



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

Das (Lauf)-Jahr ist fast vorbei, die Höhepunkte sind abgehakt, es gilt Bilanz zu ziehen, sportlich, privat und beruflich.

Vielleicht sollte im neuen Jahr auch einmal mit mehr Abwechslung trainiert werden, andere Sportarten ausprobiert werden. Springen, Werfen, Schwimmen sind auch Disziplinen, die Freude bereiten, und bei denen mancher oder manche von uns Probleme haben dürften. Wie wäre es, wenn wir einmal gemeinsam auf das Sportabzeichen trainieren würden. Es wäre sicher interessant diese Prüfungen abzulegen.

Beim nächsten Vereinstreff werde ich euch einmal die Bedingungen des Abzeichens vorstellen.

Bis dahin, macht's gut verbringt frohe und glückliche Feiertage und allen wünsche ich natürlich gesunde Füße und einen guten Start ins Jahr 2010.

Helmut

Das Allerneueste:

- Wir freuen uns ganz besonders über die Aufnahme einiger neuer Mitglieder in unserem Verein (zum 01.01.2010), die schon auf beachtliche Erfolge verweisen können. Wir begrüßen recht herzlich Elke, Gunnar und Anne Barber, Rex Noack, Manuela Edler, Bertold Rämisch sowie Peter Mittendick in unserem Verein.

Einladung zur Buchlesung

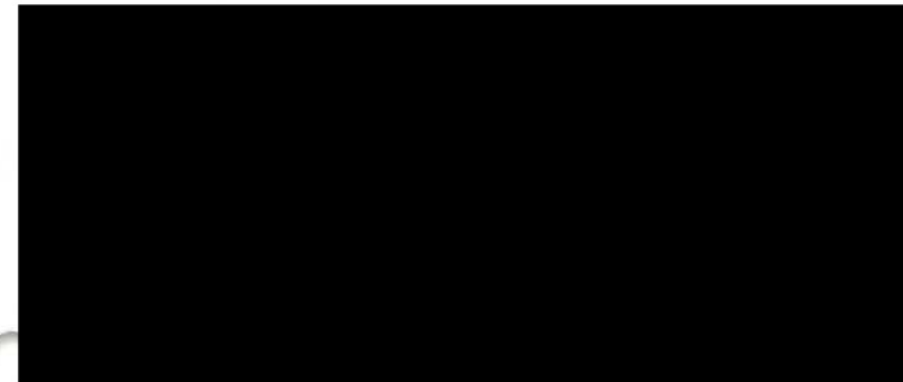
- Hiermit freuen wir uns euch mitzuteilen, dass sich unser langjähriges Ehrenmitglied **Heinz Florian Oertel** Zeit für eine Buchlesung nimmt. Am 11.02.10 um 19:00Uhr spricht er über sein neues Buch „Pfui Teufel“ und alles was wir wissen wollen. Einlass ist ab 18:30Uhr im Saal der Geschäftsstelle WBG Humboldt Universität, Warnitzer Straße 13, Nähe S-Hohenschönhausen. Wegen der begrenzten Kapazität der Sitzplätze bitten wir um Voranmeldung bis zum 05.02.10 bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com).

- Der **6. Skatabend** unserer diesjährigen Skatserie fand am 05.11.09 mit 9 Teilnehmern statt. Beim letzten Spieltag in diesem Jahr gab es mit Dennis Knychala einen Überraschungssieger, er siegte erstmalig mit guten 963 Punkten knapp vor Dirk Pätzig mit 949 Punkten und Steffen Lüder 932P., 4. Ecky Broy 627P., 5. Klaus Mendritzki 606P., 6. Peter Rymarowicz 592P., 7. Andreas Schramm 577P., 8. Sylvia Kegel 438P., 9. Hajo Vogel 258P.

Schon zum zweiten Mal nach 2007 konnte sich eine Frau in der **Gesamtwertung** gegen die Vielzahl der Herren durchsetzen. Sylvia Kegel siegte mit großem Vorsprung und herausragenden 3408 Punkten vor Steffen Lüder mit 2906 Punkten und Dirk Pätzig 2851P., 4. Andreas 2590P., 5. Peter Ry. 2505P, 6. Hajo Vogel 2250P, 7. Erhard Bader 2064P, 8. Ecky Broy 1966P, 9. Dennis 1860P, 10. Knuth Triebe 1758P und 11. Klaus Mendritzki 1066P.

- Unsere **Vereinstreffs** 2010 finden wie immer donnerstags 18:00Uhr in der „Laube“ an der Oderbruchkippe statt. (07.01., 28.01., **Mittwoch, den 17.02.**, 11.03., 25.03., 15.04.). Wir hoffen auf viele Teilnehmer!!!
- Wir planen unsere **Mitgliederliste Anfang des Jahres 2010** um die E-Mail Adressen zu erweitern. Wir bitten alle Mitglieder unseres Vereins, deren E-Mail Adresse dort erscheinen dürfen, dies Ilka Gomoll mitzuteilen. Auch bitte nochmals eure Telefonnummern in der Liste kontrollieren und neue Nummern bei Ilka (Tel.516 916 52 oder IGomoll@aol.com) bekannt geben.
- Unsere diesjährige **Vereinswanderung am 31.10.09** führte 40 Wanderfreunde und deren Angehörige nach Elstal ins ehemalige olympische Dorf von 1936. Dort hatten Uwe und Christine Mohr eine sehr interessante Führung organisiert, so erfuhren wir viel über die Vergangenheit und konnten uns anschauen, welche Möglichkeiten damals die Sportler hatten, ihre Freizeit zu verbringen und natürlich auch ihrer Sportart nachzugehen. Danach stärkten sich alle bei einem kleinen Imbiss, dann ging es zu einer kleinen Wanderung in die Döberitzer Heide. Der interessante Tag wurde bei einem gemütlichen Mittagessen beendet. Ein ganz besonderes Dankeschön an Christine und Uwe für die Organisation dieser etwas anderen Vereinswanderung.
- **Hiermit teilen wir euch die Termine unserer eigenen Läufe 2010 mit, vielleicht wollt ihr euch diese Termine schon frei halten? Der 2.Wartenberger Osterlauf findet am 01.04.10, der 18.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 30.05.10 und der 14.Hohenschönhausener Gartenlauf am 20.06.2010 statt.**

Vereinsnachrichten:



- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Eike Tank vom Dublin-Marathon (siehe Laufbericht) und aus Florenz. Er startete dort am 29.11.09 beim zweitgrößten Marathon von Italien, konnte eine schöne Strecke genießen und finishte in 5:17:25h. Nun muss unser Kämpfer aber leider wieder ins Krankenhaus, gute Besserung für Eike! Ebenso danken wir Lothar Lehmann für seine Urlaubsgrüße aus dem sonnenreichen Tunesien.
- Am 20.09., dem Tag des Berlin-Marathons, fand in Blumberg im Nordosten Berlins ein weiterer Lauf statt. Trotz des großen Konkurrenten in Berlins City starteten beim **12.Regionalparklauf** mit 86 Läufern über 6,5 und 13km genau so viele Läufer wie im Vorjahr. Freuen konnte sich Ilka Gomoll über den 2.Platz bei den Frauen auf der längeren Strecke in guten 59:24min (2.W30), das reichte zum 18.Platz. Zweiter seiner AK M65 (22.Platz) wurde Peter Budraß, der nach längerer Erkrankung mit 1:01:01h ein gutes Ergebnis erreichte. Überraschend am Start über 6,5km war Erhard Bader, der nun nach längerer Pause den einen oder anderen Lauf mitmachen möchte, wir freuen uns über gute 39:22min und den Sieg in der M75. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 26.09.09 startete Klaus Mendritzki beim **4.allod Gesundheitslauf** in Karow über 10km. Er belegte in neuer Bestzeit von 46:17min den 21.Platz von 130 Startern und wurde 11. der AK M40.
- Trotz des schlechten Wetters mit leichtem Regen nahmen 531 Läufer/-innen am traditionsreichen **73.Strausseelauf** über 9,3km statt. Schnellster unserer 5 Starter am 03.10.09 war Lothar Lehmann, der sich in 37:50min über den 2.Platz der AK M55 freuen konnte. Souverän siegten in ihren Altersklassen Hans-Joachim Schulze (M65, 41:13min) und Bernd Holtkamp (M70, 48:26min). Herzliche Glückwünsche!

- Der nun schon **12.Bierpaarlauf** fand mit 75 Paaren über jeweils 5x0,3l Bier und 5x900Laufmeter statt. Nicht jeder kam mit beiden Disziplinen gleich gut zurecht, am besten waren hier wieder Rex Noack und Gunnar Barber, die souverän in 32:02min vor Christian Karbe und Karsten Laborn in 32:49min siegten. Den 4.Platz im Gesamteinlauf belegten die Sieger der Mixed-Wertung Lothar Lehmann und Sylvia Jacobs in schnellen 34:47min, vor den beiden Ärzten Steffen Lüder und Peter Michel in 34:54min. Bodo Matthes und Steffi Winkler liefen und tranken sich in 36:43min auf den 3.Platz der Mixed-Wertung (11.Platz gesamt), knapp dahinter liefen Knuth Triebe und Stefan Lippold in 37.01min durchs Ziel. Weitere Starter unseres Vereins: Christine Mohr und Erhard Bader (50:53min, 13.Platz der Mixed-Wertung, Uwe Mohr mit Sohn Martin (25.Platz in 39:54min).
- Beim anspruchsvollen **23.Fichtelberglauf** mit 500m Höhenunterschied und dem Ziel am 1214m hoch gelegenen Aussichtsturm starteten 248 Läufer über 9,1km. Aus unserem Verein war auch in diesem Jahr wieder Hans-Joachim Huss dabei, er belegte den 7.Platz der M55 in 1:14:44h.
- Der 14.Lauf des Berliner Läufercups (04.10.09) wurde beim **48.Crosslauf der LG Süd** mit 142 Läufern über 10km gestartet. Bei strahlendem Sonnenschein belegte Tom Griepentrog in 40:19min den 14.Platz und war damit Schnellster der 6 RON-HILL'er. Knapp dahinter belegte Lothar Lehmann den 24.Platz in 42:05min. Beide siegten jeweils in ihren Altersklassen und holten wichtige Punkte für die Berlin-Cup-Wertung. Herzliche Glückwünsche auch an Helge Ziems, der auf dem anspruchsvollen Kurs den 4.Platz der M65 in 1:11:26h belegte.
- Traditionell starten beim **Harzgebirgslauf** viele Läufer unseres Vereins, auch diesmal waren es 17 Läuferinnen und Läufer, die gemeinsam im herbstlich bunten Harz ein schönes Wochenende in unserem Jugendgästehaus verlebten. Bei der 32. Auflage des schönen Landschaftslaufs gingen 2771 Läufer/-innen auf den verschiedenen Laufstrecken an den Start. Erstmals wurde auch die 5km Strecke angeboten, auf der Dan Wolf nach langer Laufpause ihren Einstieg gab. Dieser war mit 28:56min und dem 98.Platz von 201 Startern sehr vielversprechend. Mit jeweils 910 Läufer/-innen waren die 11km und die 22km gleich gut besucht. Aus unserem Verein starteten drei Läufer auf der 11km Strecke, von denen Lothar Lehmann in schnellen 51:00min den 3.Platz der M55 belegte. Über 22km starteten 9 RON-HILL'er, von ihnen belegte Sylvia Jacobs in schnellen 1:40:36h den 3.Platz bei den Frauen. Damit musste sie nach drei Siegen in Folge der teilweise um 20 Jahre jüngeren Konkurrenz den Vortritt lassen, aber der souveräne Sieg im Drei-Länder-Cup entschädigte sie dafür. Peter Rymarowicz, seit Jahren Dauerstarter im Harz, in diesem Jahr durch mehrere Verletzungen gehandicapt, belegte in 1:48:29h den 121.Platz. Von unseren Frauen blieben auch Marion Sarasa mit dem Sieg

in ihrer AK W55 (1:55:44h) und Ilka Gomoll (6.W35, 1:55:56h), als 222. souverän unter der Zwei-Stunden-Marke. Auf der Königsstrecke, dem Marathon über den Brocken im Nebel und Regen, finishten 748 Läufer. Bodo Matthes war in 4:22:23h der schnellste unseres Quartetts und belegte den 354.Platz. Aber auch unsere anderen drei Kämpfer kamen innerhalb der nächsten 20min. ins Ziel. Neu war auch die Mannschaftswertung, denn auf jeder Strecke (neu auch über 11km) kamen erstmals nur die drei schnellsten Läufer bzw. Läuferinnen eines Vereins in die Wertung. Die abendliche Läuferfete fand diesmal in einem bayerischen Festzelt statt, was uns gar nicht gefiel, dies passte nicht zum Harz und außerdem waren die Preise nicht läuferfreundlich. Aber dort wurde auch die Siegerehrung des **Drei-Ländercups** (Celle, Schwerin, Harz) durchgeführt und so feierten wir unsere Siegerin Sylvia Jacobs. Hinter ihr belegten Ilka und Marion die Plätze 4 und 5, bei den Männern wurde Peter 6. Knuth Triebe belegte hier im Cup auf den langen Strecken den 18.Platz. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!!

- Die **Sägerserie 2009** wurde diesmal nicht an drei aufeinanderfolgenden Samstagen mit gesteigerten Streckenlängen durchgeführt, sondern jeweils mit einem Lauf pro Monat. So wurde der 1.Lauf der Serie am 10.10.09 mit 111 Läufern über 3,8; 6,8; 9,8 und 12,8km gestartet. Aus unserem Verein lief Helmut Huber auf der anspruchsvollen Strecke ein gutes Rennen und belegte über 9,8km in 47:20min den 2.Platz der M60. Am 14.11.09 wagten sich 116 Läufer über noch mehr steile Anstiege im Tegeler Herbstwald, und bewältigten 4,8; 7,8 und 10,8 und 13,8km. Helmut kämpfte sich in einem sehr gleichmäßigen Rennen nach 51:20min (10,8km) ins Ziel und belegte abermals den 2.Platz in der M60. In der Serienwertung führt er vor dem letzten Lauf am 12.12.09 souverän mit knapp 12min Vorsprung.
- Christine und Uwe Mohr starteten am 11.10.09 beim **2.Asics Grand 10km Lauf**, der durch den Zoo führte. 178 Paare teilten sich diese Strecke, indem jeder jeweils 5km lief. Christine lief nach langer Zeit wieder einen Wettkampf und erzielte unglaublich schnelle 24:57min, aber auch Uwe lief starke 19:36min, somit belegten sie in 44:33min den 21.Platz und wurden 4. der Mixed-Wertung. Herzliche Glückwünsche!!!
- Beim traditionsreichen **61.Liepnitzseelauf** starteten bei herbstlichen Temperaturen und leichtem Regen 205 Läufer über 8km. Aus unserem Verein zeigte Sylvia Kegel ein schnelles Rennen mit starkem Finish. So konnte sie sich über den 32.Gesamtplatz, dem 3.Platz bei den Frauen, und dem Sieg in der W40 in schnellen 37:34min freuen.
- Beim **3.Diedersdorfer Schlosswiesenlauf** starteten 99 Läufer über 15km. Aus unserem Verein belegte Christian Karbe in 57:57min den 10.Platz und siegte in seiner Altersklasse M30.

- Der 7.Lauf des **Marzahner Läufercups** wurde am 07.10.09 mit 27 Läufern über 5000m und 10000m gestartet. Aus unserem Verein erreichten vier Starter auf der längeren Strecke ziemlich gute Ergebnisse. Silvio Gadow konnte mit 48:07,8min sehr zufrieden sein, auch Helmut Scharping blieb bei seinem Comeback auf der Bahn in 49:57,5min noch unter der begehrten 50min-Marke. Nach längerer Pause kommt auch Erhard Bader immer besser in Schwung und siegte in der M60+ über 5000m in guten 30:32,5min vor Helge Ziems in 32:49,7min. Der letzte Lauf der dies-jährigen Laufserie wurde am 21.10.09 mit 25 Läufern gestartet. Silvio Gadow belegte über 60' mit 12430m den 4.Platz und sicherte sich hiermit in der Serienwertung 2009 den 3.Platz der M40. Über 30' belegte Ilka Gomoll hinter Steffen Brunsch (7160m) den 2.Platz mit 6750m. Auch Erhard Bader steigerte sich mächtig im Vergleich zum 5000m-Lauf 2 Wochen zuvor und belegte mit 5400m den 2.Platz der M60+, auf den 3.Platz folgte Helge Ziems mit 5090m. Helge belegte zudem in der Gesamtwertung der Serie den 2.Platz der M60+ hinter dem souveränen Udo Palm. Herzliche Glückwünsche!!!
- Trotz kühler und feuchter Witterung pilgerten 1013 Läuferinnen und Läufer am 18.10.09 zum **3.Müggelsee-Halbmarathon** und sorgten damit für einen phantastischen neuen Teilnehmerrekord. Unsere Frauen sorgten trotz einiger kurzer Schauer auf der herbstlichen Runde mit bunt gefärbtem Laub für einen nur selten erlebten Dreifacherfolg. Birgitt Uhlig konnte in einem perfekten Rennen ihren Vorjahressieg wiederholen und gewann mit starken 1:27:57h. Sie lief jubelnd mit neuer persönlicher Bestzeit ins Ziel und konnte damit sogar Sylvia Jacobs mit 2min Vorsprung auf den 2. Platz verweisen. Die Freude war riesig, als auch Steffi in schnellen 1:34:26h mit neuer Bestzeit ins Ziel lief. Erstaunlich war, dass neben Sylvia auch Marion Sarasa nach dem anspruchsvollen HGL-HM nun wieder diese lange Strecke unter ihre Füße nahm. Sie überzeugte mit dem Sieg in ihrer AK W55 in schnellen 1:41:17h. Schnellster, der 13 RON-HILL'er war Andreas Hein, der in 1:24:19h ebenso seine AK M50 gewann, wie auch Heinz Lachmann die M65 in 1:34:47h. Herzliche Glückwünsche ebenso an Erhard Bader, der in guten 28:47min über 5km den Sieg in seiner AK M75 holte und ältester Teilnehmer war. Zur Belohnung schaute zum Ende des Laufes auch die Sonne vorbei und strahlte mit zufriedenen Läufern um die Wette, die sich nach dem Lauf und heißer Dusche am Müggelsee bei heißem Tee oder kühlem Bier entspannten.
- Beim **8.Marienfelder Herbstlauf** verpasste Klaus Mendritzki den Start über 5km und musste deshalb dem Feld hinterherlaufen. So verschenkte er gleich für Minuten und belegte in 27:02min den 23.Platz.

- Einziger Starter unseres Vereins beim **11. Dresdner Morgenpost Marathon** am 18.10.09 war Werner Jacobi, der von 1370 Startern den 1019.Platz belegte. Herzliche Glückwünsche für starke 4:25:00h (HM 2:05h) und den Sieg in seiner Altersklasse M75.
- Beim **6.Magdeburg Marathon**, der mit 5200 Läufern auf allen Strecken einen neuen Teilnehmerrekord zu verzeichnen hatte, startete Peter Schmidt über 42,195km. Er belegte in 4:18:40h den 348.Platz (15.M55).
- Eine kleine Gruppe (4 Läufer) unseres Vereins wollte einen neuen Lauf im Berliner Umland testen, so fuhren sie zum **22.Storkower Seelauf**. Auf der relativ flachen Runde um den See über 15,2km konnten 125 Läufer die wunderschöne Umgebung genießen. Tom Griepentrog belegte hinter dem Sieger Hannes Hähnel (55:10min) den 10.Platz und blieb in schnellen 59:46min noch unter der 60min-Marke. Den Sprung aufs Podest ihrer Altersklassen schafften jeweils als dritte Lothar Lehmann und Stefan Lippold, die nach 1:02:17h und 1:03:12h das Ziel erreichten. 50 Läufer nahmen dagegen die 7,5km unter ihre Füße, unter ihnen auch Dennis Knychala. Er belegte in 33:47min den 14.Platz und freute sich über den Sieg in seiner AK M30. Herzliche Glückwünsche!!!

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>

ARNOLD
 Druckerei
 Andreas Arnold Geschäftsführer
 Am Wall 15 - Güterverkehrszentrum
 D-14979 Großbeeren
 Telefon 033701/ 74 55- 0
 Telefax 033701/ 74 55-10

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

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 Sitzer (Vans, Busse)
- Transporter

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

Ermäßigte Startgebühren und gestaffelte Meldetermine 2010:

Lahntallauf (42&50km)	28.02.2010	bis 15.01.	20/ 23,-	bis 21.02.	22,-/ 25,-
Merkenser Kristallmarathon	28.02.2010	bis 31.12.	42,-	bis 19.02.	45,-
Bienwald Marathon/ Kandel	14.03.2010	bis 01.03.	29,-	dann	32,-
Steinfurth Marathon	20.03.2010	bis 31.12.	27,-	bis 10.03.	32,-
NEU-Teammarathon in BRB	27.03.2010	bis 19.03.	60,-		
Freiburg Marathon	28.03.2010	bis 31.12.	45,-	bis 14.03.	50,-
City Marathon Cuxhaven	11.04.2010	bis 31.12.	30,-	bis 28.03.	36,-
Tangermünder Elbdeichmarat.	11.04.2010	bis 31.12.	16,-	bis 06.04.	19,-
Speewaldmarathon	18.04.2010	bis 31.12.	30,-	bis 07.04.	40,-
Marathon Dt. Weinstraße	18.04.2010	bis 31.12.	34,-	bis 15.03.	39,-
Wien Marathon	18.04.2010	bis 05.03.	54,-	bis 09.04.	69,-
Oberelbe Marathon Königstein	25.04.2010	bis 31.12.	32,-	bis 28.02.	37,-
		bis 16.04.	41,-		
Bonn Marathon	25.04.2010	bis 31.12.	50,-	bis 31.03.	55,-
Leipzig Marathon	25.04.2010	bis 31.01.	35,-	bis 30.03.	45,-
Metro Group Marat. Düsseldorf	02.05.2010	bis 31.12.	48,-	bis 30.03.	60,-
		bis 18.04.	70,-		
TuiFly Marathon Hannover	02.05.2010	bis 31.12.	44,-	bis 28.02.	47,-
		bis 19.04.	50,-	dann	56,-
Goitzsche Marath. Bitterfeld	02.05.2010	bis 15.01.	20,-	bis 17.04.	25,-
Guts Muths Rennsteiglauf	08.05.2010	bis 31.12.	36,-	bis 28.02.	39,-
		Halbmarath.	bis 31.12.	bis 28.02.	35,-
Mainz Marathon	09.05.2010	bis 31.12.	52,-	bis 01.03.	62,-
Mannheim Marathon	15.05.2010	bis 11.01.	38,-	bis 30.03.	45,-
		bis 20.04.	55,-		
Regensburg Marathon	16.05.2010	bis 31.12.	39,-	bis 30.03.	44,-
		bis 05.05.	49,-	dann	59,-
Würzburg Marathon	16.05.2010	bis 31.12.	30,-	bis 25.04.	39,-
Kassel Marathon	16.05.2010	bis 31.12.	35,-	bis 28.02.	40,-
		bis 27.04.	50,-		
Salzburg Marathon	16.05.2010	bis 31.01.	37,-	bis 28.03.	47,-
Bad Harzburger Berg Marathon	22.05.2010	bis 31.03.	18,-	bis 17.05.	23,-
Mittelrhein Marathon Koblenz	29.05.2010	bis 31.12.	40,-	bis 30.04.	52,-
Rhein Ruhr Marathon Duisburg	30.05.2010	bis 31.12.	42,-	bis 30.04.	50,-
porta Marathon Minden	30.05.2010	bis 14.02.	30,-	bis 20.05.	40,-
Potsdamer Schlössermarathon	06.06.2010	bis 31.03.	30,-	bis 31.05.	40,-
		Halbmarath.	bis 31.03.	bis 31.05.	25,-
Illermarathon Immenstadt	06.06.2010	bis 31.01.	22,-	bis 30.04.	25,-
		bis 31.05.	28,-	dann	35,-
Europamarathon Görlitz	06.06.2010	bis 02.02.	20,-	bis 28.03.	30,-
		bis 23.05.	35,-	dann	40,-

Tollenseelauf	12.06.2010	bis 31.03.	25,-	bis 31.05.	30,-
Skatstadtmarahton Altenburg	12.06.2010	bis 31.12.	20,-	bis 31.03.	25,-
		bis 30.05.	30,-		
Metropol Marathon Fürth	13.06.2010	bis 31.12.	37,5	bis 31.03.	43,5
Mitteldeutscher Marathon	05.09.2010	bis 28.02.	25,-	bis 30.04.	35,-
		bis 30.06.	39,-	bis 17.08.	42,-
Volksbank Münster Marathon	12.09.2010	bis 15.05.	40,-	bis 01.08.	45,-
Fiducia Marathon Karlsruhe	19.09.2010	bis 30.04.	35,-	bis 30.06.	40,-
real.- Berlin Berlin Marathon	26.09.2010				
1.Bielefeld Marathon	10.10.2010	bis 15.03.	35,-	bis 15.06.	40,-
Braunschweig Marathon	31.10.2010	bis 31.01.	20,-	bis 30.04.	25,-
		bis 30.08.	30,-	bis 25.10.	35,-

Ausschreibungen

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
16.12.	17:00	Winterstundenlauf in Königs Wusterh.	30'/ 60'	Keine Zeitnahme!!!
26.12.	10:30	25.Weihnachtslauf des TUS HSH MT.12.12.09	6,5/ 13km	Schule im Grünen, Malchower Chaussee 2
27.12.	10:00	35.Kyritzer Silvesterpokallauf	12/ 8km	Perleberger Str. 8
27.12.	10:10	Silvesterlauf in Brandenburg	5/ 10km	Buhnenhaus,
31.12.		Silvesterläufe in aller Welt		
31.12.	10:00	Weissenseer Silvesterlauf	4,7/ 10,5km	MT.26.12.09
31.12.	11:00	4.Grünauer Silvesterlauf	5/ 10km	Karolinenhof; MT30.12.
31.12.	12:30	Silvesterlauf am Teufelsberg	4/ 6,3/ 9,9km	Mommstenstadion
31.12.	14:00	NSF Silvesterlauf MT.28.12.	5,3/ 10km	Plänterwald,
01.01. 2010	12:00	39.Berliner Neujahrslauf	4km	Brandenburger Tor
02.01.	11:00	29.Pankower Pfannkuchenlauf	6,5/ 2,3/ 1,1km	Kissingenst.; MT.28.12.
03.01.	10:00	18.Lauf um den Caputher See	5/ 10:30Uhr: 10km	Caputh, Schulstraße
03.01.	10:00	37.Kondius Winterlaufserie 1.Lauf 2.Lauf am 10.01/ 3.Lauf am 24.01.	10km 15/ 21,1km	Stadion Wilmersdorf
10.01.	10:00	30.Tiergartencross/ Neue Mühle	12/ 5km	Tiergartenstr./
01.01.	11:00	10.Tower-Run/ Fritz-Erler-Allee 120	400m+465 Stufen	1.MT.19.12/ 05.01.
16.01. 2010	Ab 11:30	4.Hallenmarathon Senftenberg 16:30Uhr: 10km Hallenpaarlauf	1/ 3/ 10km & 18:00: 42/ 50km	Senftenberg, Niederlausitzhalle
17.01.	08:00	Morgenmarathon 13:00Uhr	5000/ 10000m	MT.03.01.10!!!
16.01.	11:00	1. Winter-Team-Marathon in Leipzig/ Clara-Zetkin-Park	42km; 3-er Team	Anton-Brückner-Allee 1.MT.16.12: 45,-Euro
17.01.	10:00	Team-Marathon/ BSV 1892	3er-Team 42,2km	JHB Wannsee
23.01.	10:00	2.Lauf der Barnimer Winterlaufserie	15/ 30/ 60'	Fritz-Lesch-Sportplatz
31.01.		BBM Senioren in Potsdam/ Halle	60m-3000m	Potsdam
07.02.	10:00	Thermen Marathon Bad Füssing	42/ 21/ 10km	Klinik ; MT.29.01.10
27.02.		Familia Kiel Marathon	42,2/ 21/ 10km	MT.31.12.: 19,-Euro
20.03.	13:00	1.Schneeglöckchenlauf in Ortrand	6/ 15/ 30km	Schulstr.; MT.11.03!!
25.04.		Hamburg Marathon	42,2km	MT.31.12.09!!!

Ergebnisse:

73. Straussee Lauf über 9,3km am 03.10.09:

22. Storkower Seelauf am 18.10.09:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Lothar Lehmann	33 / 2.M55	37 :50min	Tom Griepentrog	15,2	10./ 4.M45	59:46min
Bodo Matthes	69 / 9.M45	40:27min	Lothar Lehmann	15,2	21 / 3.M55	1:02:17h
Hajo Schulze	93 / 1.M65	41:13min	Stefan Lippold	15,2	26 / 3.M40	1:03:12h
Peter Budraß	218 / 2.M65	46:18min	Dennis Knychala	7,5	14 / 1.M30	33 :47min
Bernd Holtkamp	271 / 1.M70	48:26min				

Crosslauf der LG Süd über 10km am 04.10.09: 7.Lauf des Marzahner Läufercups am 07.10.09:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit in min
Ilka Gomoll	68 / 2.W35 7.Frau	49:21min	Swetlana Berndt	10	13 / 2.W40	55:34,9
Tom Griepentrog	14./ 1.M45	40:19min	Silvio Gadow	10	7 / 5.M40/49	48:07,8
Lothar Lehmann	24./ 1.M55	42:05min	Helmut Scharping	10	8 / 1.M60+	49:57,5
Helmut Huber	48 / 3.M60	46:15min	Ecky Broy	10	14. Platz/ 3.M50/59	55:35,2
Peter Rymarowicz	53 / 3.M55	46:44min	Erhard Bader	5	9 / 1.M60+	30:32,5
Helge Ziems	137 / 4.M65	1:11:26h	Helge Ziems	5	11 / 2.M60	32:49,7

3. Müggelsee-Halbmarathon am 18.10.09:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in Std.
Erhard Bader	5	26 / 1.M75	28:47	Anke Schutkowski	374 / 10.W40 55.Frau	1:59:44
Birgitt Uhlig	21	31 / 1.W50 1.Frau	1:27:57h	Anreas Hein	20 / 1.M50	1:24:19
Sylvia Jacobs	21	36 / 1.W45 2.Frau	1:29:54h	Heinz Lachmann	61 / 1.M65	1:34:47
Steffi Winkler	21	61 / 1.WHK 3.Frau	1:34:24h	Silvio Gadow	302 / 66.M40	1:54:40
Kati Kiele	21	114 / 3.WHK 8.Frau	1:40:07h	Robert Pottkämper	319 / 5.M60	1:56:18
Marion Sarasa	21	130 / 1.W55 10.Frau	1:41:17h	Wolfgang Oesterreich	336 / 13.M55	1:57:42
				Bodo Matthes	373 / 54.M45	1:59:43

32. Harz-Gebirgslauf am 10.10.09 (Nettozeit/ Bruttozeit):

Name	Km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.
Dana Wolf	5	98. Platz/ 35. Frau	28:56 29:54	Eckhard Lukas	22	911 / 36.M65	3:27:18h 3:28:35h
Lothar Lehmann	11	60. Platz/ 3.M55	51:00 51:03	Bodo Matthes	42	380 / 82.M45	4:22:23h 4:23:37h
Peter Wiese	11	308. Platz/ 27.M50	1:01:50h 1:02:22h	Klaus Hoffmeister	42	476 / 30.M55	4:36:27h 4:36:45h
Detlef Koch	11	607. Platz/ 21.M60	1:12:10h 1:12:26h	Peter Schmidt	42	508 / 34.M55	4:40:03h 4:41:05h
Sylvia Jacobs	22	50 / 3.Frau 1.W45	1:40:36h 1:40:37h	Knuth Triebe	42	543 / 40.M55	4:44:42h 4:44:51h
Marion Sarasa	22	214 / 1.W55 20.Frau	1:55:44h 1:55:51h	Sylvia Jacobs Peter Rymar. Marion Sarasa		Mannschaft 1 22km 11. Platz	5:24:49h
Ilka Gomoll	22	222 / 6.W35 23.Frau	1:55:56h 1:56:04h	Ilka Gomoll Katja Lünser Ricarda Bäcker		Mannschaft 2 22km 29. Platz	6:07:03h
Katja Lünser	22	391 / 6.W30 47.Frau	2:04:39h 2:04:43h	Jürgen Busch Wolfgang Eick Eckhard Lukas		Mannschaft 3 22km 63. Platz	8:08:23h
Ricarda Bäcker	22	428./22.W40 62.Frau	2:06:28h 2:06:41h	Bodo Matthes Klaus Hoffmeist. Peter Schmidt		Mannschaft 42km 30. Platz	13:38:52h
Peter Rymarowicz	22	121 / 9.M55	1:48:29h 1:48:36h	Lothar Lehmann Sascha Wolf Peter Wiese		Mannschaft 11km 19. Platz	2:49:37h
Jürgen Busch	22	612./ 41.M55	2:16:37h 2:16:51h				
Wolfgang Eick	22	716./ 18.M65	2:24:28h 2:25:28h				

Laufbericht:

vom Dublin-Marathon 2009

Es sollte ein langsamer Marathon werden, hat aber nicht geklappt. Hier die Gründe:

1. Bei der Umrechnung auf Zeit pro Meile hatte ich mich verrechnet.
2. Auch hier gab es, wie in Budapest immer auf beiden Seiten der Laufstrecke Versorgungsstände, aber die Flüssigkeiten wurden in 250ml Wasserflaschen und 500ml Flaschen mit isotonischen Getränken gereicht. Mit dem Schnellverschluss konnte ich auch während des Laufens trinken. Sonst trinke ich 2 Becher im Stehen, so gab es keine Laufunterbrechung. Es gab genug Helfer, die die Flaschen reichten. Und das bei über 12000 Läufern. Es gab natürlich auch alle möglichen Riegel, flüssiges Powerbar, Bananen usw. Tolle Versorgung.

Der Marathon war am Montag, den 26.10. Ich belegte den 7324.Platz (22.M65, in 4:44:48h, das waren 28min schneller als in Berlin.

Bis Bald!

Euer Eike

32.Belziger Burgenlauf am 11.10.09

2009 machte ich nach 14 Jahren Pause wieder einen Start beim heimatlichen Burgenlauf. Heuer erneut über 8 km.

Die bisherige Statistik war ja nicht schlecht, konnte also nur schlechter werden. Belzig war letzten Sonntag verregnet, der Fläming vermatscht. Dreck in allen Senken der Strecke. Aber die Kampfsau geht da durch. Die ersten 3 km ging das Feld um mich rum sehr zügig an, ich musste mich anstrengen. Zwischen 3. und 5,5. km konnte ich einiges gut machen, auf der Straße ab km 6 bis zum Ziel hielt ich meinen Platz und fuhr die Ellenbogen seitwärts raus. So lief ich nach 33:20 min ein, das war Platz 5 in der AK M40 und der 41. Gesamttrang. Damit lief ich so schnell wie vor 14 Jahren.

Wer kann schon sagen, über 14 Jahre nicht abgebaut zu haben.....

8 km	Lüder, Steffen	MTV Treuenbrietzen	00:30:34	6	1991
8 km	Lüder, Steffen	Berliner TSC	00:31:36	3	1994
8 km	Lüder, Steffen	TSC Berlin	00:33:25	11	1995

Steffen Lüder

Sport – line GmbH *Sportartikelhandel und Service* *Sportsponsoring*

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

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!