



LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de

Unsere Kontonummer: 2.Konto (für Startgelder):
Postbank, BLZ:100 100 10 Postbank
Kontonummer: 6365 73 101 345 31 106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

Ich wünsche Euch in diesem neuen Jahr alles Gute, Gesundheit, Glück und mögen Eure Träume und Wünsche in Erfüllung gehen. Der Winter mit Eis und Schnee scheint jetzt unsere Stadt im Griff zu haben. In den Parks sieht man nur noch vereinzelt Läufer, viele können diesem Wetter nichts abgewinnen. Dabei stapft es sich herrlich durch den tiefen Schnee, man lacht sich in sein (warmes) Fäustchen und genießt die herrliche klare Luft und die Natur um sich herum.

Ich wünsche Euch viel Spaß, gute Laune und natürlich gesunde Füße.

Helmut

Das Allerneueste:

- 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, diese Ilka Gomoll mitzuteilen. Kontrolliert bitte nochmals eure Telefonnummern in der Liste und gebt neue Nummern bei Ilka bekannt.

Einladung – zur Bowlingmeisterschaft des LC RON-HILL 2010

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu den **9.RON-HILL Bowlingmeisterschaften ein**. Wie in den Vorjahren wollen wir einen netten Vormittag bei Spaß und Spiel im Bowlingcenter des Comfort-Hotel Lichtenberg (Rhinstr.159, gegenüber Pyramide) verbringen. Wir treffen uns für drei Stunden Bowling am **Samstag, den 13.02.2010** pünktlich um 09:45Uhr auf 8 Bahnen. Damit hat Michael Kegel wieder das gesamte Center für uns reserviert. Außerdem wird extra für uns vom Hotel wieder ein leckeres Frühstück inklusive Kaffee/ Tee angeboten. Das Bowling inklusive Essen wird ca. 12-15Euro kosten. Wir bitten um **Voranmeldungen bis 08.02.10** bei Ilka Gomoll, (Tel.516 916 52 oder IGomoll@aol.com) oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in bestimmt wieder netter Atmosphäre!!!

Erinnerung 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).
- 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!!!
- Hiermit bitten wir alle Mitglieder ihren Jahresbeitrag noch **nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die **Jahreshauptversammlung im März abzuwarten. Herzlichen Dank!!!**
- Ein ganz herzlicher Dank geht an dieser Stelle an Michael Kegel, der unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier** im Holiday Inn Hotel (Landsberger Allee) wieder mit sehr viel Liebe organisiert hatte. Diesmal konnten wir in einem schönen Saal der 1.Etage feiern, das Buffet war wieder sehr schmackhaft und abwechslungsreich. Herzlichen Dank auch an unseren Sponsor Jost Kretzschmar für die umfangreiche Unterstützung bei der Weihnachtsgeschenke-Tombola und an Doris Koch für das liebevolle Verpacken der kleinen und großen Pakete. 52 Anwesende, unter ihnen 38 RON-HILL'er konnten einen neuen Programmpunkt unserer Feier genießen, den Auftritt einer von Lothar Lehmann organisierten Bauchtänzerin. Bei Musik und Tanz, vielen lockeren Gesprächen sowie netter Bedienung konnten alle Anwesenden diesen Abend sehr genießen.

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)172 791 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.09 haben Wolfgang Drechsel und Dr. Werner Jacobi die Mitgliedschaft in unserem Verein beendet.
- Am 03.10.09 startete Dennis Knychala beim **2.Berliner Integrationslauf** in Neukölln, welcher unter dem Motto – Mitlaufen und gemeinsam Hürden überwinden – für eine gleichberechtigte und multikulturelle Gesellschaft durchgeführt wurde. Er belegte über ca. 9,5km den 14.Platz in 45:46min.
- Am 17.10.09 fand der **2.Rügenbrückenmarathon** in Stralsund mit 2800 Teilnehmern, einem neuen Teilnehmerrekord, statt. Aus unserem Verein wollte Bernfried Krüger diesen neuen und attraktiven Lauf erkunden und wählte die 21,1km. Dort belegte er in 2:18:17h den 322.Platz von 370 Startern auf dieser Strecke und wurde 16. der AK M55. Außerdem startete dort Wolfgang Augsten über 6km und belegte in 31:48min den 118.Platz, damit belegte den 2.Platz der M55. Wolfgang hat in der Nähe vom Start eine kleine, preiswerte Sportpension entdeckt, die auch für uns RON-HILL'er gut geeignet wäre. Also wer 2010 Interesse an einer Unterkunft hat, kann sich bei ihm oder Ilka Gomoll melden.
- Am 24.10.09 startete Ilka Gomoll in ihrer Heimatstadt Brandenburg beim **Marienberg-Crosslauf** über sehr anspruchsvolle 3,4km. Der „Berg“ ist die höchste Erhebung der Stadt, darauf steht die Friedenswarte, ein Aussichtsturm mit gutem Blick in die Brandenburger Umgebung. Der Berg musste von drei Seiten bezwungen werden, ehe es ins Ziel ging. In einem spannenden Rennen konnte sich Ilka bei den Frauen in 16:04min durchsetzen und belegte von 62 Startern den 16.Platz.
- Der **Light-Run/ Nike+ Human-Race** wurde in diesem Jahr zum ersten Mal mit Zeitmessung durchgeführt und fand gleich mit 5126 Startern großen Anklang. Die Strecke führte am 24.10.09 an vielen illuminierten Berliner Sehenswürdigkeiten, wie dem Dom, der Siegessäule und dem Brandenburger Tor vorbei. Es gab aber auch so einiges an Negativem zu berichten, so wurde der Lauf über 20min später gestartet und auch die Kleiderrückgabe nach dem Lauf war nur mit ausdauernder Wartezeit möglich, keine guten Voraussetzungen für eine schnelle Regeneration bei nur 8°C. Auch war die Strecke um ca. 300m zu kurz, so wunderten sich viele Läufer über enorm gute Zeiten. Aus unserem Verein starteten 5 Läufer, von denen Dennis Knychala der schnellste war. Er lief ein starkes Rennen und wurde 457. in schnellen 44:24min. Nach langer Pause lief Dana Wolf mit „Häsin“ Sylvia Kegel wieder solch eine lange Strecke und konnte sich über gute 55:27min freuen. Auch Helge Ziems genoss die beleuchtete Strecke, er konnte mit 1:02:50h sehr zufrieden sein.

- Ebenfalls sehr anspruchsvoll ist der **Kurparklauf**, der in diesem Jahr zum 22.Mal in Bad Freienwalde mit 97 Läufern über 7,4km durchgeführt wurde. Lothar Lehmann belegte hier in 34:01min den 21.Platz und konnte sich über den 2.Platz seiner Altersklasse freuen.
- Am 25.10.09 fand in der Hasenheide der letzte Lauf des Berlin-Cups über ultrakurze 3,6km statt, der **32.Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf**. 123 Läufer liefen nochmals um Punkte im Berlin-Cup, unter ihnen auch Lothar Lehmann, der als 29. in 14:46,8min ins Ziel lief und den 2.Platz der M55 belegen konnte. Auch Marion Sarasa und Peter Wiese erliefen sich noch wichtige Punkte und gute Platzierungen im Cup. Marion siegte in der W55 in 16:26,8min und Peter belegte den 65.Platz (3.M50) in 17:24min. Den Hauptlauf über 10,7km mit 48 Läufern absolvierte Christian Krannich (37:57,8min) am schnellsten. Aus unserem Verein war wie in jedem Jahr Peter Schmidt am Start, er absolvierte die anspruchsvolle Strecke in 56:07,9min und belegte den 36.Platz, das war der Sieg in der M55.
- Ein landschaftlich schöner und gut organisierter Lauf findet seit Jahren in Neuruppin statt, der nun schon **34.Hubertuslauf**. Die Strecke führt durch Wälder und an verschiedenen Seen vorbei, Läuferherz was willst du mehr? 162 Läufer starteten auf der 8km Strecke, unter ihnen auch Erhard Bader, der sich in 54:34min über den Sieg in der M75 freuen konnte. Knapp 100 Läufer nahmen die 15km unter ihre Füße, mit dabei Ilka Gomoll, die in 1:12:22h den 3.Platz bei den Frauen um 10 Sekunden verpasste, sich dafür aber den Sieg in der AK W35 sichern konnte. Auf der 27km Strecke bewies Stefan Lippold mit dem 8.Platz in 1.57:57h aufsteigende Form. Auch Silvio Gadow wagte sich an die lange Strecke, er belegte in 2:40:04h den 46.Platz von 55 Startern. Nach dem Lauf und der AK-Siegerehrung konnte man sich bei Suppe, Kuchen sowie kalten und warmen Getränken stärken. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 31.10.09 fand der traditionelle Crosslauf „**Rund um die Kaulsdorfer Seen**“ mit 89 Startern über 6 und 12,5km statt. Seit Jahren startet Helge Ziems bei diesem nicht einfachen Lauf, in diesem Jahr belegte er in 38:55min den 24.Platz und wurde 2. der M60-69. Auf der längeren Strecke liefen 57 Läufer, unter ihnen Klaus Hoffmeister, der in 1:01:11h den 23.Platz (6.Platz M50-59) belegte. Martin Engler konnte sich über gute 1:14:29h und den 2.Platz der M60-69 freuen.
- Einzige Starterin bei den **Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften im Crosslauf in Ludwigsfelde** am 07.11.09 war Marion Sarasa. Sie konnte sich hinter der Siegerin in der W55 Elisabeth Westphal (21:38min) in 22:04min über den Vizemeistertitel freuen.

- Der **7.Hohen Neuendorfer Herbstlauf** fand am 01.11.09 mit 201 Läufern über 6,2km statt. Beim immer sehr gut organisierten Lauf belegte Christian Karbe den 25.Platz in 23:47min und belegte den 2.Platz in der M30. Die längere Strecke über 10,6km durch das Wohngebiet und den Rothpfeulen absolvierten knapp 100 Läufer/-innen. Unser Schnellstarter Lothar Lehmann siegte hier souverän in seiner AK M55 in 43:38min und kam als 14. der Gesamtwertung ins Ziel. Herzliche Glückwünsche!!!
- Beim Jubiläumslauf erwartete die Teilnehmer beim **30.Krummenseelauf** traumhaftes Herbstwetter und 8°C auf dem anspruchsvollen Kurs um den See und durchs Sutschketal. Der strahlende Sonnenschein lockte auch 7 Läufer/-innen unseres Vereins an den Start. Von 86 Läufern über 7km konnte sich Katja Lünser über den 2.Platz bei den Frauen in 33:42min freuen. Deutlich stärker war die Konkurrenz über 14,8km einzuschätzen. Hier stellten sich 106 Läufer dem Starter, von denen Daniel Naumann nach 52:19min als erster das Ziel erreichte. Schnellster unseres Vereins war hier Tom Griepentrog, der in starken 59:11min schon als 7. und Sieger der AK M45 das Ziel durchlief. Auch Uwe Mohr erreichte sein selbst gestecktes Ziel, einen Podestplatz in der AK M50. Er belegte in 1:03:38h den 3.Platz seiner Altersklasse. Ilka Gomoll, die bis km 12 mit Peter Rymarowicz zusammen lief, belegte in guten 1:12:04h den 6.Platz bei den Frauen, im Vorjahr hätte diese Zeit sogar zum Sieg gereicht. Nach dem Lauf konnten sich alle Läufer mit Bier, Kaffee, Bockwurst und leckeren Pfannkuchen vom hiesigen Bäcker stärken und den sonnigen Nachmittag genießen. Herzliche Glückwünsche!!!
- Für alle Freunde des Wald-und Crosslaufs fand am 08.11.09 der beliebte Schmalzstullenlauf, der schon **30.Volkscrosslauf im Tegeler Forst**, statt. Insgesamt 514 Läufer nahmen die anspruchsvolle Strecke unter ihre Füße, aus unserem Verein war Ilka Gomoll am Start. Von 212 Startern belegte Ilka auf der hügeligen und abwechslungsreichen 10km Strecke den 46. Platz und erreichte in 47:59min das Ziel als sechste Frau, das war der 2.Platz der W30-39. Als Belohnung erhielt sie einen reich gefüllten Brotkorb.
- Eine deutliche Steigerung der Teilnehmerzahl konnten die Organisatoren des **6.Teltowkanal-Halbmarathon** verzeichnen. In diesem Jahr gingen 100 Läufer mehr an den Start als 2008. Einer von 280 Startern dieser Strecke war Klaus Hoffmeister, der in 1:44:41h den 111.Platz (6.M55) belegte. Noch schneller war hier Christian Karbe, der in guten 1:26:04h den 18.Platz belegte und 3. der AK M30 wurde. Auch über 7,4km gingen deutlich mehr Läufer als im Vorjahr an den Start. Aus unserem Verein erreichte Sylvia Kegel schon nach 34:30min (21.Platz) das Ziel und konnte sich über den 3.Platz bei den Frauen sowie den Sieg in der W45 freuen.

- Am 15.11.09 startete eine kleine Gruppe unseres Vereins beim **Garda Trentino Halbmarathon** am schönen Gardasee (Südtirol). Nach dem Abholen der Startnummern am Vortag des Laufes konnten sich Peter Wiese und Marion Sarasa bei der Apfelstrudelparty stärken. Das Wetter am Lauftag war mit 10°C optimal. Der Lauf führte vorbei an Weingärten und Olivenhainen mit dem Ziel in der historischen Altstadt von Trentino gleich hinter dem 34m hohen Uhrenturm. Marion lief in einem schnellen Rennen auf den 3.Platz der W55 (968.Platz), Peter belegte in 1:50:47h den 1654 Platz (167.M50).
- Die **17.Kondius Berliner-Marathon-Staffel** fand erstmals auf dem Gelände des Flughafens Tempelhof bei schönstem Herbstwetter statt und erreichte mit 1302 Staffeln einen neuen Teilnehmerrekord. Die Bedingungen sind durch den weitläufigen Austragungsort mit viel Platz für alle Läufer sowie eine Wechselzone im Hangar, die vor allem bei Regen Schutz bietet, perfekt. Aber es wurde auch eine 5 bzw. 6km Runde gelaufen, die durchgängig asphaltiert nicht jedermanns Sache ist, eben ein Standort mit seinen Vor- und Nachteilen. Unser Verein war wie meist in den letzten Jahren mit je zwei Frauen- und Männerstaffeln am Start, und wie immer mussten wir auch kurzfristige Absagen kompensieren, was erstaunlich gut gelang. Die Freude auf den Lauf war groß und noch größer, als unsere schnelle Frauenseniorenstaffel nach 3:13:08h den 2.Platz belegte. Herzliche Glückwünsche an Sylvia Kegel, Angela Fink, Birgitt Uhlig (starke 41:20min für 10km), Carmen Huber, Karin Jacobi und Ricarda Bäcker, die sich über die übliche Stiege Äpfel und eine Adidas-Kapuzen-Jacke freuen konnten. Auch unsere Männer, mit Christine Mohr als Verstärkung, erzielten ein sehr gutes Ergebnis und blieben mit 2:55:21h noch deutlich unter der begehrten 3h-Marke. Herzliche Glückwünsche an Andreas Hein und Tom Griepentrog, die beide noch unter einem 4-Minuten-Schnitt blieben, Dennis Knychala sowie Uwe und Christine Mohr. Herzlichen Dank an alle Läuferinnen und Läufer für ihren Einsatz in den Staffeln und an Maskottchen Anja, sowie für das Mitbringen von Kaffee und Kuchen für den gemütlichen Teil.
- Gerade war das eine Staffel-Highlight vorbei, stand schon das nächste vor der Tür. Der **31.Berliner Mannschafts-Halbmarathon** fand am 22.11.09 bei guten äußeren Bedingungen und 51 Teams mit jeweils 6 Läufern statt. In diesem Wettkampf ist eine gute Abstimmung der Läufer untereinander besonders wichtig. Unser Verein war mit Spaß, Anstrengung und drei leistungshomogenen Mannschaften dabei. Christian Karbe, Tom Griepentrog, Andre Koletzki, Sylvia Jacobs, Andreas Hein und Lothar Lehmann belegten in guten **1:29:45h den 8.Platz**. Beeindruckend schnell unterwegs war unser zweites Team, dass mit Peter Schmidt, Dirk Pätzig, Bodo Matthes, Lutz Bester, Steffen Lüder und Heinz Lachmann nach tollen **1:42:45h und dem 27.Platz das Ziel** erreichte. Auch unser drittes

Team schlug sich wacker, Bernfried und Iris Krüger, Eike Tank, Peter Budraß, Jürgen Busch und Natalja Lebedjewa belegten in 2:17:30h den 47.Platz. Kati Kiele lief diesmal „fremd“ beim PSB 24 und belegte in schnellen 1:39:39h den 3.Platz bei den Frauen. Herzliche Glückwünsche!

- Eine kleine Gruppe unseres Vereins startete im Rahmen einer Reise mit der Reisezeit in wärmere Gefilden. Auf Zypern herrschten angenehme Bedingungen, um etwas zu entspannen und die Sonne bei 20-25°C zu genießen. Der **16.Paphos Halbmarathon** wurde am 22.11.09 mit 154 Läufern auf einer Pendelstrecke am Meer entlang, vorbei an Hotels und Palmen gestartet. Schnellste(r) der drei gestarteten RON-HILL'er und der Reisezeitgruppe war Ilka Gomoll, die durch ein gleichmäßiges Rennen im Endkampf den bis dahin führenden der Reisegruppe auf den 2.Platz verweisen konnte. Sie belegte in 1:44:36h den 53.Gesamtplatz (9.Frau, 4.W30-39). Auch Peter Rymarowicz, dessen Wadenverletzung bei km 18 wieder aufbrach, kämpfte sich ins Ziel und belegte in 1:50:40h den 71.Platz (4.M50-59). Trotz der Wärme erzielte auch Swetlana Berndt ein gutes Ergebnis. Sie belegte in 2:07:03h den 124.Platz (23.Frau; 5.W45). Nach dem Lauf konnten sich die Läufer bei diversen Getränken (u.a. auch Bier) und Snacks stärken und das Kulturprogramm genießen.
- Ein stimmungsvoller Staffellauf findet schon seit vielen Jahren immer am 1.Adventssonntag im Düppeler Forst statt. Der **29.Cross-Staffellauf** über hügelige 4x6000m wurde am 29.11.09 mit 119 Teams gestartet. Die Stimmung war gut und der Regen hörte pünktlich zum Start auf. Die Konkurrenz war stark, aber unser Mixed-Team mit Lothar Lehmann (23:18min, 82.Platz) Ilka Gomoll (26:44min, 27.Platz) Kati Kiele (27:16, 31.) und Andreas Hein (**21:58**, 46.) kämpfte sehr erfolgreich und belegte in 1:39:16h den 5.Platz in der Mixed-Wertung (35.Platz gesamt) und waren so schnell wie kein RON-HILL-Team zuvor. Nach dem Lauf ging es zur gemütlichen Auswertung mit Imbiss und großer Tombola ins Clubhaus des Ruderclubs, es war wieder ein liebevoll organisierter Staffellauf.

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 15 · Güterverkehrszentrum
D-11979 Großbeeren
Telefon 03 37 01 / 74 55 0
Telefax 03 37 01 / 74 55-10

■ QUALITY-PRINT

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
16.01.2010	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-Bruckner-Allee 1.MT.16.12.: 45,-Euro
23.01.	10:00	2.Lauf der Barnimer Winterlaufserie	15/ 30/ 60'	Fritz-Lesch-Sportplatz
24.01.	10:00	3.Lauf der Winterlaufserie MT.20.01.	21, 1/ 5km	Stadion Wilmersdorf
30.01.	10:00	57.Forster Neißer-Winterlauf	20/ 10/ 5km	Stad. am Wasserturm
31.01.	10:30	BBM Senioren in Potsdam/ Halle	60m-3000m	Potsdam; MT.18.01.
07.02.	10:00	Thermen Marathon Bad Füssing	42/ 21/ 10km	Klinik ; MT.29.01.10
13.02.	13:30	Winterbahnlauf der NSF MT.08.02.	5/ 10km	Buckower Damm 13
14.02.	10:00	67.Plänterwaldlauf MT.10.02.	5/ 10/ 15/ 20km	Kiehnwerder Allee
14.02.	11:00	8.Frostwiesenlauf/ Burg (Spreewald)	10/ 20/ 30km	ohne Zeitwertung
14.02.	10:00	28.Luckenwalder Crosslaufserie und 2.Lauf am 21.02.	9,3/ 5km 11,1/ 7,4km	Baruther Tor; W.-Seelenbinder-Stad.
20.02.	14:00	12.Nordberliner Alpenkämpfe	11,8km +4 Sprints	Verläng. Kneippstr.
27.02.	10:00	Familia Kiel Marathon	42,2/ 21/ 10km	MT.17.02.
15.03.		Celler Wasa-Lauf	5/ 10/ 15/ 20km	MT.30.01.10
25.04.	09:00	Messina Marathon/ Sizilien	42/ 21/ 12,1km	Zentrum Messina
12./ 13.06.	15:30	Panoramatour Sächsische Schweiz	10/ 21,1/ 30km auch Rad & Wand	1.MT.: 31.01.!!! Hotel Lichtenstein
03.07.		Schweriner Fünf Seen Lauf 10km immer schnell ausverkauft	10/ 15/ 30km	Meldungen bis 20.01. für 10km; MT.
26.09.	09:00	37.real,- Berlin Marathon	42,195km	1.MT: 31.01.: 60,-Euro danach 80,-Euro!!!

Ergebnisse:

Light-Run am 24.10.09 über ca. 9,7km:

34.Hubertuslauf in Altruppin am 25.10.09:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Dana Wolf/ Sylvia Kegel	2591.Platz/ 590.Frau	55:27min	Ilka Gomoll	15	37./ 1.W35 4.Frau	1:12:22h
Dennis Knychala	493.Platz	44:24min	Erhard Bader	8	127./ 1.M75	54:34min
Wolfg. Voigtländer	1447.Platz	50:43min	Stefan Lippold	27	8./ 4.M40	1:57:57h
Helge Ziems	4133.Platz	1:02:50h	Silvio Gadow	27	48./ 10.M40	2:40:04h

30.Lauf um den Krummensee am 01.11.09 über 14,8km:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	7,0	29./ 2.W30 2.Frau	33:42min	Tom Griepentrog	7./ 1.M45	59:11min
Ilka Gomoll	14,8	56./ 2.W35 6.Frau	1:12:04h	Stefan Lippold	17./ 7.M40	1:02:02h
				Uwe Mohr	23./ 3.M50	1:03:38h
				Peter Rymarowicz	79./ 7.M55	1:19:33h
				Egbert Jakubzick	94./ 12.M50	1:24:44h

17.Kondius Marathon Staffel des SCC am 15.11.09:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Sylvia Kegel	6,2		28:26	Katja Lünser	6,2		28:07
Angela Fink	6,0	3:13:08h	26:19	Rita Mettler	6,0	3:34:48h	32:58
Birgitt Uhlig	10	172.Platz	41:20	Conny Stascheit	10	548.Platz	51:27
Carmen Huber	5,0	8.Pl. Frauen	26:50	Swetlana Berndt	5,0	27.Platz Frauen	28:11
Karin Jacobi	10	2.Seniorinn.	47:36	Ilka Gomoll	10		47:29
Ricarda Bäcker	5,0		22:38	Dana Wolf	5,0		26:39
Andreas Hein	12,2		47:19	Bodo Matthes	12,2		59:37
Tom Griepentrog	10	2:55:21h	39:19	Knuth Triebe	10	3:27:02h	52:26
Dennis Knychala	5,0	53.Platz	22:48	Robert Wiese	5,0	392.Platz	27:20
Uwe Mohr	10		40:40	Klaus Mendritzki	10		48:00
Christine Mehr	5,0		25:17	A.Hein	5,0		19:40

Info an alle RON-HILL'er/-innen

auf der Webseite: www.kmspiel.de sind auch 16 Läuferinnen und Läufer im virtuellen Ron-Hill-Team vereint. Gern darf das Internet-Team noch verstärkt werden. Die Anmeldung ist ganz einfach. Auf der Website kann man pro Woche seine gelaufenen Kilometer eintragen, seine Zeiten oder Platzierungen in Wettkämpfen. Über das ganze Jahr entsteht eine schöne Abbildung unserer Laufleistungen. Natürlich kann man auch die Trainings- und Wettkampfkilometer der anderen Laufpartner einsehen. So schaue ich regelmäßig nach, ob Ecky Broy mehr oder weniger Kilometer pro Woche unterwegs war als ich. Für alle Statistikfreunde bietet diese Plattform noch weitere Möglichkeiten zur Optimierung des Trainings oder der Wettkämpfe. Also schaut mal rein und meldet euch an.

Euer Steffen Lüder

Laufbericht vom Advent-Wald-Marathon Bad Arolsen

In diesem Jahr habe ich mir als meinen zweiten Erlebnis-Marathon nach dem Rennsteig mal diesen schönen Lauf gegönnt. Jedes Jahr am ersten Advent-Wochenende findet er auf sehr hügeliger Waldstrecke bei Bad Arolsen in Nordhessen in der Nähe von Kassel statt. Am 27.11.09, Freitagnachmittag, fuhr ich mit Christine los. Bereits auf der Autobahn ein Vorgeschmack auf das Wochenendwetter – erst viel Wind, ab Braunschweig auch Regen mit Sturmwarnung für den Harz im Radio. Übernachtung im Auto auf einem Campingplatz! Sehr gemütlich!

Sonnabend – Morgens erst einmal trocken, der Wind nahm langsam wieder Anlauf.

10.00 Uhr – Twisteseehalle: Persönliche Begrüßung der Teilnehmer durch den Organisator Heinrich Kuhaupt. Er legt großen Wert darauf, ausschließlich die Marathon-Distanz anzubieten. Es gibt keine anderen Strecken! In diesem Jahr kam 516 Teilnehmer im Ziel an, ein großer Rundkurs, Waldwege und auch asphaltierte Wege im Wald, ein Dorf nach 38 km. Für Begleitpersonen gab es extra Karten mit PKW-Anfahrpunkten. Ich prägte mir die Kilometer 3, 17 und 28 ein, dort sollten die Hauptanstiege beginnen.

11.00 Uhr – Start auf der Saumauer des „Twistestausees“. Der Wind piff ordentlich bei ca. + 5 Grad. Christine wollte in die Sauna, manche Teilnehmer äußerten ähnliche Gedanken. Die ersten 3 km am Stausee entlang, dann der erste Anstieg knapp 1 km lang in den Wald hinein. Nach 7 km die erste von 7 Verpflegungsstellen. Wer wollte, konnte hier noch seine Laufjacke in bereitgestellte Körbe ablegen. Den Temperaturen entsprechend – Wasser, Iso, Tee – alles angewärmt. Nach 10 km begann es zu regnen und sollte bis ins Ziel nicht mehr aufhören. Dazu hatte die Forstwirtschaft auf den nächsten 5 km ganze Arbeit geleistet, schön moderig durch Holztransport. Vor dem Anstieg bei km 17 wurde fast jeder (ich nicht) per Lautsprecher begrüßt. Nach 24 km kam der vom Start am weitesten entfernte Punkt. Die angekündigte „Videokontrolle“ entpuppte sich als Durchsage der Startnummer per Blickkontakt. Dazu ein kurzer giftiger Anstieg, den ich laut Streckenprofil gar nicht in Erinnerung hatte. Trotzdem war ich zu diesem Zeitpunkt immer noch erstaunlich locker. Nach 28 km ging es noch mal 3 km bergauf, aber alles gut zu laufen, musste nicht gehen. Ich war mittlerweile nur froh, nicht in der Sauna zu sein!

Beim Verpflegungspunkt am km 34 wieder persönliche Begrüßung per Lautsprecher. Diesmal ich auch! War auch nötig, denn die letzten 8 km fielen mir dann doch etwas schwer. 1 km vor dem Ziel etwas Rotes! Christine war aus der Sauna zurück und eilte mir entgegen.

Nach 3:47:00 h war ich glücklich als 147. gesamt und 15. der M 50 im Ziel.

Nach einer kalten Dusche (einziger Mangel) war noch gemütliches Beisammensein mit diversen Getränken, Suppe, Kuchen und Siegerehrung (auch AK!) in der Twisteseehalle.

Am Abend lockte wieder der Campingplatz...

Christine und Uwe Mohr

Laufbericht aus Dessau

von Klaus Mendritzki

Zu meinem Geburtstag sollte es etwas Besonderes sein, also ging es am 13.9.09 zum 11. Internationalen **Dessauer avendi City-Lauf!** Günstig mit der DB ab Berlin erreichbar, lag auch Start/Ziel gleich nahe am Hbf Dessau. Nach 2km Kinderlauf und 4km Schnupperlauf war der Start für den 10km-Pokallauf um 12 Uhr. Passend zum Anlass des Tages erlebte ich dann hier gleich 3 besondere Neuigkeiten:

1) Die Umkleiden waren in den Konferenzräumen des Hotels Steigenberger (zugleich Sponsor) eingerichtet. So nobel habe ich mich bei Wettkämpfen bisher noch nie umziehen können!

2) Obwohl ich auch schon 18 Wettkämpfe mitgemacht habe, war dies nun mein erster Regenlauf.

3) Ich lief erneut persönliche Bestzeit.- Die Veranstalter betonten, dass die Laufstrecke amtlich vermessen und vom DLV bestätigt sei, eine 2km-Runde auf Straßen und Fußgängerzone der Dessauer Innenstadt war 5x zu bewältigen. Es war recht kühl und gleich nach dem Start fing es an zu regnen. Stellenweise auftretende starke Windböen durch die Häuserschluchten mussten außerdem durchgestanden werden. Ich habe mir die Strecke gut eingeteilt, auf der ersten Runde wollte ich erst mal die Strecke kennenlernen und ließ es langsam angehen. Aber anscheinend der Regen trieb mich danach dann doch schneller voran. Als ich dann nach 5 Runden im Ziel die Zeit 46:26min an der Uhr sah, konnte ich es kaum glauben und freute mich natürlich riesig! Offenbar erreichte ich meine Hochform immer im September. Das machte dann Platz 107 von 306 Finishern, Platz 14 von 38 der AK M45. Abgesehen von den Windböen ein schneller Lauf, kaum Steigungen und trotz einer Computerpanne gut organisiert.

Einziges Manko war, dass schon gegen 13:45 Uhr alles sehr schnell abgebaut wurde. Aber die meisten wollten wohl den Sonntagnachmittag noch anders verbringen.

24. Budapest Marathon am 04.10.09 (Bericht gekürzt)

von Eike Tank

Um die vielen unerfreulichen Erlebnisse vom Berlin-Marathon zu vergessen – viel zu kurze Verpflegungsstellen, anstehen nach Wasser, von Zuschauern zugestellte Laufstrecke, Ideallinie, die unter den Zuschauern verschwindet und hinter ihnen wieder hervor kommt, und die Abzocke überall, ist es am besten, wieder einen neuen Lauf zu machen.

Dieser Marathon war dann auch voller wunderschöner Überraschungen. Nach ca. 65min Flug Ankunft auf dem Flughafen in Budapest. Ungarn hat zwar noch eine eigene Währung (den Forint) gehört aber schon zur EU. Mein 1.Gang war nur Touristeninformation, um ein Tagesticket zu kaufen. Ich war sehr überrascht, als man mir sagte, dass ich als EU-Bürger und Senior freie Fahrt auf allen öffentlichen Verkehrsmitteln hätte. Ich musste bei Kontrollen nur meinen Personalausweis vorzeigen.

Am Samstag um 09:00Uhr war der Start zum Frühstückslauf über 5,3km auf der Margareten-Insel. Eine 5,3km lange Tartan-Bahn zieht sich immer am Ufer entlang um die ganze Insel. Etwa 300, meist ausländische Läufer, hatten sich eingefunden. Zur Belohnung gab es ein T-Shirt und einen gefüllten Frühstücksbeutel. Im Zentrum fand die Marathonmesse statt, es war eine kleine Zeltstatt aufgebaut, hier erhielt man die Startnummern auf der kostenlosen Marathonmesse, mit kostenloser Chipausleihe, dem Marathon-Shirt und der Pastaparty

inklusive ungarischen Tänzen. Nach dem Lauf konnte man auch das Thermalbad kostenlos nutzen.

Dann war auch schon der Renntag mit erwarteten 26°C und seit Tagen kein Wölkchen am Himmel. Am Start spielte eine Sambagruppe, der Startschuss fiel um 10:00Uhr. Quer über den großen Heldenplatz verlief die abgesperrte Strecke immer breiter werdend und mündete in einer breiten Allee. Es folgten 3km geradeaus in Richtung Donau, dort war der 1.Verpflegungspunkt. Länger als in Berlin und auf beiden Seiten der Laufstrecke. Bei nur 15% an Läufern verglichen mit Berlin gab es natürlich kein Anstehen nach einem Becher Wasser. Es ging nach Norden, am Ufer entlang auf der Pest-Seite der Stadt. Wendepunkt, dann bis zur ältesten Brücke in Budapest, der Kettenbrücke. Ich überquerte diese Brücke nach Buda, und die Strecke führte wieder nach Norden bis Höhe Margareten-Insel (3km langes Erholungsgebiet mitten in der Donau). Ich hatte über die Donau hinweg immer einen herrlichen Blick Richtung Pest-Seite der Stadt mit seinen vielen historischen Gebäuden, Parlament und Kirchen, die zum Teil zum Weltkulturerbe gehören. Die Straßen waren abgesperrt, keine Zuschauer versperrten die Strecke, immer konnte ich Ideallinien laufen. Es wurde wärmer, so trank ich an jedem Verpflegungspunkt, es gab Wasser, verschiedene Iso-Getränke, Bananen, ab 22km auch Cola. Bei km 26 der nächste Wendepunkt und zurück nach Norden über die berühmte Freiheitsbrücke, an der die zweistöckige Markthalle liegt, wieder rüber nach Pest. Der kräftige Wind bremste zwar, kühlte aber angenehm. Ich sah jetzt immer wieder erschöpfte Läufer, die medizinisch betreut werden mussten. Musikkapellen, kleine Trommlergruppen, manchmal auch nur eine Person mit Schlagzeug feuerten uns an. Der Stadtpark war erreicht und kurz vor dem Heldenplatz ein Transparent über der Straße – noch 400m -. Es kam die letzte Kurve, ich lief überquerte die Ziellinie nach 4:55h, 17min schneller als in Berlin.

Die große dreifarbige Medaille wurde umgehängt, ein paar Meter weiter gab es eine schwere Plastiktüte von Spar, dem Sponsor. 4 verschiedene Getränke, Bananen, Kekse, Schokolade, Waschpulver, Deo alle möglichen Schokoriegel und Joghurts. Schwer beladen ging ich durch den Park zum Thermalbad, welches schon mit über 1000 Läufern gefüllt war und genoss das 37°C warme Wasser. Erst nach 2 Stunden verließ ich erfrischt und entspannt das Bad.

ES gab außer dem Marathon, auch einen Staffel-Marathon (3-5 Läufer), einen 30km-Lauf und weitere kürzere Familien- und Kinderläufe.

An diesen herrlichen 24.Budapest-Marathon werde ich noch lange denken. Zum selber laufen sehr zu empfehlen. Ein Ergebnisheft mit Urkunde wird im November zugeschickt.

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!