

Infoblatt, 21.07.2009

Nr. 381/199



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-HILLER,

Viele kleine Volksläufe berichten in diesem Jahr über sinkende Teilnehmerzahlen. Die Anziehungskraft der „Großen“ scheint dagegen trotz hoher Startgelder noch immer ungebrochen. Darum ist es für uns sehr erfreulich, dass wir bei unseren Läufen gegen den Trend zulegen konnten. Aber unser kleiner Erfolg ist kein Selbstläufer. Viel freiwillige Arbeit und Engagement von vielen Helferinnen und Helfern stecken dahinter.

Dafür vielen Dank , alles Gute und natürlich gesunde Füße.

Helmut

Das Allerneueste:

- Der **2.Skatabend des Jahres** fand am 02.07.09 mit 8 Teilnehmern, also einem Spiel an zwei Tischen mit je 4 Spielern statt. Es wird wohl in diesem Jahr schwer werden, Sylvia Kegel in diesem Jahr zu bezwingen, denn auch diesmal siegte sie souverän mit 1082Punkten vor unserem liebevollen Sportfreund Andreas Schramm mit 967P. und Ecky Broy 719P., 4.Erhard Bader 620P., 5.Hajo Vogel 568P., 6.Dirk Pätzig 546P., 7.Knuth Triebe 469P. und 8.Dennis Knychala 100P.. In der **Gesamtwertung** führt mit fast 1000 Punkten Vorsprung Sylvia Kegel mit 2288Punkten vor Ecky 1339P., 3. Andreas 1283P., 4.Hajo 1196P.. Die nächste Möglichkeit, Sylvia von der Spitze zu verdrängen, ergibt sich am 13.08 und 03.09.09 bei unserem Vereinstreff mit Skat jeweils um 18Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ (Oderbruchkippe).
- **Wir basteln zurzeit an einer neuen Homepage für unseren Verein, wer hat davon Ahnung und könnte uns evtl. helfen???** Bitte melden bei Ilka Gomoll oder Helmut Huber (262 17 48)!!!

- Wir begrüßen als neue Mitglieder herzlich Anke Schutkowski und Peter Wiese in unserem Verein. Anke hatte beim 13.Hohenschönhausener Gartenlauf ihren ersten Lauf für unseren Verein, leider wurde sie fehl geleitet und musste dadurch ihren 2.Platz über 11km abgeben. Peter Wiese kommt aus der Trainingsgruppe von Marion Sarasa und lief erstmals beim Staffellauf von Cottbus nach Zielona Gora (11.07.09) für unseren Verein und belegt momentan im Berlin-Cup der M50 den 9.Platz.
- Hiermit muss ich euch leider mitteilen, dass unser langjähriges **Mitglied Hans Herrmann** am 29.06.09 verstorben ist. Die Beerdigung findet am 04.08.09 um 14.00Uhr auf dem Friedhof in Königs Wusterhausen, Potsdamer Straße statt. Wer hingehen möchte, bitte bis (29.07.) bei Ilka Gomoll melden. Herzlichen Dank. Ein Nachruf folgt im nächsten Infoblatt.

Einladung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren diesjährigen **16.Vereinsmeisterschaften** am 06.09.09 um 11:00Uhr ein. Gelaufen wird auf der (kleinen 1,1km) Runde des Hohenschönhausener Gartenlaufs, in der KGA Falkenhöhe Nord (Birkholzer Weg 112). Vereinsmeister/-in kann werden, wer die etwa 10km am schnellsten absolviert, alternativ können auch 5,5km (5 Runden) absolviert werden, dann aber nicht in der Wertung der Meisterschaft. Wie in den Vorjahren wird auch der Vereinsmeister M60+ über 10km gekürt. Bei Interesse wird auch ein Bambinilauf über 1,1km um 10:45Uhr gestartet. Für musikalische Untermalung wird gesorgt, ebenfalls wollen wir es uns mit Grillwurst und Fleisch und diversen Getränken nach dem Lauf gemütlich machen. Wir bitten um **Voranmeldung bis 01.09.09**, insbesondere um vorher für den Einkauf die Menge an Getränken und Essen abzuschätzen. Bitte bei der Anmeldung angeben, mit wie vielen Personen ihr zum Essen/ Grillen da seid, nicht laufende Partner sind erwünscht!!!

- Nun ist es endlich soweit, für viele Läufer schon sehnsüchtig erwartet: unsere **neue Adidas – Vereinskleidung**, die von 37 Läufern unseres Vereins bestellt wurde, ist bei Jost Kretschmer (Sportline) eingetroffen. Allerdings noch nicht vollständig, deshalb ruft bitte vorher bei Jost an (Tel.423 2973), bevor ihr umsonst den Weg in die Storkower Straße 147 macht. Jedes Mitglied (der rechtzeitig bestellt hat) erhält einen **Zuschuss von 27,-Euro plus den gängigen Rabatt**, den wir auch sonst bei Sportline auf Asics Laufschuhe und Adidas Laufkleidung unserer neuen Kollektion erhalten. Bei der Bezahlung werden die 27,-Euro von der Rechnung bei Sportline abgezogen. Wer den genauen Rabatt und die exakten Preise erfahren möchte, kann sich gern bei Ilka Gomoll (Tel.516 91652) oder bei Jost Kretschmar (Sportline, Tel.423 2973) melden. Aus verschiedenen Gründen können die Preise nicht im Infoblatt veröffentlicht werden.

Vereinsnachrichten:

- Auch in diesem Jahr, am 16.05.09, nahmen 26 Läufer unseres Vereins am **37.Guts Muths Rennsteiglauf** teil, der nicht nur in unserem Verein äußerst beliebt ist. Über 15010 Läuferinnen und Läufer starteten bei kühlen, aber läuferfreundlichen Bedingungen auf den verschiedenen Strecken. Erstmals konnten sich die Veranstalter über mehr als 6000 Läufer am Start des Halbmarathons freuen, Schnellste/-r unseres Vereins war hier Marion Sarasa, die in starken 1:48:55h den Sieg ihrer AK W55 erringen konnte. Aber auch Peter Rymarowicz, der in einem zurückhaltenden Rennen wegen Muskelproblemen in der Vorwoche, das Ziel in 1:51:58h erreichte und Willi Klaus, der nach langer Zeit der Verletzungspause mit 1:54:28h und dem 7.Platz der M70 überzeugen konnten, liefen gute Rennen. Auf der 43,5km-Strecke konnte vor allem Steffi Winkler überzeugen, die sich in ihrem ersten Marathon nach der Geburt ihrer beiden Kinder wieder in Bestform präsentierte und über starke 4:06:28h freuen konnte, kurz war hier Jürgen Pahl, der ein ebenso tolles Rennen zeigte und in 4:10:59h den 959.Platz belegte und damit 10min. schneller lief als im Vorjahr. Ein gutes Teamergebnis stand dagegen im Vordergrund beim ersten Marathon von Frank Britze, den er gemeinsam mit seinen „Hasen“ Uwe Mohr, Ecky Broy und Sylvia Kegel ohne Probleme in 4:58:07h finishte. Etwa 300 Läufer mehr als im Vorjahr (1973) starteten auf der immer beliebter werdenden 72,7km-Strecke, unter ihnen auch 6 Läufer unseres Vereins, von denen Christian Karbe in guten 6:10:46h der Schnellste war und den 3.Platz der AK M30 belegen konnte. Über weitere AK-Siege konnten sich Heinz Lachmann in starken 7:59.05h (M65) und Werner Jacobi in guten 10:19.59h (M75) freuen. Herzliche Glückwünsche allen Finishern!!!
- Bei vielen Läufern beliebt ist auch **der 8.Run und Bike in Neuzelle**, wo am 23.05.09 293 Teams abwechselnd mit dem Rad bzw. laufend unterwegs waren. Über 42km starteten Marion Sarasa und Elke Schönhardt und konnten von 253 Teams den 63.Platz belegen. Damit konnten sie sich in 3:21:53h über den souveränen Sieg bei den Frauen freuen. Bei den Männern erwiesen sich Jürgen Busch und Peter Wiese als sehr harmonisches Team, sie belegten in 3:36:47h den 119.Platz.

- In diesem Jahr fand der **26.Internationale Läuferzehnkampf** vom 21.05.-24.05.09 im Stadion an den Saalewiesen in Saalfeld statt. Die Saalfelder, die seit vielen Jahren mit vielen Läufern bei diesem Event am Start sind, organisierten einen tollen Wettkampf für knapp 100 Läufer, von denen 87 den Läuferzehnkampf beendeten. Erstmals gab es auch hübsche Funktionsshirts für alle Läufer, sowie kostenlosen Eintritt ins Schwimmbad, gute Verpflegung und natürliche gute Bedingungen in einem herrlich gelegenen Stadion an der Saale. Aus unserem Verein war in diesem Jahr eine kleine Abordnung am Start. Dirk Pätzig kam leider nicht über den 1.Tag hinaus, nach starken Ergebnissen vor allem über 1500m mit dem Sieg in 4:48min und den 400m musste er leider wegen Achillessehnen-schmerzen aufgeben. Besser erging es hier Ilka Gomoll, die einen guten Wettkampf absolvierte und von 33 Frauen den 12.Platz belegte, sowie mit 5772 Punkten den Sieg ihrer AK W35 erringen konnte. Bei ihrem 14.Läuferzehnkampf erkämpfte sie ihre besten Platzierungen über 800m mit dem Laufsieg in schnellen 2:43,1min sowie über 3000m und 5000m, wo sie jeweils den 3.Platz bei den Frauen in 12:14,8min und 21:26,03min erreichte, weitere Zeiten: 60m 10,4sec, 100m 16,1sec, 200m 34,4sec, 400m 73,11sec, 1000m 3:37,43min, 1500m 5:36,16 und 10000m 46:13min. Im nächsten Jahr findet dieser Wettkampf erstmalig in Novo Paka (Tschechische Republik) vom 13.-16.05.2010 mit hoffentlich vielen Teilnehmern statt. Weitere Infos: www.laeuferzehnkampf.de
- Am 24.05.09 starteten 120 Läufer beim **Elsterlauf in Bad Liebenwerda** über 21,5km, unter ihnen auch Karin und Werner Jacobi, die in ihrer Heimat an den Start gingen. Karin konnte sich über den 3.Platz bei den Frauen in ordentlichen 1:48:04h freuen, damit siegte sie in ihrer AK W45 und belegte den 53.Platz der Gesamtwertung. In 2:07:03h belegte Werner den 2.Platz der M75 und den 100.Platz der Gesamtwertung.
- Beim **Jedermannlauf in Tegel**, dem 5.Lauf des Berlin-Cups, der auf der abwechslungsreichen und hügeligen 5km Wald-Runde im Tegler Forst ausgetragen wurde, gingen 293 Läufer über 10km an den Start. Bei den Frauen siegte Beata Baginska (40:02min) vor Karsta Parsiegla und Sylvia Jacobs, die aber mit glatten 41:00min sehr zufrieden sein konnte. Auch Lothar Lehmann lief ein schnelles Rennen und belegte in 41:46min den 4.Platz der M55. Erfreulich war der Start unseres Mitglieds Silvio Gadow auf der 20km Strecke, wo er von 63 Läufern den 47.Platz (9.M40) in guten 1:47:00h belegte. Herzliche Glückwünsche!!!
- Nur drei Tage später fand schon der nächste Berlin-Cup Lauf statt, 298 Läufer gingen bei angenehmen Temperaturen an den Start auf veränderter Strecke am Teltowkanal, weil sich das Stadion noch im Umbau befand für die Leichtathletik-WM. So betrug die Strecke beim **14.Steglitzer Volkslauf** nur etwa 5,5km. Aus unserem Verein gingen 9 Läufer auf die Strecke, von ihnen belegte Tom Griepentrog in 21:13min den 6.Platz der M45, auch Lothar Lehmann erreichte in einem guten Rennen in 21:42min den 3.Platz der M55. Über den AK-Sieg der W55 konnte sich Marion Sarasa in guten 24:39min freuen, auch Helmut Huber fand nach Achillessehnenbeschwerden wieder zurück ins Cup-Geschehen und belegte in 24:57min. den 2.Platz der M60.
- Am 30.05.09 starteten 167 Läufer/-innen beim **Straßennachtlaf von Lübars über 10km**, um möglichst viele Punkte für den Berlin-Cup zu erzielen. Aus unserem Verein nutzten 6 Läufer die guten Bedingungen mit leichtem Nieselregen auf dem nicht einfach zu laufenden Rundkurs mit einigen (kleinen) Steigerungen. Schnellster unseres Vereins war hier Lothar Lehmann, der das Ziel nach 41:35min durchlief und sich über den 3.Platz der M55 freuen konnte. Ebenfalls aufs Podest der AK (2.W35) lief Ilka Gomoll, die nur eine Woche nach dem anstrengenden Läuferzehnkampf die Strecke in guten 45:35min absolvierte, ebenso konnte Marion Sarasa ihre AK W55 in lockeren 47:31min für sich entscheiden. Nach dem Lauf konnten sich alle Läufer bei Bier und kostenloser Bratwurst stärken.
- Der **6.Potsdamer Schössermarathon** fand am 07.06.09 bei leichtem Regen und guter Organisation auf einer abwechslungsreichen 21km Runde in Potsdam statt. Einzig die einzelnen km-Schilder standen sehr ungenau, so war es quasi unmöglich exakte Zwischenzeiten für die Läufer der Berlin-Brandenburgischen Marathonmeisterschaften zu ermitteln, auch das Wetter war nicht jedermanns Sache, aber allemal besser, als die 30°C des Vorjahres. 467 Starter gingen auf die Marathonstrecke, unter ihnen auch Christian Karbe, der trotz Sturz das Ziel nach 3:03:06h erreichte und sich damit über den 4.Platz der Berliner Meisterschaft freuen konnte. Ebenfalls gute Ergebnisse erzielten Peter Schmidt, der nach 4:10:41h das Ziel erreichte und Eike Tank, der auf dem 5.Platz der M65 in 4:53:31h ins Ziel lief. Auf der 21,1km Strecke starteten 2352 Läufer, das waren 100 mehr als im Vorjahr, von denen Ilka Gomoll mit ihrem Hasen Peter das beste Ergebnis unseres Vereins erzielte und sich über den 396.Platz und gute 1:43:34h freuen konnte. Dabei trafen sie bei km 16 auf Klaus Hoffmeister, um nun gemeinsam zu dritt in Richtung Ziel liefen und so auch Klaus mit 1:44:27h (Netto) ein gutes Ergebnis erzielte.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
01.08.	15:00	Semliner-Drei-Seen-Lauf	8/ 21/ 25km	Keine Zeitnahme!!!
01.08.	Ab 18:30	Rostocker Marathonnacht www.rostock-marathon.de	42/ 21km und Staffel (6-8 Läufe.)	MT.26.07.09 verschiedene Orte
01.08.	20:00	18.Vattenfall City Night	5/ 10km	Kudamm; MT.17.07.
06.08.	10:00	1.Usedom-Halbmarathon/ Ueckeritz	21,1km/ MT.30.7.	Campingplatz Ueck.
08.08.	10:00	19.Paarlauf mit Musik MT.05.08.	30'/60'	Kissingenstadion
19.08.	18:30	Marzahner Läufercup 5.Lauf	5/ 10km	Stad. Allee d. Kosmon.
22.08.	15:45	Championsrun in Berlin	10km	Brandenburger Tor
23.08.	10:00	24.Kreuzberger Viertelmarathon	10,5km (BC)	MT.19.08.
29.08.	19:30	8.Sanssouci-Pokalnachtlauf Pdm.	5x5km-Staffel	Bassinplatz; MT. 23.08
30.08.	09:00	Stundenpaarlauf in Nauen	60'	Stad. Ludwig-Jahn-Str.
30.08.	09:00	Generalprobe des SCC MT.14.08.	21/ 5km	Mommsenstadion
30.08.	09:00	11.Mercedes Benz Halbmarathon mit BBM Halbmarathon und BC	10/ 21,1km	Holzhauser Str. MT.18.08.09!!
05.09.	10:30	30.Usedom-Marathon	42,2/ 21,1km	MT.20.08.09!!
05.09./ 06.09.		Mitteldeutscher Marathon	10/ 21/ 42km	MT.18.08.09!!!
12.09.	10:00	14.Neubrandenburger Staffel- marathon	9,5/ 7,1/ 8,5/ 5,7/ 11,4km	Reitbahnsee MT.03.09.09
12.09.	14:00	Die 24 Stunden von Bernau	Einzel und Staffel	1.MT.10.08.09

37.Guts Muths Rennsteiglauf am 16.05.09:

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.
Marion Sarasa	L21	1087./ 1.W55 65.Frau	1:48:55	Jürgen Pahl	L43	1018./ 56.M55	4:10:59
Swetlana Berndt	L21	4453./ 179.W45 890.Frau	2:19:18	Kl. Hoffmeister	L43	1236./ 69.M55	4:18:25
P. Rymarowicz	L21	1413./ 63.M55	1:51:57	Rötger Henry	L43	1507./ 168.M50	4:28:04
Willi Klaus	L21	1701./ 7.M70	1:54:27	42,2: 4:20:25h			
Wolfgang Oesterreich	L21	2167./ 97.M55	1:58:05	Knuth Triebe	L43	1954./ 123.M55	4:45:03
Jörg Möhring	L21	2201./ 382.MH	1:58:19	42,2: 4:36:32h			
Jürgen Busch	L21	2808./ 145.M55	2:03:24	Uwe Mohr	L43	2305./ 276.M50	4:58:02
Wolfgang Drechsel	L21	3551./ 69.M65	2:09:41	42,2: 4:48:46h			
Klaus-Peter Ulbricht	L21	4063./ 222.M55	2:15:01	Ecky Broy	L43	2307./ 278.M50	4:58:05
Detlef Koch	L21	4688./ 139.M60	2:22:22	42,2: 4:48:50h			
Steffi Winkler	L43	888./ 12.WH 48.Frau	4:06:27	Eckh. Lukas	L43	3103./ 99.M65	6:40:45
Ric. Bäcker	L43	1405./ 33.W40 117.Frau	4:24:34	42,2: 6:29:33h			
Sylvia Kegel	L43	2309./ 82.W45 301.Frau	4:58:06	Christ. Karbe	L72	22./ 3.M30	6:10:45
				Heinz Lachmann	L72	628./ 1.M65	7:59:04
				Dietmar Höfer	L72	706./ 179.M45	8:11:06
				Bodo Matthes	L72	1282./ 323.M40	9:21:27
				Ralf Biese	L72	1453./ 250.M50	9:55:00
				Werner Jacobi	L72	1526./ 1.M75	10:20:0

Ergebnisse:

32.Jedermannlauf in Tegel am 24.05.09:

23.Straßennachtlauf am 30.05.09 über 10km:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit in min.
Sylvia Jacobs	10	30./ 2.W45 3.Frau	41:00min	Ilka Gomoll	69./ 2.W35 7.Frau	45:35
Lothar Lehmann	10	38./ 4.M55	41:46min	Marion Sarasa	89./ 1.W55 11.Frau	47:31
Wolfgang Voigtländer	10	182./ 7.M60	52:43min	Lothar Lehmann	33./ 3.M55	41:35
Silvio Gadow	20	47./ 9.M40	1:47:00h	Pet. Rymarowicz	53./ 4.M55	43:33
				Peter Wiese	110./ 11.M50	50:29
				Wolfg. Voigtländer	130./ 4.M60	53:04

6.Potsdamer Schlössermarathon am 07.06.09 (Netto/ Brutto):

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.
Ilka Gomoll	21	396./ 7.W35 23.Frau	1:43:34 1:44:26	Bodo Matthes	21	1578./ 232.M45	2:04:41 2:10:09
Anke Schutkowski	21	1579./ 41.W35 277.Frau	2:04:42 2:10:09	Christian Karbe	42	12./ 1.M30 4.BBM	3:03:06 3:03:07
Peter Rymarowicz	21	393./ 12.M55	1:43:33 1:44:27	Peter Schmidt	42	313./ 15.M55	4:10:41 4:12:13
Klaus Hoffmeister	21	446./ 14.M55	1:44:27 1:44:37	Eike Tank	42	438./ 5.M65	4:53:31 4:54:00

14.Volkslauf der LG Süd über ca. 5,5km am 27.05.09:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	116./ 1.W55 16.Frau	24:39min	Tom Griepentrog	34./ 6.M45	21:13min
			Lothar Lehmann	44./ 3.M55	21:42min
Ilka Gomoll	139./ 3.W35 24.Frau	25:40min	Peter Rymarowicz	88./ 5.M55	23:47min
			Helmut Huber	124./ 2.M60	24:57min
Carmen Huber	194./ 10.W45 41.Frau	27:59min	Peter Wiese	143./ 16.M50	25:47min
			Helge Ziems	173./ 10.M65	34:42min

7.Sabinchenlauf am 13.06.09

von Steffen Lüder

Heuer war es wieder soweit, liebe Laufsportfreunde.

In Treuenbrietzen fand der 7.Sabinchenlauf über die magische Distanz von 14,3 km statt. Ein neuer Teilnehmerrekord wurde in diesem Jahr aufgestellt.

Ca. 20 Kinder starteten über 555 m. Die Mehrzahl der Starter wählte die kurze Runde über 6,8 km, für die Creme de la Creme waren 14,3 km zu meistern.

Das Wetter war gut. Sonne pur, der Wind blies stramm aus Nordwest, wie immer.

Der Regen des Vortages hatte das Feuchtgebiet des Zarth natürlich auch feucht gemacht, aber das hohe Gras des zuwachsenden Weges war eigentlich schwerer als die paar Pfützen, die es per Kampflinie im kürzesten Weg zu nehmen galt, wollte man vorn ankommen.

10 Uhr Start zum Kinderlauf. Tim dominierte die stark besetzte AK4-5 männlich nach Belieben und putzte seinen Gegner im Zielspurt glatt weg. Konsequenz: Goldmedaille. Die Trauben lagen also hoch.

10:10 Uhr. Auf ging's für die Großen. Flott wurde Fahrt aufgenommen, der Wind blies von hinten, so wurde die 2km-Marke nach 7:56min schnell erreicht. Zu schnell? Ich auf Platz 17. Die Läufer der kurzen Runde zweigten ab, 4 waren zu erkennen.

Dann ging es 2 km durch den Zarth. Der Weg durch das Naturschutzgebiet wächst zu, kein Bardenitzer kommt noch mit dem Rad in die Stadt, alle Fahren mit dem Auto um den Zarth. Solang das Elefantengras aber nicht 2,5 m hoch wächst, geht es glatt durch. Die Zeit für die nächsten 2 km sank nun auf 8:26 min. Schon okay.

Anschließend 1 km gemähter Wiesenweg. Rechte Spur besser, nein Linke Spur, nein in der Mitte, quatsch rechts. Scheißegal gradewegs weiter. Silvia Fritsch aus Jüterbog, letztes Jahr 80 Sek vor mir im Ziel, war gleichauf. Dieses Jahr war sie noch kachektischer als sonst. Gut das der Wind jetzt von der Seite blies, kein Vorteil mehr für das Fock-Segel. Ich drehte auf.

Kurz vor Bardenitz erste Positionskämpfe. 3 Mann Brust an Brust, Silvia fiel zuruck, da wär sowieso nüscht mit Brust an Brust gewesen.

Verpflegung bei km 7 in Bardenitz, Christoph Höhne, Baustadtrat von Treuenbrietzen reichte die Becher. Schnelles Becherfassen und Trinken, nur keine Zeit verlieren. Ein Platz gewonnen. Ortsausgang Bardenitz ein Anstieg zu km 8. Die letzten 2-km -Abschnitte waren mit 8:45 und 8:46 min sehr konstant.

Nun also wieder Anstieg zum Zarth, Eltern und Kinder applaudierten an der Strecke, Platz 10 und 11 rief mir ein Vater zu.

Jetzt kam der Wind von vorn, stramm von vorn, direkt ganz stramm von vorn. Ein langer, schlaksiger Berliner Läufer, Mitte 50, war ca. 8 m und 175 cm vor mir. Ich biss und lief ran und rein in den Windschatten, man war das plötzlich einfach, ging ja wie allein. Mein Hintermann kam nicht mehr ran. Wir wechselten uns ab, alle 200 m ging der nächste in den Wind, der andere taucht ab. zum 10, km brauchten wir 8:40 min und gingen in passablen 42:35 min durch. Langsam spielte ich mit dem Gedanken, den eigenen Streckenrekord von 1:02:48 h aus 2005 anzugreifen.

Wir schluckten den nächsten Läufer. Bis zum km 12 vergingen in 8:36min, sehr kurzweilig, die ersten Häuser am Hellberg kündigten Treuenbrietzen wieder an. Km 12,3, mein Begleiter ließ mich laufen, hol dir den da vorn. Man der war 150 m weg.

Wind von vorn, gut wenn man nur 173,5 cm groß ist. Der kegelförmige Bauch hat ideale windbrechende Eigenschaften. Hellbergstraße, Kleinkopfpflaster, ich schwebte drüber. Rechts rein. Von den 150 m hatte ich souverän 2,5 m aufgeholt. 1300 m bis zur Marke: Die letzten 1000 m. Zeit dafür 5:47 min. Von hintern konnte keiner mehr kommen, da war der Wind schon dazwischen. Weitere 500 m, die Stadt war erreicht, linksrum und noch den Schulberg hoch und zum Ziel zwischen Marienkirche und Lutherlinde. Das gelbe Laufshirt kam näher, ich spurtete. 4:12 min für den letzten km. 149 m hatte ich aufgeholt. Sei's drum.

1:01:12 h zeigte die Uhr, persönlicher Streckenrekord. Platz 2 in der AK, Karl Mascher von Tegel nur 63 Sekunden vor mir.

Na da konnte ich doch am Verpflegungsstand zwei Hasseröder verputzen, war schon verdient, oder?

Fazit: Toller Lauf, tolle Zeit, toller Platz.

Dank an Tim-Uwe Matthes, den Treuenbrietzenener Organisator, gerade beim Potsdam-Marathon von 3:09h in der AK 45 aufs Treppchen gerannt.

Bis denne, alte Laufsocken

Euer Streckenreporter

Heinz Florian....

SL

Laufbericht von der 1. Panoramatour Sächsische Schweiz am 13.6.09

Passend zu unserer Radtour – Elberadweg ab Königstein – hat sich ein Start beim „Lilien- steinlauf“ am gleichen Wochenende regelrecht angeboten.

Also mit dem Zug nach Königstein, Zeltaufbau auf dem dortigen Campingplatz, mit der Fähre über die Elbe und zu Fuß den Berg hinauf nach „Ebenheit“, der Hochfläche vor dem Lilienstein. Der Anstieg war sehr steil und sollte einen Vorgeschmack geben auf das, was mich beim Lauf erwartete. Aber mit Christines guter Betreuung konnte ja nichts schiefgehen!

Vor dem Panoramahotel „Lilienstein“ war Start und Ziel dieser vom LRV Hohenbocka gemeinsam mit Sportfreunden aus Königstein gut und liebevoll organisierten Veranstaltung. Ich hatte mich gemeinsam mit 62 weiteren Läufern für die 10 km entschieden. Das Wetter war eines Panoramalaufes würdig: strahlender Sonnenschein, sehr gute Fernsicht und zum Glück für mich ziemlich windig, dadurch nicht zu warm. Der erste Kilometer führte auf schmaler asphaltierter Straße leicht bergauf im Bogen um den Lilienstein, danach ging es 3,5 km auf einen Waldweg durch den Sellnitzgrund hinab nach Bad Schandau/Ortsteil Prossen. Nun weiter direkt an der Elbe entlang zum Hafen Bad Schandau, wo nach ca. 5,5 km der Wendepunkt war. Der Rückweg war etwas kürzer, hatte es aber in sich! Zunächst blies an der Elbe der Gegenwind mächtig ins Gesicht, ab Kilometer 7 ging es 120 Höhenmeter auf weniger als 1 km bergauf, um dann wellig aber stetig ansteigend durch den Wald zum Ziel zu führen. Nach einer Laufzeit von 45:23 min. habe ich es als Gesamt-Vierter und Altersklassen-Zweiter hochzufrieden erreicht. Insgesamt 220 Höhenmeter lagen hinter mir. Eine anspruchsvolle Strecke, die auch durch die Zeit des Gesamtsiegers Marcus Ladwig aus Berlin (auch Erster meiner AK M50) von 41:27 min. dokumentiert wird.

Für Freunde längerer Distanzen gab es auch einen 30-km-Lauf, der gemeinsam mit den 10 km gestartet wurde. Die Strecke ist am Anfang und Ende identisch, führt hinter Bad Schandau weiter durch den Ochelgrund, vorbei an der Kohlmühle ins Schwarzbachtal und zurück. Hierbei sind insgesamt ca. 740 Höhenmeter zu bewältigen. 76 Läufer starteten über diese Distanz. Aus unserem Verein war Birgit Uhlig am Start. Sie wurde in der sehr guten Zeit von 2:33:08 h Gesamtsiegerin bei den Frauen, nur 14 Männer waren schneller! Der Vorsprung vor der 2. Frau, Grit Samulat aus Cottbus, betrug eine knappe Minute.

Fazit: Ein sehr schöner anspruchsvoller Landschaftslauf vor traumhafter Kulisse!

Christine und Uwe Mohr

Potsdamer Schlössermarathon

von Eike Tank

Kalt, Regen, Modderpampe auf den Parkwegen, so kann man einen kleinen Eindruck vom Marathon am 07.06.09 beschreiben, aber auch sehr gute Organisation, viele Helfer, tolle Versorgungsstände mit Tee, Wasser, Cola, Isogetränken, aber auch Bananen und Äpfeln. Vom Potsdam-Marathon kann der unerfreuliche Berlin-Marathon viel lernen.

Vergleicht man jetzt Berlin mit anderen großen Marathons:

Tokio: 35000 Läufer, Santiago 22000 Läufer, Dublin 12000 Läufer, so hinkt Berlin Lichtjahre hinterher. Als Berliner ist man bescheiden. Aber den Standort von Potsdam sollte Berlin doch versuchen, zu erreichen.

Ich hatte Platz zum Laufen, so schaffte ich den Marathon in 4.53:31h, Platz 5 in der Altersklasse M65 und Platz 438 in der Gesamtwertung.

Im nächsten Jahr bin ich wieder dabei.

Bis bald, wieder beim Vereinstreff, euer Eike

Das Neueste aus der Staffelwelt

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
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 Reserve: Heinz Lachmann
		2. Mannschaft	Ecky Broy, Wolfgang Vogtländer, Bodo Matthes, Jörg Möhring, <u>Reserve:</u>
	Ilka Gomoll	Frauen	Carmen, Motte?
Neubrandenburger Staffelmarathon/ Teitbahnsee 12.09.	Ilka Gomoll	Frauen	Ricarda, Ilka, Motte, Steffi?
	Dennis	Männer	???
15.11. Kondius-Staffel (SCC) Eichkamp 1. Anmeldeschluss: 29.09., Limit 700	Dennis Knychala	Männer	???
	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	1. Mannschaft	
		2. Mannschaft	Wolfgang Voigtländer

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

Allianz 
Wolfgang Augsten

Generalvertretung
John-Schehr-Str.36
10407 Berlin
Telefon 0 30.4 24 95 10
Telefax 0 30.4 24 95 10
wolfgang.augsten@allianz.de
<http://vertretung.allianz.de/wolfgang.augsten>

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT DES LAUFENS

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 423 55 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

■ QUALITY PRINT

Neu- und Gebrauchtwagen

A.S. Autovermietung



Ihr Partner an 9
Standorten in Berlin
und Brandenburg.

KOCH
AUTOMOBILE AG
www.koch-automobile-ag.de

☎ **0 30-54 99 88-88**

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

A.S. Autovermietung Koch GmbH
in den Autohäusern der Koch Automobile AG



ab **8** € /
für Transporter

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