



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,

Die Leichtathletik WM ist vorbei. Der Wettergott war fast immer gnädig, es gab kleine Skandale und Skandälchen, und es gab ein Maskottchen das einfallsreich, charmant und witzig Athleten und Publikum begeisterte. In fast allen Disziplinen gab es packende Wettkämpfe. Die Zuschauer verdienen eigentlich einen Sonderpreis für ihre Kenntnisse und ihre Fairness. Nicht nur die eigenen WettkämpferInnen wurden angefeuert und bejubelt auch die Konkurrenz wurde zur Bestleistung getrieben.

Habt ihr Lust bekommen, es auch einmal in anderen Sportarten zu versuchen? Vielleicht im nächsten Jahr das Sportabzeichen zu erwerben? Mit etwas Training dürfte es für jeden von uns möglich sein. Ich jedenfalls werde es versuchen.

Euch wünsche ich aber erst einmal alles Gute und natürlich gesunde Füße.

Helmut

Das Allerneueste:

- Der 3.Skatabend unserer diesjährigen **Skatserie** fand am 13.08.09 mit 11 Teilnehmern statt. Es siegte Andreas Schramm mit großem Vorsprung (986P.) vor Steffen Lüder (877P.) und Hajo Vogel (846P.). Beim folgenden Skatabend am 03.09.09 spielten 10 Skatfreunde um den Sieg, aber die in diesem Jahr souverän führende, Sylvia Kegel, ließ sich auch diesmal das Spiel nicht aus der Hand nehmen und siegte mit herausragenden 1120Punkten, vor Dirk Pätzig mit 957P. und Steffen Lüder mit 931P.. In der **Gesamtwertung** führt damit weiterhin Sylvia Kegel, fast uneinholbar, mit 3408P. vor Steffen Lüder 2851P. und Dirk Pätzig 2399P., 4.Andreas Schramm 2269P., 5.Hajo Vogel 2213P., 6.Erhard Bader 2064P., 7.Ecky Broy 1907P., 8.Knuth Triebe 1574P., 9.Peter Rym. 1354P., 10.Dennis Knychala 1214P., 11.Wolfgang Voigtländer 515P., 12.Sylvia Jacobs 474P. und 13.Klaus Mendritzki - 541Punkte.

3.Spieltag am 13.08.09

1. Andreas Schramm	986P.
2. Steffen Lüder	877P.
3. Hajo Vogel	846P.
4. Dirk Pätzig	781P.
5. Erhard Bader	709P.
6. Knuth Triebe	483P.
7. Dennis Knychala	465P.
8. Peter Rymarowicz	438P.
9. Ecky Broy	359P.
10. Brigitte (Eckys Schwester)	248P.
11. Klaus Mendritzki	142P.

4.Spieltag am 03.09.09

Sylvia Kegel	1120P.
Dirk	957P.
Steffen	931P.
Hajo	739P.
Erhard	735P.
Sylvia Jacobs	630P.
Knuth	622P.
Ecky	568P.
Dennis	420P.
Klaus	-683P.

Wer von den vielen Herren möchte Motte noch den Gesamtsieg streitig machen? Es gibt noch zwei Möglichkeiten: der 5.Skatabend findet am 15.10.09 im Anschluss an unseren Vereinstreff gegen 18:30Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ an der Oderbruchkippe statt, der 6.Skatabend folgt am 05.11..

Einladung zur diesjährigen Vereinswanderung am 31.10.09

Hiermit laden wir alle Mitglieder unseres Vereins und deren Angehörige zu unserer diesjährigen Vereinswanderung am Sonnabend, den 31.10.09 ein.

Wir treffen uns um 9.30 Uhr auf dem Vorplatz vom Bahnhof Elstal. Erreichbar ist dieser mit dem Regionalexpress Linie 2 nach Rathenow.

Abfahrt: Ab Ostbahnhof 8:48Uhr; Alex 8:51Uhr, Friedrichstraße 8:55Uhr,
Ab Hauptbahnhof 8:58Uhr, Zoo 9:04Uhr, Spandau 9:13Uhr.

Ankunft: Elstal 9:24 Uhr

Für die Fahrt zum Bahnhof Elstal benötigt ihr eine Fahrkarte Berlin ABC.

Parkmöglichkeiten für PKW sind auch ausreichend auf dem Bahnhofsvorplatz vorhanden.

Wir wandern zunächst 1,5 km zum Eingang des Olympischen Dorfes von 1936. Dort werden wir um 10.30 Uhr eine fachkundige Führung über das Gelände erhalten. Interessante Einblicke in die Geschichte des Dorfes, die alte Gebäude und ihre Bewohner sind garantiert.

Dauer der Führung ca. 2,5 Stunden.

Kosten: (je nach Anzahl der Teilnehmer): ca. 3 Euro pro Person

Anschließend wandern wir durch die renaturisierte „Döberitzer Heide“ und erreichen nach 5,5 km den Sportplatz Elstal. Im dortigen Sportcasino wartet gegen 15:00 Uhr ein schmackhaftes preiswertes Essen auf uns. An kühlen Getränken wird es uns auch nicht fehlen.

Von dort sind es nochmals 800 m zum Bahnhof Elstal.

Abfahrt der Züge Richtung Berlin immer stündlich (16.35, 17.35 usw.)

Wir bitten um **rechtzeitige Anmeldung der Teilnehmer bis 15.10.09** bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) oder beim Vereinstreff.

Christine und Uwe Mohr

Vereinsnachrichten:

- Der diesjährige **25. Fünf-Seen-Lauf in Schwerin** in der Stadt der BUGA 2009 war für alle Starter etwas Besonderes, denn am 04.07.09 starteten knapp 4000 Läufer bei sommerlichen Temperaturen zunächst zu einem Ehrenstart über die schwimmende Brücke ins Buga-Gelände, wo der scharfe Start vollzogen wurde. Die meisten Starter gab es wie immer über 10,0km. Zum ersten Mal bewältigte Klaus Mendritzki sehr erfolgreich diese Strecke, er belegte in 49:42min den 167.Platz von 1635 Läufern. 1464 Läufer starteten über 15,7km, Sylvia Jacobs konnte den Sieg bei den Frauen in starken 1:03:30h erringen, nur 19 Männer waren schneller als unsere Sylvia. Seit 25 Jahren ist Peter Rymarowicz (wie auch Helmut Scharping) Dauerstarter in Schwerin, aber noch nie hat er es bis aufs Podest seiner AK geschafft. In diesem Jahr war es endlich soweit. Herzliche Glückwünsche für den 2.Platz der AK M55 in guten 1:09:33h. Ein spannendes Kopf an Kopffrennen lieferten sich Katja Lünser und Hans-Joachim Schulze. Es endete in 1:15:14h unentschieden und für Hajo mit dem 3.Platz der M65. Auch Marion Sarasa freute sich über ihren Sieg in der AK W55 in 1:17:56h. Schnellster unseres Verein über 30,2km war wieder einmal Heinz Lachmann in der „Schnapszeit“ von 2:22:22h, damit errang er den Sieg in der AK M65. Ebenfalls gute Ergebnisse erreichten Lothar Lehmann (5.M55, 2:26:38h) und Klaus Hoffmeister, der hier erstmals nach 2:42:02h das Ziel erreichte. Erstmals eine solch lange Strecke absolvierte Peter Wiese in 3:00:55h, damit erreichte er den 509.Platz von 885 Teilnehmern. Viele der 19 Starter unseres Vereins machten sich danach noch einen netten Abend bei der Läuferparty oder/ und nutzten die Gelegenheit zu einem Besuch der BUGA. Herzliche Glückwünsche unseren Platzierten.
- Am 05.07.09 starteten insgesamt 1300 Läufer beim **4.Lichtenauer Wasserlauf**, dies ist ein neuer Teilnehmerrekord. Der Lauf führt direkt an der Spree und dem Regierungsviertel entlang, quasi mitten durch Berlin und 591 Läufer wollten sich dies auf der 10km Strecke nicht entgehen lassen. Schnellster unseres Vereins war hier Lothar Lehmann, der nur einen Tag nach seinem Start in Schwerin über 30km starke 41:59min hinlegte und damit den 55.Platz belegte (3. der M55). Bei den Frauen gelang Ricarda Bäcker ein schnelles Rennen, sie konnte sich in 45:36min über den Sieg in der W40 freuen. Herzliche Glückwünsche auch unserem neues Mitglied Anke Schutkowski, sie lief in guten 50:32min durchs Ziel und belegte den 5.Platz der W35.

- Am 11./12.07.09 fand der **3.Transzendenz-Lauf über 24 Stunden** auf einer asphaltierten 1240m Runde in Berlin-Weissensee an der Rennbahnstraße statt. Diese Herausforderung nahmen 43 Läufer an, darunter auch aus unserem Verein Peter Schmidt. Er belegte mit 127,8km den 27.Platz und wurde 4. der AK M50-59.
- Am 12.07.09 starteten 58 Mannschaften beim **17.Internationalen Staffellauf von Cottbus nach Zielona Gora über 100km**. In diesem Jahr gab es durch Verletzungen bis kurz vor dem Lauf Umbesetzungen in den meisten unserer Teams, trotzdem waren drei Staffeln unseres Vereins am Start, die beste belegte in 7:10:57h den 19.Platz. Unsere Frauen waren sogar schneller als im Vorjahr. Mit einem sehr ausgeglichenen Team um Ricarda, Mercedes, Marion, Ilka, der in starker Form laufenden Steffi und einer überragenden Birgitt Uhlig liefen sie schon als 34.Team in 7:33:39h gemeinsam ins Ziel und waren damit schnellstes Frauenteam. Auch unser „Spaß-Team“, für das Dennis Knychala eigentlich als Fahrer vorgesehen war, schlug sich wacker und erreichte das Ziel nach 8:29:52h auf dem 55.Platz. Am Morgen erschien ein Läufer plötzlich nicht am Treffpunkt, so sprang Dennis spontan ein, das ist nicht hoch genug einzuschätzen. Ein herzlicher Dank geht auch an unsere Fahrer Sonja und Dirk Pätzig, die uns, den Läufern, den Tag doch stark vereinfachten. Ebenfalls ein großes Dankeschön an Ali Schlegel, der die Autos vom Autohaus Koch zur Verfügung stellte, sowie unseren Läufern, die die Autos holten bzw. nach der Staffel wieder zurück brachten, dies waren Dennis, Lothar Lehmann, Anja Sander und Bodo Matthes.
- Ein Jubiläum durften die fleißigen Helfer um Bernd Hübner feiern, am 19.07.09 fand der **20.Havellauf** am Flensburger Löwen über ca.13,8km statt. Insgesamt 720 Läufer absolvierten die sehr beliebte Strecke zum Heckeshorn und zurück, auch aus unserem Verein liefen vier Sportler mit. Der schnellste war hier Lothar Lehmann, der schon als 50. in guten 57:06min das Ziel erreichte. Unser neues Mitglied Peter Wiese, der kurzfristig zu einer Startnummer für diesen begehrten Lauf kam, finishte in 1:09:42h und belegte den 270.Platz (42.M50) Herzliche Glückwünsche auch an Diddi Eppmann, der sich in guten 1:11:00h über den 3.Platz der M70 freuen konnte. Wer am 18.07.2010 dabei sein möchte, sollte sich rechtzeitig anmelden, jetzt sind schon 150 von 800 Startplätzen vergeben.

- 894 Läufer aus 22 Nationen starteten beim schönsten und größten Berglaufs Österreich bei heiterem Wetter und guten Streckenverhältnissen. Beim neuen Teilnehmerrekord des **10.Großglocknerberglaufs** über 12670m und 1123m Höhendifferenz am 19.07.09 waren auch zwei Läufer unseres Vereins am Start. Uwe Mohr belegte hier in 2:00:31h den 415.Platz (39.M50), aber auch Sylvia Kegel lief ein gutes Rennen, sie brauchte nur knapp 3 min länger als bei ihrem ersten Start im Jahr 2007. Als 85.Frau (682./ 14.W45) erreichte sie das Ziel nach 2:19:18h.
- Vom 28.07.-08.08.09 fand in **Lahti die Senioren-WM** statt, unser Mitglied Willi Klaus war dort sehr erfolgreich. Wie gratulieren herzlich unserem **Doppelweltmeister in der M70** im 300m Hürden-Lauf (51,59sec) und in der 4x400m Staffel (4:17,47min), dabei war besonders der Vorsprung der deutschen Staffel mit 25sec enorm. Weiterhin errang er zusätzlich Silbermedaillen über 400m (1:04,8min) und im Zehnkampf mit 7704P. (100m:14,76sec; Weit: 4,23m; Kugel: 9,81m; Hoch: 1,36m; 400m: 1:07,48min; 80m Hürden: 15,2sec; Diskus: 32,08m; Stab: 2,50m; Speer: 26,35m; 1500m: 5:54,75min). Dabei machte er natürlich beim 1500m Lauf mit einem Sieg und 30sec Vorsprung die meisten Punkte. Willi siegte auch über 400m souverän und belegte jeweils 2.Plätze im Hoch- und Weitsprung. Wenn er seine Wurfschwäche ablegen könnte, würde es wohl auch zum Sieg reichen. Besonders imponierte, dass er nach dem Sieg im Hürdenlauf auch im 800m Finale antrat und dort den 5.Platz in 2:41,93min belegte. Herzliche Glückwünsche für diese starken Leistungen!!!
- Bei der **7.Rostocker Marathonnacht** am 01.08.09 starteten 658 Läufer über 21,1km, unter ihnen auch Bernfried Krüger, der in ordentlichen 2:20:08h den 507.Platz sowie in der M55 den 20.Platz belegte.
- Bei optimalem Läuferwetter wurde die **18.Vattenfall City Nacht** auf dem Kudamm mit 5548 Läufern gestartet. Die ganz spezielle Atmosphäre auf schneller und flacher Strecke sowie vielen jubelnden Zuschauern und lautem Trommelwirbel lockte auch 15 Läufer unseres Vereins an den Start. Dabei lief Lothar Lehmann in neuer persönlicher Bestzeit von 39:46min erstmals unter 40min über 10km ins Ziel und wurde 4. der M55. Über einen Sieg in seiner Altersklasse M65 in guten 42:57min freute sich Heinz Lachmann, das war 559.Platz gesamt. Den 3.Platz in derselben Altersklasse belegte Wolfgang Kahms in 50:12min. Aber auch Andre Zerbel läuft in diesem Jahr wieder vermehrt Wettkämpfe und diese nicht schlecht, hier finishte er in 44:14min. Anke Schutkowski lief ebenfalls ein schnelles Rennen, sie kam als 196.Frau in 49:27min ins Ziel.

- Beim **Mittsommerstundenlauf „Am Kaulsdorfer See“** (07.08.) gingen dank einiger Nachmeldungen doch noch 28 Aktive über 30 bzw. 60 Minuten an den Start, darunter 6 Ron-Hiller. Bei Temperaturen um 30°C, Windstille und ohne Schatten gab es auf der ungepflegten Aschenbahn des Sportplatzes an der Lassaner Straße dennoch gute Leistungen. Über die halbe Stunde war Sylvia Jacobs die einzige weibliche Teilnehmerin. Für ihre 7.110 m wurde sie zunächst als Gesamtzweite geehrt, doch über Nacht dann Streckenbeste. Sebastian Kröger (FH Runners Berlin) „ging in sich“, meldete sich beim Veranstalter Kaulsdorfer OLV und korrigierte seine Leistung um eine Runde auf 6.990 m. Unter den zehn geschlagenen Männern auch Helge Ziems, der als ältester Teilnehmer gemeinsam mit dem 7 Jahre jüngeren Klaus Lehmann bei der AK über 60 gewann (4.620m). Andreas Liedtke siegte mit 14.850 m über 60 Minuten, schnellste Frau war Katrin Kubald (12.620m/Kaulsdorfer OLV). Anke Schutkowski freute sich über 11.410 m und den Erfolg in der AK W30. Bodo Matthes (11.810m), Dritter in der AK 40, ließ Silvio Gadow (11.690m/4.) hinter sich. Auch bei der anschließenden Tombola waren einige unserer Starter erfolgreich. Gratulation den Siegern und Platzierten.
- Der **9.Rykä Frauenlauf in Hamburg** wurde am 08.08.09 über 7,4km mit 365 Läuferinnen gestartet. Unter ihnen war auch Marion Sarasa, die in 34:34min als 13.Frau durchs Ziel lief und in ihrer AK W55 siegte.
- Bei bestem Laufwetter fanden 26 Laufpaare den Weg ins Kissingenstadion zum **19.Pankower Paarlauf mit Musik**. Aus unserem Verein starteten Steffi Winkler und Jörg Möhring über 60min. Sie liefen beide exzellente Rundenzeiten, im Schnitt 1:31min (Steffi) und 1:28,7min (Jörg), und konnten sich über den souveränen Sieg in der Mixed-Wertung mit genau 16000m sowie den 5.Platz unter 17 Paaren freuen. Da dieser Lauf ganz in der Nähe seiner Wohnung stattfindet, ist auch meist Detlef Koch am Start. Diesmal lief er mit der 17-jährigen Sarah Köpp, sie belegten mit 13985m den 5.Platz der Mixed-Wertung (11.Platz gesamt). Dabei hatte Detlef es besonders schwer, weil er nur kurze Erholungspausen nach seinen Laufunden (Schnitt 1:51min) hatte, da Sarah (Schnitt 1:34,8min) deutlich schneller als er laufen konnte. Herzliche Glückwünsche!!!
- Der **5.Lauf des Marzahner Läufercups** wurde am 19.08.09 mit 17 Startern über 10000m durchgeführt. Aus unserem Verein belegte Silvio Gadow in guten 49:21,6min den 12.Platz (5.Platz M40). Im 5000m Lauf konnte sich Hans-Joachim Schulze über den 3.Platz in schnellen 20:15,7min freuen und siegte damit in der AK M60+ vor Helge Ziems in 27:40,6min. Herzliche Glückwünsche!!!

- Auf der Original-Laufstrecke des Marathons zur Leichtathletik-WM fand am 22.08.09 der einmalig durchgeführte **Champions-Run** über 10km statt. 6100 Läufer wandelten auf den Spuren der Laufprofis, darunter auch 10 Starter unseres Vereins. Schnellste war hier Birgitt Uhlig, die in einem stimmungsvollen Rennen abermals unter der 40min-Marke blieb und sich in 39:47min über den Sieg in der W50 freuen konnte. Auch Heinz Lachmann belegte in 42:56min einen vorderen Platz seiner Altersklasse M65, er wurde 3. Erfreulich, dass seit langer Zeit auch wieder Ralf-Peter Rose im Wettkampf stand, er belegte in 56.00min den 3481.Platz, auch Eike Tank blieb in 59:07min unter der Stunden-Marke.
- Bei strahlendem Sonnenschein fand am 23.08.09 auf veränderter Strecke der **24.Kreuzberger Viertelmarathon** mit 345 Läufern statt. Aus unserem Verein gingen 10 Läufer bei diesem flachen Straßenlauf an den Start. Leider ging beim 11.Lauf des Berlin-Cups einiges schief, so fehlten sämtliche km-Schilder und die erweiterte Spitze verlief sich aufgrund fehlender Streckenposten. Schnellster Läufer unseres Vereins war Tom Griepentrog, der sich in tollen 39:41min über den 6.Platz der M45 freuen konnte. Nicht weit dahinter erreichte Lothar Lehmann das Ziel, in 40:20min belegte er den 3.Platz der M55. Weitere Podestplätze belegten Ilka Gomoll (3.W35, 47:50min) und Marion Sarasa (Sieg in der AK W55) in schnellen 46:39min. Auch unser neues Mitglied Peter Wiese konnte mit 48:18min zufrieden sein. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 29.08.09 fand mit 130 Startern der **2.Uferlauf** in der Rummelsburger Bucht statt. Eine abwechslungsreiche Strecke und strahlender Sonnenschein lockten diesmal dreimal so viele Teilnehmer an den Start als im Vorjahr. So belegte Steffen Lüder im Vorjahr den 3.Platz über 10km, diesmal belegte er mit einer drei Minuten schnelleren Zeit „nur“ noch den 13.Platz von 83 Startern. Herzliche Glückwünsche für starke 42:34min. Über 5km belegte Helge Ziems einen guten Mittelfeldplatz, er kam als 26. von 47 Startern in guten 32:24min ins Ziel.
- Traditionell startet seit Jahren eine 5x5km Staffel unseres Vereins beim **Sanssouci-Pokallauf in Potsdam** am Bassinplatz. In diesem Jahr wurde es schwierig, zumindest eine Staffel an den Start zu bringen. Letztendlich klappte es doch, als unsere Männer in 1:48:34h den 13.Platz von 54 Staffeln belegte. Besonders hervorzuheben war unser Startläufer Axel Schmoll, der als dritter nach schnellen 18:21min den Staffelstab an Hajo Schulze (21:23min) übergab und den Grundstein für das gute Ergebnis legte.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
03.10.	10:00	5.Fläminglauf in Jüterbog	3/ 5/ 10/ 15km	Skate-Arena
03.10.	10:30	73.Strausseelauf Neu!- Extra Frauenstart um 10:45Uhr	9,2/ 4,1km	Fichteplatz MT. 28.09.
03.10.	14:00	Berliner Integrationslauf MT.26.09.	2,8/ 6,4/ 11,2km	Rütlistr./ Pflügerstr.
03.10.	16:00	Weissenseer Bierpaarlauf	5x900m u. 5 Bier	Stadion Buschallee
04.10.	11:00	Crosslauf der LG Süd/ MT.27.09.	10km/ BC	Rodelb. Onkel-Tom-Str
06.10.	Ab 17:00	Spiridon Läuferabend der LG Süd MT.01.10.	3000/ 5000m 18:00: 10000m	Stad. Lichterfelde, Ostpreußendamm;
07.10.	18:30	Marzahner Läufercup 7.Lauf und 8.Lauf am 21.10.09	5/ 10km 30'/ 60'	Sportplatz Allee der Kosmonauten
10.10.	09:00	32.Harzgebirgslauf (10:00: 11km)	42/ 22/ 11km	2.MT.29.09.09!!!
10.10.	10:10	3.Diedersdorfer Schlosswiesenlauf	15/ 10km/	Schloss; MT.05.10.
10.10.	10:30	Nationalparklauf in Prerow	5/ 10,5/ 21km	Seebrücke; MT.07.10.
11.10.	10:00	32.Burgenlauf in Belgig	8/ 25km	Marktplatz; MT.04.10.
11.10.	10:30	61.Liepnitzseelauf MT.08.10.	8/ 15km	Ützdorf, Zeltplatz
11.10.	12:00	Asics Grand10 Berlin MT.04.10.	10/ 2x5km	Schloss Charlottenburg
17.10.	10:00	2.Rügenbrückenmarathon MT.11.10.	42/ 21/ 12/ 6km	Hafen Stralsund
17.10.	10:00	Prignitzer Moormeile Bad Wilsnack	16,4/ 10,4km	Mühlenstr,Karthanehal.
18.10.	10:00	3.Müggelsee-Halbmarath. MT.09.10.	21/ 10km	Müggelheimer Damm
18.10.	10:00	22.Storkower Seenlauf MT.15.10.	15/ 7,5km	Fontanestr. Storkow
18.10.	10:00	7.Thyrower Waldlauf MT.16.10.	4,5/ 9/ 13,5km	Gemeindezentrum
18.10.	10:20	8.Marienfelder Herbstlauf MT.10.10.	16/ 5km(09:30)	Diedersdorfer Weg
24.10.	10:00	2.Crosslauf auf dem Marienberg	3,4/ 6,6km	Brandenburg/ Havel
24.10.	19:00	Human Race-Light Run MT.21.10.	10km	Rotes Rathaus
25.10.	10:20	32.Friedrich-Ludwig-Jahn-Crosslauf	3,6/ 10,7km	Hasenheide; MT.19.10.
25.10.	11:00	34.Hubertuslauf MT.19.10.	8/ 15/ 27km	OSZ Neuruppin

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

Hallo Staffelfreunde,

der Sommer ist vorbei und die traditionellen Staffeltwettkämpfe im Herbst nahen. Insbesondere die SCC-Marathonstaffel (15.11., diesmal in Tempelhof verantwortlich Dennis Knychala (m), Ilka Gomoll (w)) und der Mannschaftshalbmarathon rund um den Britzer Garten (22.11., verantw. Dirk Pätzig) sind immer Höhepunkte unseres Vereinslebens. Bitte meldet euch rechtzeitig, wenn ihr teilnehmen wollt.

Der Mannschafts-HM ist ein besonderer Wettkampf, da alle Läufer gleichzeitig ins Ziel kommen müssen. Das ist für alle eine ganz andere Erfahrung und erfordert die Bildung leistungshomogener Mannschaften. Für die Männer sehe ich folgende mögliche Mannschaften:

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
15.11. Kondius-Staffel (SCC) Tempelhof, ehem. Flughafen 1.Anmeldeschluss: 29.09., Limit 700	Dennis Knychala	Männer 1	???
		Männer 2	???
	Ilka Gomoll	Frauen 1 (ab W40)	Ricarda, Carmen, Birgitt, Sylvia Kegel, Sylvia Jacobs?, Karin Jakobi?
	Ilka Gomoll	Frauen 2	Swetlana, Dana, Ilka, Steffi?, Anja, Anke Schutkowski
22.11. Mannschafts-Halbmarathon 6 Läufer/innen, MT.13.11.09	Dirk Pätzig	Männer 1 (Ziel: unter 1:30h)	Sylvia Jacobs, Lothar Lehmann, Dirk Pätzig, André Koletzki?, Stefan Lippold?, Tom Griepentrog?
		Männer 2 (Ziel: 1:45h)	Bodo Matthes, Steffen Lüder
		Männer 3 (Ziel: 2:20h)	Wolfgang Kahms, Wolfgang Voigtländer, Erhard Bader (10km)
29.11. Cross-Staffellauf des Berliner Ruderclubs 6km MT.23.11.	Ilka Gomoll	Mixed-Staffel 2Frauen/ 2 Männer	Wer hat Lust???

Ich finde diesen Lauf immer toll und würde mich freuen, wenn sich viele Läufer unseres Vereins beteiligen würden und wir erstmals 3 Männermannschaften (auch mit Beteiligung unserer Frauen) auf die Strecke schicken könnten.

D. Pätzig

Ergebnisse:**25.Schweriner Fünf-Seen-Lauf am 04.07.09:**

Name	Km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std
Klaus Mendritzki	10	167./23.M45	49:42	Peter Rymarowicz	15,7	67./ 2.M55	1:09:33
Helm. Scharping	10	293./ 5.M65	52:59	Hans-Joach. Schulze	15,7	160./ 3.M65	1:15:14
Sylvia Jacobs	15,7	20./ 1.Frau 1.W45	1:03:30h	Bernfried Krüger	15,7	1325./ 86.M55	1:52:51
Katja Lünser	15,7	160./ 2.W30 10.Frau	1:15:14h	H. Lachmann	30,2	84./ 1.M65	2:22:22
Ilka Gomoll	15,7	168./ 3.W35 12.Frau	1:15:30h	L. Lehmann	30,2	120./ 5.M55	2:26:38
Marion Sarasa	15,7	227./ 1.W55 22.Frau	1:17:56h	Bodo Matthes	30,2	197./ 43.M45	2:34:01
Sylvia Kegel	15,7	287./ 6.W45 28.Frau	1:20:00h	Klaus Hoffmeister	30,2	303./ 17.M55	2:42:02
Swetlana Berndt	15,7	1011./ 38.W45 216.Frau	1:38:50h	Knuth Triebe	30,2	509./ 25.M55	2:56:03
				Peter Wiese	30,2	570./ 79.M50	3:00:55
				Ecky Broy	30,2	735./ 100.M50	3:17:27
				Eckh. Lukas	30,2	885./ 16.M65	4:42:02

4.Lichtenauer Wasserlauf am 05.07.09:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in
Ricarda Bäcker	10	91./ 1.W40 8.Frau	45:36	Lothar Lehmann	50./ 3.M55	57:06min
Anke Schutkowski	10	192./ 5.W35 23.Frau	50:32	Peter Wiese	270./ 42.M50	1:09:42h
Lothar Lehmann	10	55./ 3.M55	41:59	Diddi Eppmann	295./ 3.M70	1:11:00h
Bodo Matthes	10	114./ 18.M45	46:40	Bernfried Krüger	626./ 41.M55	1:27:55h

20.Havellauf am 19.07.09 über 13,7km:**18.Vattenfall City Nacht am 01.08.09 über 10km:**

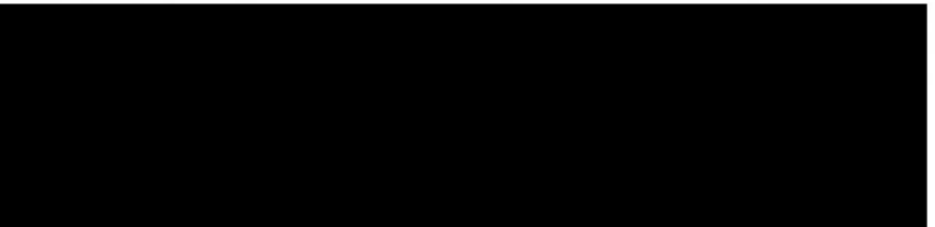
Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Steffi Winkler	628./ 18.WHK 52.Frau	43:24	Heinz Lachmann	559./ 1.M65	42:57
Anke Schutkowski	1623./ 37.W35 196.Frau	49:27	Jörg Möhring	608./ 119.MH	43:17
Swetlana Berndt	3067./ 93.W45 589.Frau	55:52	Andre Zerbel	723./ 92.M35	44:14
Ricarda Bäcker	4315./ 211.W40 1190.Frau	1:01:34h	Bodo Matthes	904./ 129.M45	45:24
Christian Karbe	223./ 31.M30	39:16	Wolfgang Kahms	1799./ 3.M70	50:12
Lothar Lehmann	264./ 4.M55	39:46	Peter Wiese	2066./ 160.M50	51:29
			Thomas Wilbrandt	2346./ 185.M50	52:52
			Detlef Koch	4050./ 67.M60	1:00:14h
			Helge Ziems	5309./ 72.M65	1:11:13h

10km Champions-Run am 22.08.09:

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in
Birgitt Uhlig 5km: 19:40min	389./ 1.W50 21.Frau	39:47	Wolfgang Kahms 5km: 25:28min	2409./ 7.M70	51:32
Ricarda Bäcker 5km: 24:16min	1583./ 25.W40 157.Frau	48:02	Ralf-Peter Rose 5km: 27:20min	3480./ 166.M55	56:00
Swetlana Berndt 5km: 28:45min	3812./ 121.W45 743.Frau	57:38	Ecky Broy 5km: 28:39min	3810./ 353.M50	57:37
Christian Karbe 5km: 20:16min	466./ 54.M30	40:51	Eike Tank 5km: 30:09min	4151./ 50.M65	59:07
Heinz Lachmann 5km: 21:16min	706./ 2.M65	42:56	Helge Ziems 5km: 32:36min	5421./ 85.M65	1:07:14 Std.

Staffellauf Cottbus-Zielona Gora am 11.07.09:

Name	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	Ergebnis	Zeit in min
Conny Stascheit/ Tom Griepentrog/ Bodo Matthes/ Jörg Möhring Lothar Lehmann	19.Platz	7:10:57h	Marion Sarasa	105./ 1.W55 8.Frau	46:39
Ricarda Bäcker/ Ilka Gomoll/ Mercedes Piater/ Steffi Winkler Marion Sarasa	34.Platz 1.Platz Frauen	7:33:39h	Ilka Gomoll	128./ 3.W35 15.Frau	47:50
Anja Sander/ Jürgen Busch/ Peter Wiese Dennis Knychala/ Wolfgang Kahms	55.Platz	8:29:52h	Tom Griepentrog	24./ 6.M45	39:41
			Lothar Lehmann	29./ 3.M55	40:20
			Steffen Lüder	65./ 15.M40	43:36
			Peter Rymarowicz	73./ 6.M55	44:29
			Bodo Matthes	81./ 20.M45	45:08
			Helmut Huber	106./ 4.M60	46:40
			Peter Wiese	137./ 13.M55	48:18
			Peter Schmidt	188./ 15.M55	51:33

24.Kreuzburger Viertelmarathon am 23.08.09:

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

ARNOLD
Druckerei

Andreas Arnold

Geschäftsführer

Am Wall 19 · Güterverkehrszentrum
D-14979 Großbeeren
Telefon 03 37 01 / 74 95 - 0
Telefax 03 37 01 / 74 95 - 10

Laufbericht – Spargellauf in Klaistow von Helge Ziems

Spargelesen war eine Woche vor Pfingsten auch bei Läuferinnen und Läufern angesagt. Der Spargel- und Erlebnishof Buschmann & Winkelmann, Klaistow hatte zum 23.Mai zu seinem **3.Beelitzer Spargellauf** eingeladen, bei dem auf einem etwa 400 Meter langen Kurs um den Parkplatz 60 Minuten lang Runde um Runde zu laufen bzw. zu wandern war. Und für jede gelaufene Runde und zum Schluss auch für die angefangene gab es sofort jeweils eine Stange besten Beelitzer Spargel in die Hand gedrückt. Ein Kartoffellauf in der Messestadt Leipzig hatte nach den Angaben des Veranstalters einst die Anregung zu dieser Veranstaltung gegeben.

Der Spargelhof wurde in der Organisation und bei der Durchführung der Veranstaltung von Sportlern der SG Fichtenwalde 1965 e.V. aktiv unterstützt. und bekam als Dank für die tatkräftige Hilfe das Startgeld von 564 € (Startgebühr u. a. 4 € für die Erwachsenen) gespendet. Unter dem Motto „Spargel erlaufen – statt Spargel kaufen“ schickte Brandenburgs Staatssekretär Dr. Gerd Harms 172 Teilnehmer auf die Laufrunde; der Jüngste vier Jahre alt, der Älteste zählte 74 Lenze. Es ging munter zu. Sage und schreibe 240 Kilogramm Spargel wechselten diesmal den Besitzer. Auch bekannte Gesichter waren dabei wie Sabine Warzok, Steffen Bruntsch, Gert Schlarbaum. Ich kam auf 29 Stangen, Ehefrau Gabriele erwanderte 12 Stangen. Das Spitzenergebnis waren 42 Stangen.

Auch 2010 ist wieder Spargelzeit! Der Spargelhof ist bequem per Autobahn zu erreichen – Berliner Ring, Abfahrt Glindow. Und dann nur wenige hundert Meter bis zum Parkplatz des Spargelhofes.

Von April bis August gibt es auf dem Hof ein vielfältiges Programm, auch ein Erdbeer- und ein Heidelbeerefest, Spanferkel- und Fischtage, ein Oktoberfest, den ländlichen Weihnachtsmarkt ab 28.November...Ein Besuch lohnt sich – siehe www.buschmann-winkelmann.de

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-LÄUFER

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

Redaktion 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!