



LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de

Unsere Kontonummer:

Postbank, BLZ:100 100 10
Kontonummer: 6365 73 101

2.Konto (für Startgelder):

Postbank
345 31 106

Kolumne

Laube RON-HILLER,

Helmut befindet sich momentan im Urlaub zum Wandern und Skilaufen in Frankreich, am Mont Blanc.

Deshalb hier keine Kolumne, sondern hier folgendes:

Bisher haben 21 Vereinsmitglieder ihren Jahresbeitrag 2009 noch nicht überwiesen, in diesem Infoblatt finden alle beitragsmäßigen Mitglieder einen kleinen Zettel. Bitte überweist bis spätestens 10.07.09 den noch fälligen Jahresbeitrag 2009!!!

Alles Gute und natürlich gesunde Füße


Das Allerneueste:

- Die nächsten **Termine für unseren Vereinstreff** sind am 02.07.(mit Skat), 23.07., 13.08.(mit Skat) und 03.09.09 (mit Skat) jeweils um 18Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ (Oderbruchkippe).
- Am Pfingstsonntag, dem 31.05.09 veranstalteten wir unseren eigenen Lauf, den **17.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain**. Überrascht wurden wir in diesem Jahr von 224 Läufern, die uns bei gutem Wetter einen neuen Teilnehmerrekord auf der seit 2002 gelaufenen Runde bescherte. Ein großer Dank geht hier an alle Streckenposten und allen Helfern und ganz besonders unseren „Bäckern“, die für das gute Gelingen der Veranstaltung beitrugen. Ebenfalls möchten wir unseren Sponsoren, hier vor allem Jost Kretzschmar und Wolfgang Augsten für die tolle Unterstützung bei der Tombola danken. Über 10km starteten 135 Läufer, von denen Olaf Haller in 35:11min. der schnellste war. Bester unseres Vereins war hier Christian Karbe in guten 38:15min., bei den Frauen belegte Steffi Winkler hinter der Siegerin Joyce Möwius (41:07min.) den 5.Platz in starken 44:05min. 61 Läufer starteten über 5,2km, von denen Klaus Goldammer in 18:32min. die schnellste Zeit hinlegte. Hier war unser neues Mitglied Klaus Mendritzki in 23:50min. der schnellste RON-HILL'er.

Hier wichtige Informationen für alle HGL-Fans

- Auch beim **32.Harz-Gebirgslauf** am **10.10.09** haben wir wieder Zimmer in unserem Jugendgästehaus in der Friedrichstraße 53 in Wernigerode gebucht und haben 20 Übernachtungsplätze sicher.
- Wie in den Jahren zuvor bitten wir um Vorauszahlung der Kosten für die Übernachtung. Damit ist eine **Übernachtung** im Jugendgästehaus erst dann **sicher gebucht**, wenn das entsprechende Geld auf das 2.Vereinskonto eingegangen ist **und** derjenige sich zusätzlich bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) oder beim Vereinstreff angemeldet hat.
- **Die JHB ist wie bisher für 2 Übernachtungen/ Frühstück zu buchen**, jeweils vom 09.10.-11.10.09. Mit der Anmeldung (auf Meldezettel) werden pro Person mit Bettwäsche 40,40Euro fällig (ÜN/F 36,- plus 1,40Euro Kurtaxe plus 3,- Bettwäsche) oder ohne Bettwäsche 37,40Euro!!!
- **Anmeldeschluss ist der 12.07.09!!!**
- **Hiermit weisen wir nochmals darauf hin, wenn ein gebuchter Platz im Jugendgästehaus nicht genutzt werden kann, ist jeder selbst dafür verantwortlich, sich um Ersatz zu kümmern. Es gibt kein Geld zurück!!!**

Vereinsnachrichten:

- 
- Zwei Sportler unseres Vereins gingen am 29.03.09 bei einem besonderen Lauf an den Start, dem **14. Handicaplauf** über 15km in **Leipzig-Rosenthal**. Das besondere an diesem Lauf ist die Berechnung des Handicaps aus Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht, so laufen alle Läufer zeitversetzt los. Sieger ist, wer als erster das Ziel erreicht. Auf sehr aufgeweichter, aber flacher Strecke wurde es für alle Läufer eine wahre Schlamm Schlacht. Sylvia Jacobs erreichte in einem starken Rennen (8. Gesamtplatz, Netto: 1:08:51h, Handicap: 1:19:27h) hinter der Siegerin Liane Muschler (Handicap: 1:15:45h) den 2.Platz vor dem besten Mann des Tages, Manfred Busse (1:19:41h). Auch Uwe Mohr präsentierte sich in guter Form und belegte den 9. Platz von 92 Läufern (Nettozeit: 1:09:34h) in 1:26:46h.

- Der beliebte **31.Kyffhäuser-Berglauf** fand am 18.04.09 bei kühlem, aber trockenem Wetter statt. Der Untergrund war aufgrund des Regens der letzten Tage teilweise sehr schlammig und schwer zu laufen.–Dies traf aber zum Glück alle Läufer. Auf der 21km Strecke konnte Sylvia Jacobs ihren Vorjahressieg wiederholen und war 6 min schneller als im Vorjahr. Sie belegte den 14. Gesamtplatz von 338 Läufern und erreichte das Ziel nach 1:38:33h. Ein starkes Rennen lief auch Ricarda Bäcker, die mit dem 5.Platz bei den Frauen ebenfalls aufs Siebertreppchen der besten sechs Frauen durfte und sich über 2:02:03h freuen konnte. Deutlich schneller als im Vorjahr war Klaus Hoffmeister, der das Ziel nach guten 2:03:01h erreichte. Etwa genauso viele Läufer starteten erfolgreich auf der 14km Strecke. Katja Lünser belegte dort in guten 1:15:33h den 3.Platz, Ilka Gomoll belegte trotz Erkältung den 4.Platz in 1:16:34h. Schnellster unserer drei gestarteten Marathonläufer war Knuth Triebe, der in einem gewohnt souveränen Rennen den 173. Platz in 4:29:07h belegte. Insgesamt starteten 13 RON-HILL'er, dies zeigt die Beliebtheit des Laufes in unserem Verein. Herzliche Glückwünsche an alle Läufer/-innen!!!
- Der 3.Lauf des Berliner Läufercups 2009 fand am 19.04.09 beim **27. Pankower Frühlinglauf** über 5 Runden mit je einem kurzen, knackigen Anstieg über 12,5km statt. Beim Sieg von Holger Andreas Leidig in 45:03min. belegte Dirk Pätzig den 15. Platz in 49:16 min, aber Marcus Ladwig und Ciro waren schneller, so belegte er den 3.Platz der M50. Von insgesamt 181 Läufern wurde Lothar Lehmann in 53:33min 3. seiner AK M55. Einen guten Lauf erwischte auch Dennis Knychala, der mit sehr gleichmäßigen Runden auf dem 78.Platz das Ziel in 59:15min. erreichte. 58 Läufer starteten auf der 5km Strecke, unter ihnen Detlef Koch, der sich im Vergleich zum Vorjahr um fast zwei Minuten steigern konnte und damit den 28. Platz in 25:45min. belegte.
- 526 Läufer starteten beim **13.Köpenicker Altstadtlauf** über 10km mit Start am Müggelturm und Ziel in der Köpenicker Altstadt. Bei den Frauen siegte Birgitt Uhlig in hervorragenden 38:57min und belegte den 27.Platz der Gesamtwertung. Heinz Lachmann erreichte das Ziel nach 43:12min. und konnte sich über den 2.Platz der M65 (71.Platz) freuen. Wolfgang Voigtländer lief ebenfalls ein gutes Rennen und errang den 4.Platz der M60 in 51:58min., 235.Platz der Gesamtwertung.

- 489 Laufenthusiasten fanden bei strahlendem Sonnenschein am 19.04.09 den Weg zum **60.Liepnitzseelauf** über 8, 15 und 25km. Mit 258 Startern über 8km gingen hier die meisten Läufer an den Start, unter ihnen auch Dirk Pätzig, der im Gegensatz zum Vortag seine AK M50 souverän gewann und als 8. des Gesamteinlaufs in 31:26min. ein starkes Ergebnis zeigte. Nach längerer Krankheitspause war auch Peter Budraß am Start und konnte sich in 40:26min. über den 2.Platz der M65 freuen. 145 Lauffreunde liefen auf herrlichen Naturwegen hügelige 15km, darunter war auch als 13. des Gesamteinlaufs Uwe Mohr, der in guten 1:04.59h in seiner AK M50 siegte. Erfreulich war auch, dass Wolfgang Augsten nach längerer Pause wieder am Start war und nach 1:32:06h auf dem 105.Platz ins Ziel lief. Zwei Läufer unseres Vereins gingen mit 86 anderen Läufern über die 25km an den Start, dabei belegte Egbert Jakubzick in 2:20:59h den 59.Platz und Klaus-Peter Ulbricht wurde 79. in 2:36:14h.
- 2585 Läuferinnen und Läufer starteten über 21,1km beim **33.Leipzig Marathon**, aus unserem Verein waren Axel Schmolz, Stefan Lippold und Kati Kiele am Start durch die Straßen Leipzigs. Beim gut organisierten Lauf belegte Axel den 40.Platz und erreichte das Ziel als Zweiter seiner AK M45 in 1:25:48h, Stefan, der ja eigentlich den vollen Marathon laufen wollte, stieg nach der Hälfte wegen starker Beschwerden aus und durchlief die 21,1km in 1:27:32h. Kati Kiele konnte mit Magen/Darmschmerzen auch nicht ihre momentane Form zeigen und erreichte das Ziel nach 1:50:35h und dem 69.Platz bei den Frauen (21.WHK, ges.784).
- Der **4.Bröselauf in Brandenburg** – der Schornsteinfegerlauf lockte am 25.04.09 bei guten äußeren Bedingungen 250 Athleten an. Die familiäre Kulisse am Krugpark mit der dortigen 5km Runde auf Waldwegen boten ausgezeichnete Bedingungen, so dass sich jeder Läufer im Ziel mit einer Suppe und Getränken stärken konnte und vom Schornsteinfeger einen Glücksbringer erhielt. Ilka Gomoll konnte in ihrer Heimatstadt souverän die 5km für sich entscheiden und lief gemeinsam mit Peter Rymarowicz nach 21:36min. auf dem 13. Und 14.Gesamtplatz ins Ziel.
- Der beliebte **28.Lychener Seenlauf** sah auf allen Strecken 472 Läufer am Start. Klaus Hoffmeister belegte auf der 30,5km in 2:54:52h den 3.Platz seiner AK M55 und wurde 35. der Gesamtwertung. Traditionell am Start auf der 8,5km Strecke war Helge Ziem, der das Ziel nach 59:13min. durchlief und damit den 4.Platz der M65 belegte. Herzliche Glückwünsche!
- Beim landschaftlich ansprechenden **12. Oberelbe Marathon** von Königstein nach Dresden starteten am 26.04.09 1132 Läuferinnen und Läufer. Aus unserem Verein startete dort Werner Jacobi, der nach 5:13:49h (HM: 2:16:34h) das Ziel erreichte und sich als 1061. über den Sieg in der M75 freuen konnte. 1952 Läufer starteten in Pirna, um nach 21,1km das Ziel in Dresden zu erreichen, ganz besonders schnell war hier Sylvia Jacobs, die zum dritten Mal hintereinander souverän siegen konnte und in 1:25:49h einen neuen Streckenrekord bei den Frauen aufstellen konnte. Damit erreichten nur 23 Männer vor ihr das Ziel, herzliche Glückwünsche!!! Nach 1:57:28h erreichte auch Dennis Knychala das Ziel, er belegte den 830.Platz (117.M30).
- Beim diesjährigen **Hamburg-Marathon** wurden 15741 Marathonis mit einem kräftigen Glockenschlag auf die 42,195km Runde durch Hamburg geschickt, unter ihnen auch 5 Läufer unseres Vereins. Ein grandioses Rennen lief hier Birgitt Uhlig, die sich über eine neue persönliche Bestzeit in starken 3:12:50h freuen konnte und damit als der 2.W50 ins Ziel kam. Auch Heinz Lachmann lief ein gutes Rennen auf seiner „Hausstrecke“, die er schon fast im Dunkeln finden müsste und belegte in 3:34:27h den 7.Platz der M65. Knapp an der 3h-Marke vorbei lief Tom Griepentrog, der das Ziel als 77. der M45 in 3:03:11h erreichte, vielleicht im Herbst Tom!!
- Beim **6. rbb-Lauf** mit Start und Ziel auf der Glienicker Brücke gingen 2410 Laufenthusiasten auf die 14065m lange Strecke. Schnellster unserer 3,5 Starter war Lothar Lehmann, der mit 58:35min. deutlich unter einer Stunde blieb und als 88. des Gesamteinlaufs den 4.Platz der M55 belegte. Aber auch Wolfgang Voigtländer lief ein gutes Rennen und erreichte nach 1:15:30h das Ziel auf dem 910.Platz (18.M60). Erstmals eine solch lange Strecke im Wettkampf absolvierten Dana und Sascha Wolf, sie kamen gut durch und wir gratulieren zum 1657.Platz (63.WHK, 361.Frau) in 1:25:01h.
- Uwe Mohr startete erstmalig beim **4.Falkenlauf in Peitz am 01.05.09**. Die Veranstalter konnten sich schon vor dem ersten Start über einen neuen Teilnehmerrekord von 408 Läufern auf den drei angebotenen Strecken freuen. Auf einer flachen und schnellen 12,5km Strecke belegte Uwe den 7.Platz in 52:50min. und siegte mit deutlichem Vorsprung in der M50!!!
- Der **42.Sachsenhausen Gedenklauf** in Oranienburg fand bei herrlichem Sonnenschein mit 70 Läufern über 15km statt. Den 7.Gesamtplatz (1.M30) belegte hier Christian Karbe in 1:00:49h. Herzliche Glückwünsche!!!

- Der **traditionsreiche Baaseelauf**, der nun schon zum 31.Mal ausgetragen wurde, fand wieder auf der bekannt anspruchsvollen Runde über 12,5 und 25km statt. 118 Läufer/-innen stellten sich den 12,5km und Katja Lünser belegte hinter der Siegerin Katrin Bomber (58:53min.) wie im Vorjahr den 2.Platz bei den Frauen in 1:01:28h(35./1.W30). Auch Peter Budraß kämpfte sich über die Strecke und verpasste in 1:04:01h den 3.Platz der M65 (52./ 4.M65) nur um wenige Sekunden. Den Kurs über 2 Runden nahmen 61 Läufer unter die Füße, unter ihnen auch Bodo Matthes und Egbert Jakubzick, die nach 2:14:10h (35./ 6.M45) und 2:19:53h (42./ 4.M50) das Ziel erreichten.
- Am 03.05.09 wurde zum 24.Mal der **Straßenlauf durch Frohnau** über 10km mit einigen Ecken und Kanten mit 293 Läufern gestartet. Einziger Starter unseres Vereins war wie in den Vorjahren Wolfgang Voigtländer, der in 52:47min. den 169.Platz (8.M60) belegte.
- Eine Jubiläumsausgabe des nun schon **30.Werbellinseelaufs** fand am 09.05.09 in der EJB bei Altenhof statt. Auf der 10km Strecke starteten 78 Läufer und die 27km nahmen 109 Läuferinnen und Läufer unter ihre Füße. Auf der landschaftlich ansprechenden Runde um den See belegte Christian Karbe in 1:49:35h den 11.Platz (2.M30), Klaus Hoffmeister belegte in guten 2:20:44h den 60.Platz (7.M55).
- 122 Läufer fanden den Weg zum **27.Wuhletallauf über 15km**, um beim 4.Lauf des Berlin-Cups um Punkte und gute Zeiten zu kämpfen. Schnellster unseres Vereins war hier Dirk Pätzig, der in 59:16min. seine starke Form unter Beweis stellte und die AK M50 sicher beherrschte. Zwei Wochen nach dem Hamburg-Marathon stellte sich auch Tom Griepentrog seinen Konkurrenten und erreichte in 1:01:26h den 4.Platz der M45. Ihre Favoritenstellung bei den Frauen bewies einmal mehr Sylvia Jacobs, sie siegte mit großem Vorsprung in schnellen 1:02:10h vor Annette Grimm (1:07:31h).
- Beim traditionsreichen **25km Lauf von Berlin**, der am 10.05.09 mit 4939 Läufern am Olympiastadion gestartet wurde, waren auch wieder einige Läufer unseres Vereins am Start. Schnellster war hier Andreas Hein, der schon als 119. Läufer ins Ziel einlief und mit 1:44:23h den 8.Platz der M50 belegen konnte. Nur 5min. dahinter erlief sich Lothar Lehmann in 1:49:50h ebenfalls einen 8.AK-Platz, hier aber in der M55. 2150 Läufer liefen dort beim 10km Lauf mit, Ina Schlüter belegte dort in 1:08:06h den 1704.Platz. Auch eine Staffel mit Anja Sander und Ricarda Bäcker war dort am Start, sie belegten in 2:10:22h den 31.Platz der Gesamtwertung von 78 Staffeln und bei den Frauenstaffeln den 5.Platz. Herzliche Glückwünsche!!!

- Einen läuferischen Ausflug in den Schwarzwald zum **Schluchseelauf** am 10.05.09 mit anschließenden Wander- und Radurlaub unternahmen Christine und Uwe Mohr, sowie Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz. Insgesamt 3723 Läuferinnen und Läufer starteten auf 1000m Höhe zu einem hügeligen Laufwettkampf über 18,4km, besonders die letzten 4km hatten es in sich, es ging andauernd leicht auf und ab. Leider stürzte Uwe bei diesem sehr idyllischen Lauf bei km 8 schwer, konnte aber nach kurzer Unterbrechung seinen Lauf fortsetzen und belegte in 1:25:41h den 483.Platz (44.M50). Ilka wurde diesmal von Peter begleitet, denn er musste sich nach einer Wadenverletzung noch schonen, beide erreichten das Ziel nach guten 1:35:02h und belegten den 1277.Platz, sowie Ilka den 26.Platz in der W35 (120. Frau) und Peter wurde 49.M55.
- Einen neuen Teilnehmerrekord konnten die Veranstalter des **26.AVON Frauenlaufs** am 16.05.09 im Berliner Tiergarten und auf der Straße des 17.Juni mit 14341 Läuferinnen für sich verbuchen. Aus unserem Verein starteten zwei Läuferinnen bei strahlendem Sonnenschein auf der 10km Strecke. Dabei lief Birgitt Uhlig ein phantastisches Rennen und konnte sich den Sieg in der W50 mit großem Vorsprung von fast 5min. sichern. Sie erreichte das Ziel hinter der Siegerin Sabrina Mockenhaupt (33.47min.) als 10.Frau in 40:26min. Auch Carmen Huber ist wieder in aufsteigender Form. Sie belegte in 53:07min. den 473.Platz (96.W45) von 3668 Läuferinnen auf der 10km Strecke. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 17.05.09 wurden in Löwenberg die **Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften** veranstaltet. Aus unserem Verein war Joachim Schuberth der einzige Starter. Er konnte sich über den Meistertitel in der M65 im Hochsprung mit 1,25m und den 3.Platz im Weitsprung mit 4,09m freuen. Herzliche Glückwünsche!!!

Auto Klaus

 Sondermodelle
 


 Jahreswagen
 

**Gebrauchtwagen
Kundendienst**

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

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
26.06.	21:23	6.Froschlauf durch die Biehlaer Nacht	9,6km	Sportpl.; MT.24.06.
27.06.	10:00	3.Albert-Wuthe-Gedenklauf	15/ 10/ 5km	Dorfaue, Lüdersdorf
28.06.	10:15	10.Traditionslauf Hohen Neuendorf	10,6/ 6,2km	Stadthalle; MT.22.06.
28.06.	10:00	29.Zingster Deichlauf	4/ 8/ 15km	Strandstraße
03.07.	19:20	Berliner Firmenlauf	6km	Sowjetisches Ehrenmal
03.07.	17:30	31.Forster Rosen-Pokallauf	10/ 5km	Stad. am Wasserturm
04.07.	10:00	25.Schweriner Fünf-Seenlauf mit Start auf dem Buga-Gelände	10/ 15/ 30km	Staatskanzlei Schloßstr.
04.07.	Ab 19:00	2. Running-Night Glienicke	5km; 10km:20:30	Vitadeum, Glienicke-Nordbahn MT.02.07.
05.07.	10:00	Lichtenauer Wasserlauf MT.02.07.	10/ 5,3km	Lutherbrücke
10.07.	20:00	Internationale Preußische Meile	7532,48m	Potsdam; MT.03.07.
11.07.	09:00	17.Internat. 100km Staffellauf Cottbus-Zielona Gora	15 Etappen/ 100km	Rathaus Cottbus MT.24.06.09!!!
11.07.	10:00	Parforce Heide Crosslauf Stahnsdorf	10/ 5km	Zille Sportpl.; MT.06.07
11.07.	10:00	Mönkebuder Deichlauf	4/ 12km	Hafen; MT.08.07.;
11.07.	18:00	5.Bremerhaven City Marathon	42/ 21/ 10km und 4er-Staffel	Fußgängerzone, Große Kirche; MT 05.07.
18.07.	10:00	17.Rostocker Heidelauf/ Rostock Markgrafenheide	3/ 6/ 12km	Feuerwehr, Warnemünder Str.
19.07.	09:00	20.Runners Point Havellauf	14km	Flensburger Löwe
24.-26.07.		Seenland 100 in Geierswalde www.seenland100.de	10(24.07.)/ 21km Skate & Rad	Campingplatz, MT. 30.06
25.07.	18:00	18.Ueckermünder Abendlauf	5/ 10/ 15km	Goethestr.; MT.23.07.
01.08.	20:00	18.Vattenfall City Night	5/ 10km	Kudamm; MT.17.07.

Ergebnisse:

31.Kyffhäuser-Berglauf am 18.04.09:

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	km	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	14	76./ 3.W30 3.Frau	1:15:33	Sylvia Jacobs	21	14./ 1.W45 1.Frau	1:38:33h
Ilka Gomoll	14	81./ 1.W35 4.Frau	1:16:34	Ricarda Bäcker	21	151./ 1.W40 5.Frau	2:02:03h
Anja Sander	14	245./13.W40 48.Frau	1:38:37	Sylvia Kegel	21	180./ 2.W45 9.Frau	2:06:39h
Knuth Triebe	42	173./ 14.M55	4:29:07	Pet. Rymarowicz	21	60./ 5.M55	1:50:04h
Ralf Biese	42	194./ 24.M50	4:45:04	Kl. Hoffmeister	21	159./ 11.M55	2:03:01h
Bodo Matthes	42	213./ 41.M45	5:02:28	Ecky Broy	21	186./ 19.M50	2:07:14h
				Eckhard Lukas	21	335./ 9.M65	3:21:00h

27.Pankower Frühlingslauf am 19.04.09:

60.Liepnitzseelauf am 19.04.09:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Detlef Koch	5	28./ 1.M60	25:45min	Dirk Pätzig	8	8./ 1.M50	31:26min
Dirk Pätzig	12,5	15./ 3.M50	49:16min	Peter Budraß	8	89./ 2.M65	40:26min
Lot. Lehmann	12,5	32./ 3.M55	53:33min	Uwe Mohr	15	13./ 1.M50	1:04:59h
Dennis Knychala	12,5	78./ 12.M30	59:15min	Ralf-Pet. Rose	15	93./ 11.M50	1:24:00h
				Wolfg. Augsten	15	128./15.M50	1:32:06h
Lutz Bester	12,5	92./ 7.M55	1:01:03h	Egb. Jakubzick	25	59./ 6.M50	2:20:59h
Helge Ziems	12,5	180./11.M65	1:27:53h	Kl.-Pet. Ulbricht	25	79./ 11.M50	2:36:14h

Möbel Kraft Marathon in Hamburg(Netto/ Brutto): BIG 25 – 25km von Berlin am 10.05.09:

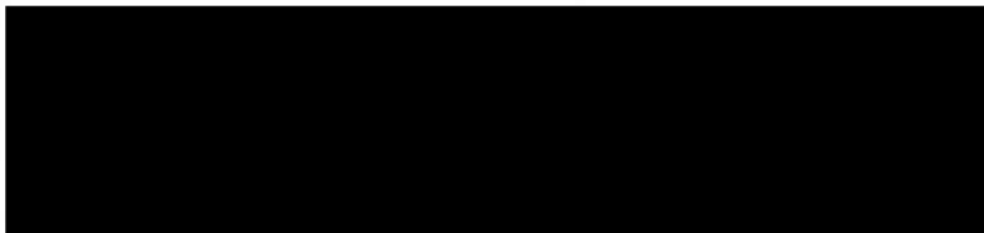
Name	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	km	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig HM: 1:32:55h	870./ 2.W50 42.Frau	3:12:50 3:14:24	Ina Schlüter	10	1704./49.W50 631.Frau	1:08:06 Std.
Swetlana Berndt HM: 2:16:59h	11637./ 412.W45 2028.Frau	4:46:58 4:56:25	Andreas Hein HM: 1:26:41h	25	119./ 8.M50	1:44:23 Std.
Tom Griepentrog HM: 1:29:48h	492./ 77.M45	3:03:11 3:03:46	Loth. Lehmann HM: 1:32:14h	25	212./ 8.M55	1:49:50 Std.
Heinz Lachmann HM: 1:44:51h	2410./ 7.M65	3:34:27 3:24:29	Lutz Bester HM: 1:37:02h	25	390./ 12.M55	1:55:12 Std.
Ralf Vogel HM: 1:42:54h	2810./ 720.M40	3:38:48 3:39:22	Hei. Lachmann HM: 1:47:39h	25	1176./ 10.M65	2:08:48 Std.
			Kl.-Pet. Ulbricht HM: 2:02:42h	25	2859./ 176.M55	2:29:18 Std.

27.Wuhletallauf über 15km am 09.05.09:

Name	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	19./ 1.W45 1.Frau	1:02:10	Dirk Pätzig	9./ 1.M50	59:16min.
			Tom Griepentrog	14./ 4.M45	1:01:26h
Marion Sarasa	50./ 1.W55 4.Frau	1:12:06	Lothar Lehmann	22./ 2.M55	1:04:35h

17. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 31.05.09:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min.	Name	km	Ergebnis	Zeit in min.
Steffi Winkler	10	41./ 3.WHK 5.Frau	44:05	Ricarda Bäcker	5,2	35./ 1.W40 10.Frau	28:48
Christian Karbe	10	7./ 1.M30	38:15	Anja Sander	5,2	40./ 3.W40 14.Frau	30:22
Steffen Lüder	10	37./ 11.M40	43:56	Klaus Mendritzki	5,2	15./ 1.M45	23:50
Jörg Möhring	10	53./ 11.MHK	45:52	Jürgen Bolz	5,2	19./ 4.M50	24:31
Bodo Matthes	10	61./ 8.M45	47:02	Detlef Koch	5,2	29./ 2.M60	27:21
Silvio Gadow	10	75./ 16.M40	49:17				
Bernd Holtkamp	10	105./ 1.M70	53:54				



LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES LAUFERS

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

ARNOLD
Druckerei

Andreas Arnold Geschäftsführer

Am Wall 15 - Güterverkehrszentrum
D-14979 GroßBiebern
Telefon 033701/74 55- 0
Telefax 033701/74 55-10

Wolfgang Augsten **Allianz** (li)

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scheer-Strasse 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 4249610

Bürozeiten:
Mo. u. Mi. 10-13 Uhr Privat: Kollwitzstraße 48
Di. u. Do. 10-13 Uhr 10406 Berlin
15-18 Uhr Telefon (030) 4412214
und nach Vereinbarung Funk 0172/3102350

Sport – line GmbH
*Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring*

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

Fachbeitrag – aus der Sächsischen Zeitung vom 27.04.09

12.Oberelbe Marathon - Neuer Job hilft bei der Bestzeit

Nein es war weder Wut noch Wind, die Sylvia Jacobs antrieben. Denn als die gebürtige Chemnitzerin gestern in 1:25.49h ihren eigenen Streckenrekord um 82 Sekunden unterboten hatte, war ihr Ärger längst verflogen. „Dass mich die Organisatoren im Vorfeld nicht zu den Favoritinnen zählten, hat mich schon gewürmt. Immerhin habe ich hier die letzten beiden Jahre gewonnen“, sagte Sylvia Jacobs, nachdem sie den Hatrick über die 21,1km perfekt gemacht hatte und dabei ihre persönliche Bestzeit aus den 1990-er Jahren pulverisierte. „Die Zeit hat mich nicht überrascht. Aber ich weiß, dass ich dieses Niveau nicht mehr ewig halten kann. Doch danach will ich wenigstens um den Sieg in der Altersklassenwertung laufen“ erklärte die 47-jährige, die seit 1981 in Berlin wohnt und nach Arbeitslosigkeit nun seit zwei Monaten als Schwimmmeisterin beschäftigt ist. „Für mein Training ist das eine ideale Kombination. Ich fahre jeden Tag 22km mit dem Rad zur Arbeit. Dort kann ich alternative Übungen wie Aquajogging machen“ erzählte die begeisterte Hobbyläuferin. Das zahlte sich gestern aus. Sylvia Jacobs setzte sich sofort nach dem Start an die Spitze des Frauen-Feldes, spulte die ersten km in durchschnittlich 4 Minuten ab. Danach lief sie fast ein einsames Rennen, angespornt von den Zuschauern am Streckenrand und vor allem durch ihre Fahrradbegleitung. „Ich laufe viele Rennen. Aber dass die schnellste Frau ein Führungsrads gestellt bekommt, gibt es nur beim Oberelbe-Marathon“, lobte Jacobs und kündigte an, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein – dann gern auch als offen gehandelte Favoritin.

Neu- und Gebrauchtwagen **A.S. Autovermietung** ab 8 € / h für Transporter

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 Autohäusern der Koch Automobile AG

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

Das Neueste aus der StaffelfWelt

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
11.7.-Zielona Gora Start: 9:00 Cottbus	Dirk Pätzig	1. Mannschaft	Rötger Henry, Lothar Lehmann?, Bodo Matthes, Dirk Pätzig (z.Zt. verletzt), <u>Fahrer:</u> Horst Kastanowicz
	Dirk Pätzig	2. Mannschaft	Jürgen Busch, Lutz Bester?, Anja Sander, Jörg Möhring, Wolfgang Kahms <u>Reserve und Fahrer:</u> Dennis Knychala
	Ilka Gomoll	Frauen	Steffi Winkler, Marion Sarasa, Ricarda Bäcker, Conny Stascheit, Ilka Gomoll
29.8. 5 x 5 Start: 19:30 Potsdam-Bassinplatz Treffpunkt: 18:45 Uhr	Dirk Pätzig	1. Mannschaft	Rötger Henry, Stefan Lippold, Axel Schmoll, Dirk Pätzig, Achim Schulze
		2. Mannschaft	Ecky Broy, Wolfgang Vogtländer, Bodo Matthes, Jörg Möhring, Klaus Mendritzki <u>Reserve:</u> Peter Rymarowicz
	Ilka Gomoll	Frauen	Dana, Swetlana, Carmen, Anja,
Neubrandenburger Staffelmarathon/ Reitbahnsee 12.09.	Ilka Gomoll	Frauen	Wer hat Lust????
15.11. Kondius-Staffel (SCC) Eichkamp Anmeldeschluss: 23.10., Limit 700	Dennis Knychala		
	Ilka Gomoll	Frauen	Swetlana, Ricarda, Anja, Carmen, Dana, Ilka, Sylvia Kegel, Wer will noch???
22.11. Mannschafts-HM Britz Start ab 9:35 Uhr	Dirk Pätzig		