	1000m	1.M50	3:33,79min	Dirk, Olaf, Uwe Mohr	3x1000m	9.Platz Männer	9:32,13min
	1500m	4.M50	5:37,78min		Staffel		
	3000m	3.M50	11:49,9min	Ilka Gomoll		Frauen	
5000m	3.M50	20:12,5min		1000m	3.Platz	3:30,3min.	
10000m	4.M50	41:38,2min		1500m	17.Platz	5:40,36min	
Dirk Pätzig	1500m	1.M50	4:49,83min		3000m	18.Platz	11:56,1min
	10km Straße	3.M50	37:52min.		5000m	13.Platz	21:49,9min
					10000m	4.Platz	44:47,5min
Klaus Hoffmeister	25km	9.M50	2:12:33h	Sylvia Kegel	5000m	15.Platz	22:27,3min
	21,1km	16.M50	1:45:02h		10000m	5.Platz	45:04min.
	42,2km	17.M50	3:54:51h	Kati Kiele	10000m	6.Platz	45:16,2min
Ralf Biese	25km	14.M50	2:27:39h		42,2km	6.Platz	3:26:18h
Ecky Broy	25km	15.M50	2:32:45h	Birgitt Uhlig	21,1km	9.Platz	1:32:06h

Laufbericht:

Ein ganz langweiliger Marathon.

Fielmann-Naturmarathon in Marienwerder 14.3.2009

Wo wird nicht alles Marathon gelaufen.

In Berlin, London, New York, Paris. Am Kilimanscharo, auf Spitzbergen, in der Sahara, auf der Seidenstraße in Asien. In Hamburg, Köln, München, Dresden, Magdeburg.

An der Obereibe, im Schlaubetal, im Bergwerksschacht, im Elbtunnel, auf die Jungfrau.

Da liegt es nahe, dass auch das beschauliche Marienwerder, zwischen Eberswalde und Zerpenschleuse gelegen, seinen eigenen Marathon hat. Logo.

Gestern war es wieder so weit. Der 5. Fielmann-Naturmarathon fand statt.

Was um alles in der Welt ist nun ein Naturmarathon? Ganz einfach.

Bei New York-Marathon läuft man in New York, Millionen säumen die Straßen

Beim Jungfraumarathon läuft man 1500 m bergan, Schafe säumen den Weg zum Gipfel.

Beim Marathon in Marienwerder läuft man im Wald, 10 Waldarbeiter machen Holz. Spechte hämmern ob der Unruhe im Revier.

4 Runden a 10,5 km waren zu laufen. Die gut 500 Starter liefen dann halt auch ein, zwei, drei oder vier Runden.

Start. Nach 200 m Straße ging es in den Wald, holpriger Weg. Die schnellsten Läuferinnen und Läufer vom weg, diejenigen, die 3-4x rum wollten, zuckelten betulich hinterdrein.

Bei km 2 passierten wir ein Seeufer und ein einsames Forsthaus, links abgebogen, dann rechts, bei km 3,5 eine Spitzkehre, 500 m schräg zurück, rechts abgebogen. Hier waren ca. 10 Leute beschäftigt, Holz zu verladen, für den privaten Ofen. Viermal sollte ich die Männer passieren, die von Runde zu Runde mitleidiger drein blickten. Es folgte ca. 500 m zersurchter Waldweg. Die Traktoren der Arbeiter hatten ganze Arbeit geleistet. Wurzeln und Pfützen und Matsch. Bei km 5,5 erste Verpflegungsstelle, zwei Becher fassen, kippen, weiter. Die 2 jungen Damen am Stand waren vom Ansturm der Läufer etwas überfordert. Bei km 6 wurde eine Straße erreicht. Auf Asphalt ging es flüssig voran. Bei km 9 ging es einen kleinen Pfad entlang, der direkt am Finowkanalradweg mündete. Bei km 10 war Marienwerder erreicht. Nach einer kleinen Schleiße zum Kirchturm und zurück war der Start/Zielpunkt wieder reicht. Auf der Schleiße war eine Frau in Rosa vor mir.

Die 10,5 km-Läufer waren fertig. Ich lief nach 55:29 min durch.

Weiter ging es. Ich wurde überholt. „Wenn wir 3:30 h schaffen wollen, müssen wir Druck machen“ – tönte es hinter mir. Sollten sie doch Druck machen.

Auf Runde 2 waren einige Ecken und Kanten der Strecke plattgetreten. Auf langen Geraden konnte ich 6-10 Läufer vor mir sehen. Beim Verpflegungspunkt gab es diesmal kein Drängeln. Zwei Bananenstücke und 2 Becher Tee. Weiter ging es. Auf der Straße lief es wieder besser, fast wollte man an der Temposchraube drehen. Aber hab acht, der Weg ist noch lang. Auf der Schleife zum Kirchturm war wieder die Läuferin in Rosa vor mir. Vielleicht hatte ich 10 m gut gemacht.

Die Halbmarathonläufer im Endspurt liefen an mir vorbei. Ich lief nach 56:30 min (1:52 h) bei 21 km durch.

Verpflegung, jetzt auch einen Becher Haferschleim. Leeeeeeeccccckkkkkker.

Auf Runde drei wurde es jetzt ruhiger. Auf langen Geraden konnte ich 4-5 Läufer vor mir sehen. Beim Verpflegungspunkt war ich allein. Drei Bananenstücke und 2 Becher Tee. Auf der Straße dann schnelle Schritte von hinter. Der Marathonsieger überrundete mich, er durfte nach 2:48 h duschen gehen. Eine Frau in Grau, die langsam aber stetig von mir weggezogen war, lief 3 min vor mir in ihr 31,5 km-Ziel. Auf der Schleife zum Kirchturm war wieder die Läuferin in Rosa vor mir. Jetzt hatte ich 100 m gut gemacht. Ich war platt.

Ich lief nach 59:43 min (2:51:43 h) bei 31,5 km durch.

Bei der Verpflegungsstelle überlegte ich 7 Sekunden. Aufhören oder nicht. Aber ich hatte ja für 4 Runden Startgeld bezahlt und es wartete ja noch eine Überraschung auf mich.

Runde 4. 500 m nach dem Start hatte ich eine Tüte mit 6-7 Marzipan-Ostereiern abgelegt. Hüftgold, Nervennahrung, kurzzeitige Kohlenhydrate zur schnellen Resorption in die Blutbahn. Scheiss drauf. Wie lecker war es, die Marzipankugel langsam in die Wangentasche gleiten zu lassen. Langsam umfloss der Speichel das Marzipan, macht daraus eine klebrige Masse am Gaumendach. Zwei Marzipankugeln weiter hatte ich meine Frau in Rosa eingeholt. Ab und vorbei..

„Zwei fremde Augen, ein leerer Blick, die Braue, Pupillen, die Lider. Was war das? Vielleicht (d)ein Lebensglück. Vorbei, verweht, nie wieder.“ (Tucholsky)

Die Einsamkeit des Langstreckenläufers. Sage keiner, wir Läufern hecheln nur stupide durchs Gelände.

Immer mal wieder schaute ich zurück, wer kam hinten aufgelaufen, wer kam mir von vorn entgegen. Ein Läufer im blauen Trikot des VfL Brandenburg lief vorbei. Ich konnte nicht folgen. Silke Stutzke, Ultraläuferin über 24 Stunden, kam leichtfüßig und kleinfrequenzschrittig an mir vorbei. Ich konnte nicht folgen. Ein Läufer in Schwarz wurde langsamer. Ich lief heran und vorbei.

Noch 2,5 km. Auf der Straße zählte ich wieder meine Atemzüge. 230 Atemzüge pro Kilometer. Pro Atemzug 4 Schritte, Schrittlänge um 1 m.

Ein Läufer vom 100er-Marathon-Club war noch vor mir. Der wehrte sich aber. Wenn ich schneller wurde, wurde er es anscheinend auch, ich kam nicht näher. Eine kurze Rampe zur Brücke über den Kanal, er leichten Fußes hoch, ich 75 m hinterdrein. Die Schleife zur Kirche. Alle paar Meter ein Hütchen zur Absperrung. 5 Hütchen Vorsprung, 4 Hütchen Vorsprung, 3 Hütchen Vorsprung. Wende und zurück zum Ziel. Blick zur Uhr, 3:52 h. Noch 120 Atemzüge, also Endspurt. 2 Hütchen, 1 Hut, gleichauf, vorbei, nicht umdrehen, los, weiter.

Am Ziel fast alles leer. 15 Leuchten waren da und applaudieren. Ich hab's geschafft. Ich lief in der 4. Runde nach 1:02:36 min und der Gesamtzeit von 3:54:20 h in Ziel.

Das war Platz 43 in der Gesamtwertung, Platz 39 von Männern, Platz 24 in der Altersklasse der 40-49-jährigen Männer.

Ich wollte eigentlich 3:45h laufen, doch die Cross-Strecke wollte mich nicht schneller laufen lassen. Hat Spaß gemacht.

Wie gesagt, ein ganz langweiliger Marathon.

Steffen

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEITDES LAUFERS

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 0337 01 / 74 55- 0
Telefax 0337 01 / 74 55-10

Wolfgang Augsten **Allianz**

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John Scheer Straße 36
10407 Berlin
Tel./Fax (0 30) 424 96 10

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

Privat: Kollwitzstraße 46
10406 Berlin
Telefon (0 30) 441 29 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

Neu- und Gebrauchtwagen **A.S. Autovermietung**

Mazda, Volvo, Citroën, Opel

Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg. **KOCH AUTOMOBILE AG** www.koch-automobile-ag.de

030-54 99 88-88

- PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.)
- 7-9 Sitzer (Vans, Busse)
- Transporter

A.S. Autovermietung Koch GmbH
In den Autobäusern der Koch Automobile AG

ab 8 € in für Transporter

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

Hallo Leute, neues Jahr – neue Staffeln!

Zu eurer Information der Stand der Planungen bzw. Meldungen (Männer) bis einschließlich November 2009. Wenn ihr Interesse habt, ein kurzer Anruf genügt. Weitere Staffeln können jederzeit organisiert werden, Männer bei Dirk, Frauen bei Ilka

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
12.6.-Freitag Tiergarten 5 x 5	Dirk Pätzig	Superoldies (ab M 50)	1. Rötger Henry, Dirk Pätzig, Heinz Lachmann, Achim Schulze, Lothar Lehmann 2. Robert Pottkämper, Peter Rymarowicz, Jürgen Busch,
	Dennis Knychala	unter 50	Dennis Knychala, Steffen Lüder,?
	Ilka Gomoll	Frauen; 2 Staffeln	Ilka, Sylvia Kegel und Jacobs, Birgitt Uhlig? Katja Lünser, Dana Wolf, Swetlana Berndt, Ricarda Bäcker, Anja Sander, Steffi Winkler?
11.7.-Zielona Gora Start: 9:00	Stefan Lippold	schnell	Stefan Lippold, André Koletzki, Axel Schmoll, Katharina Kiele,
	Dirk Pätzig	weitere Interessenten	Rötger und Ronny Henry, Lothar Lehmann, Jürgen Busch, Lutz Bester, Dirk Pätzig, Frau ???
	Ecky Broy	Fun-Run	Ecky Broy, Sascha und Dana Wolf, Swetlana Berndt; einer fehlt noch....
	Ilka Gomoll	Frauen	Ilka, Ricarda, Marion Sarasa, Birgitt??
29.8. Potsdam 5 x 5, 19:30	Dirk Pätzig	Tradition	Rötger Henry, Stefan Lippold, Axel Schmoll, Dirk Pätzig, (Achim Schulze)
		weitere Interessenten	Ecky Broy
	Ilka Gomoll	Frauen	Dana, Swetlana, Carmen, Anja evtl auch eine schnelle Frauen-Staffel??? Wer hat Lust?
SCC Marathonstaffel 15.11.	Ilka Gomoll	Frauen	Swetlana, Ricarda, Carmen, Dana, Carmen, Ilka, Anja, Sylvia Kegel
Mannschafts-HM Britz – 22.11.			