



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,

Am Aschermittwoch (17.02.2010) werden wir uns voraussichtlich das letzte Mal in der „Laube“ treffen. Das „vorläufige“ Vereinslokal wird die „Hunters Lounge“ in der Büschingstraße/Ecke Friedensstraße sein.

Mit einem weinenden Auge verlassen wir die Laube. Im Sommer war es dort immer angenehm draußen zu sitzen und die Preise waren moderat.

Aber jetzt sollen wir in der kalten Jahreszeit Saalmiete bezahlen und das können und wollen wir uns als kleiner und sparsam wirtschaftender Verein nicht leisten. Ich hoffe, ihr habt Verständnis für diese Entscheidung des Vorstandes.

Alles Gute und trotz Eis und Schnee wünsche ich Euch gesunde Füße.

Helmut

Das Allerneueste:

- Unser nächster und wahrscheinlich letzter **Vereinstreff** in der „Laube“ (Oderbruchkippe) findet am **Mittwoch, den 17.02. um 18:00Uhr statt** (siehe auch Kolumne). Wir werden am Donnerstag, den 11.März um 18Uhr ein neues Vereinslokal testen. Wir treffen uns am 11.03. um 18Uhr in der Hunters Lounge in der Büschingstraße 35, Ecke Friedensstraße (erreichbar mit dem Bus 240 oder Tram M4, M5, M6). Wenn es uns dort gefällt, werden wir Euch danach die nächsten Termine mitteilen.
- **Hiermit bitten wir alle Mitglieder ihren Jahresbeitrag noch nicht auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März abzuwarten. Herzlichen Dank!!!**
- Wir begrüßen als neues Mitglied Günter Kellermann in unserem Verein.
- Unser Verein erhält für den **Brandenburger Teammarathon** am 27.03.2010 einen Rabatt von 25% pro Team bei Anmeldung bis zum 20.02. Wer laufen möchte, bitte schnell bei Ilka anmelden.

- Für den 10km Lauf von **Falkensee nach Spandau** am 21.03.2010 – Berlin-Brandenburgische Meisterschaften erhält unser Verein ebenfalls einen Rabatt von 2,-Euro bei Meldung bis zum 28.02.2010, auch bei Ilka.
- In der Potsdamer Leichtathletikhalle am Luftschiffhafen fanden am 31.01. die **Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften** statt. Erstmals bei einer Hallenmeisterschaft am Start auf der Mittelstrecke (800m und 1500m) war Lothar Lehmann. Wie auch bei den Volksläufen startete er wie die „Feuerwehr“, konnte dieses Tempo wie erwartet nicht bis zum Ziel der 1500m Strecke durchhalten. Er errang in 5:18,47min die Silbermedaille. Besser machte es hier Ilka Gomoll, die sich mit einem gleichmäßigen Rennen und starkem Endspurt in 5:37,59min den Meistertitel der W35 sicherte. Im 3000m Rennen erlief sich Marion Sarasa in ordentlichen 12:35,95min die Goldmedaille in ihrer Altersklasse. Seinen ersten Start für unseren Verein absolvierte hier Bertold Rämisch, der sich über den 5.Platz in der M50 in 11:19,63min freuen konnte. Nach einem langen Jahr der Abstinenz wurde Joachim Schuberth, nun in der AK M70, bei den Meisterschaften gesichtet. Herzliche Glückwünsche für den Meistertitel im Hochsprung mit 1,15m und zur Silbermedaille im Weitsprung mit 3,91m.

Einladung

zur Mitgliederhauptversammlung des Laufclub RON-HILL Berlin e.V.

Hiermit lade ich Euch zur ordnungsgemäßen Mitgliederversammlung am **18. März 2010** in die Warnitzer Straße 13, Berlin-Hohenschönhausen um 19:00 Uhr ein (Geschäftsstelle der WBG Humboldt Universität).

Tagesordnung

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Beschlussfassung über den Haushaltsplan des Vereins.
3. Festsetzung von Fälligkeiten und Höhe der Aufnahmegebühr und des Jahresbeitrages (§10)
4. Entlastung des Vorstandes

Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens eine Woche vor der Versammlung beim 1. Vorsitzenden Helmut Huber schriftlich mit kurzer Begründung einzureichen.

Wir bitten um rege Beteiligung!!!

Helmut Huber

Vereinsnachrichten:

- Der sehr beliebte **Ratzeburger Adventslauf** fand nun schon zum 20.Mal über 26km statt. Am 29.11.09 fanden sich 1316 Aktive am Start auf dem Marktplatz ein, um die idyllische Strecke zu absolvieren. Knuth Triebe war natürlich ebenfalls am Start und belegte in ordentlichen 2:18:04h den 450.Platz (25.Platz M55). Vielleicht wird er im nächsten Jahr von anderen RON-HILL'ern begleitet, wenn an der ehemaligen innerdeutschen Grenze (östlich von Hamburg) im Naturpark Lauenburgische Seen 26km und 7,3km gelaufen werden.
- Der traditionelle **Paarlauf mit Musik** auf dem Sportplatz in der Holzmarktstraße auf der gewohnt kurzen 242,5m Runde fand am 01.12.09 mit 66 Paaren über 30' und 60' statt. Besonders der Stundenpaarlauf fand mit 38 Paaren wieder sehr großen Anklang. Hier belegte Erhard Bader mit Laufpartnerin Sigrid Sürmeli den 15.Platz in der Mixed-Wertung mit 11975m. Natalja Lebedjewa erreichte als Einzelläuferin 11308m. Einen spannenden Vierkampf erlebten die Läufer der Mixed-Wertung über 30'. Hier siegten nach vorsichtigem Beginn Sylvia Jacobs und Bertold Rämisch souverän mit 8645m. Über den gemeinsamen 2.Platz konnten sich Ilka Gomoll und Christian Karbe sowie Jan Eggers/ Christine Dräger mit jeweils 8537m freuen. Nicht ganz mithalten im packenden Endspurt konnte Marcus Gaede, er belegte gemeinsam mit seiner Frau Andrea den 4.Platz nach 8517m. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 05.12.09 fand der **8.Untertage Marathon** in Sondershausen mit 300 Startern statt. 1200m Höhendifferenz auf 42km und die extreme Luftfeuchtigkeit von 30% gepaart mit 25°C forderten von den Aktiven hohe physische und psychische Leistungen. Trotz der extremen Bedingungen war wie auch im Vorjahr Steffen Lüder erneut am Start und verbesserte seine Vorjahreszeit um über 20min. Er belegte in 4:32:18h den 104.Platz (27.M40). Auch Bodo Matthes absolvierten diese Strecke und belegte in 4:49:26h den 161.Platz (33.M45). Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 06.12.09 wurde der **3.Nordahl-Grieg-Gedenklauf** in Kleinmachnow über 10km gestartet. Bei Regen und ungemütlichen Temperaturen war der Untergrund etwas glatt und das Laufen nicht ganz einfach. Dies hielt aber 157 Läufer/-innen nicht davon ab, für einen neuen Teilnehmerrekord mit 157 Teilnehmern zu sorgen. Drei anspruchsvolle Runden mit jeweils drei Anstiegen waren zu absolvieren. Aus unserem Verein belegte Lothar Lehmann in 40:38min den 15.Platz und siegte damit in der AK M55. Klaus Mendritzki absolvierte ebenfalls ein starkes Rennen und konnte sich über den 53.Platz (11.M45) in 46:29min freuen.

- Der mittlerweile **66.Plänterwaldlauf** wurde am 13.12.09 mit 329 Läufer/-innen auf der bekannten 5km Rundegestartet. Trotz der hohen Startgebühren konnte der Veranstalter einen Anstieg der Starter verzeichnen. Nach unserer Jahresabschlussfeier am Vorabend war die Beteiligung der RON-HILL'er eher zurückhaltend. Die 10km Strecke war mit 118 Läufern am beliebtesten, hier belegte unser Gast Natalja Lebedjewa in 50:42min den 51.Platz (7.Frau, 2.W50). Über 20km waren 91 Läufer unterwegs, unter ihnen Lutz Bester. Er belegte in einem routinierten Rennen den 39.Platz und siegte in seiner AK M55 in 1:37:55h (10km: 48:02min). Über 15km erzielte Lothar Lehmann in guten 1:01:58h den 6.Platz, damit gewann er die M55.
- Traditionell starten viele Läufer unseres Vereins beim **Hohenschönhausener Weihnachtslauf**, so auch in diesem Jahr zur 25. Auflage am 26.12.09. Erfreulicherweise taute der Schnee am Vorabend des Laufs vollständig weg, so stand einem erfolgreichen und rutschfreien Lauf nichts mehr im Weg. 12 Mitglieder unseres Vereins starteten auf der Runde um den Malchower See und feierten nach dem Lauf mit Hilmar Spreer dessen Geburtstag. Schnellster unseres Vereins von insgesamt 118 gestarteten Läufern war Dirk Pätzig, der den 12.Platz über 13km belegte und in schnellen 51:55min das Ziel erreichte. Knapp dahinter belegte Lothar Lehmann in 52:45min den 16.Platz. Bei den Frauen über 6,5km mangelte es an starker Konkurrenz, so konnte Ilka Gomoll trotz schwacher Form auf den 3.Platz in 31:13min laufen. Die Männer der AK M60+liefen ebenfalls 6,5km, hier belegte Helmut Huber in 29:33min den 2.Platz (Sieger Manfred Topfstädt, 27:14min). Herzliche Glückwünsche!!
- Am darauffolgenden Tag starteten 325 Läufer/-innen beim **Silvesterlauf in Brandenburg**. Die Strecke führte als Pendelkurs auf dem asphaltierten Radweg am Bühnenhaus, und durch den Wald entlang. Allerdings war die Strecke aufgrund der Nähe zum Plauer See relativ stark vereist und verlangte von allen Startern erhöhte Aufmerksamkeit. Auf der 10km-Pendelstrecke waren 115 Läufer dabei, unter ihnen auch Uwe Mohr, der in schnellen 41:18min den 12.Platz bei den Männern (3.M50) belegte. Ein dynamisches Trio bildeten auf der 5km Strecke Christine Mohr, Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz, die das Ziel gut gelaunt nach 26:17min erreichten. Damit belegten sie gemeinsam den 61.Platz von 159 Startern (11.Platz bei den Frauen). Christine und Ilka wurden in ihren Altersklassen 2. bzw. 3., Peter 5. der M55.
- Die idyllische Laufstrecke von **Eichwalde** nutzten Christine und Uwe Mohr zu einem entspannten **Silvesterlauf** durch den dortigen Winterwald. 23 Läufer starteten über 10km. Uwe belegte in 47:44min den 4.Platz und Christine konnte sich über 5km sogar über den 3.Platz in 28:54min freuen.

- Traditionell startet Dennis Knychala beim **Silvesterlauf des SCC am Teufelsberg**, so auch in diesem Jahr. Aufgrund der winterlichen Bedingungen musste die Strecke leicht verändert werden, das tat der guten Stimmung aber keinen Abbruch. Insgesamt absolvierten 720 Läufer diese anspruchsvolle Strecke über 9,8km. Dennis belegte in 1:00:52h den 381.Platz (31.M30).
- In Berlin findet seit Jahren **der Silvesterlauf** am Weißen See am Vormittag und der Lauf im Plänterwald am Nachmittag statt, so können „Laufverrückte“ an beiden Läufen teilnehmen. Diese Möglichkeit nahm auch in diesem Jahr Bodo Matthes wahr, nach seinem gemeinsamen Lauf mit unserem neuen Mitglied Manuela Edler am Weißen See erzielte er im **Plänterwald** über 10km 53:05min. 115 Läufer starteten auf dem schneebedeckten Rundkurs, hier musste sich Kati Kiele nur knapp der Siegerin Marina Klemm geschlagen geben. Herzlichen Glückwunsch für den 2.Platz in 47:40min.
- Den läuferischen Jahresausklang am **Weißen See** nutzten 67 Läufer, darunter 7 RON-HILL'er. Auf der 10,5km Strecke belegte Lothar Lehmann den 6.Platz in 43:36min. Robert Pottkämper absolvierte ebenfalls die winterliche Laufrunde in 56:49min und wurde 3. der M60. Traditionell am Start über 4,7km war auch in diesem Jahr Detlef Koch, er belegte in 27:09min den 18.Platz von 37 Startern und siegte wie schon im Vorjahr in der AK M60+. In guten 31:02min konnte sich Erhard Bader den 31.Platz erlaufen. Herzliche Glückwünsche!!!

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES LAUFERS

Wolfgang Weising LAUFZEIT Verlags GmbH
Chefredakteur Danziger Straße 219
D-10407 Berlin

Telefon: +49 (0)30 423 50 66
Telefax: +49 (0)30 424 17 17
Mobil: +49 (0)172 391 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

ARNOLD
Druckerei

Andreas Arnold Geschäftsführer

Am Wall 15 · Güterverkehrszentrum
D-14979 Großbeeren
Telefon 03 37 01 / 74 55 - 0
Telefax 03 37 01 / 74 55 - 10

QUALITY PRINT

- Der **29.Pfannkuchenlauf** fand am 02.01.2010 bei Schneefall und auf einer geschlossenen Schneedecke mit 117 Teilnehmern über 6,5km statt. Das winterliche Wetter hielt in diesem Jahr den einen oder anderen Läufer vom Start und dem leckeren Pfannkuchen ab, aber unsere Mitglieder waren wieder gewohnt zahlreich mit 12 Startern dabei. Lothar Lehmann bog natürlich wieder als erster um die 1.Kurve, konnte diesen Platz aber nicht ganz halten. Trotzdem verbessert er seine Vorjahreszeit um zwei Minuten und belegte in 25:49min den 7.Platz. Auch Uwe Mohr lief ein starkes Rennen und konnte sich über schnelle 28:18min freuen. Bei den Frauen lag Kati Kiele lange auf dem 3.Platz, erst auf den letzten 100m kam überraschend Antje Hoffmann an ihr vorbei und schnappte ihr den Podestplatz vor der Nase weg. Christine Mohr ist seit einiger Zeit fast wieder beschwerdefrei, so kann sie auch wieder Wettkämpfe in ihre Planung aufnehmen. Die Freude darüber merkte man ihr beim Laufe sogleich an, sie belegte in guten 35:05min den 63.Platz. Erfreut konnten wir feststellen, dass auch Hans-Joachim Vogel auf die Laufstrecke zurück gekehrt ist und das Ziel nach 38:05min erreichte. Ein seltener Gast bei Läufen ist Wolfgang Augsten, umso mehr wird er sich geärgert haben, dass er erst nach sieben Runden (statt sechs) ins Ziel eingebogen ist. Beim nächsten Mal wird's bestimmt besser. Unsere Mannschaften setzten sich ebenfalls wieder gut in Szene. Die Frauenmannschaft mit Kati, Christine, Dana und Swetlana war im Kampf um die kleine Läuferferte konkurrenzlos. Unsere Männer mit Lothar, Uwe, Sascha und Dennis schlugen sich ebenfalls achtbar und sicherten sich hinter den favorisierten Teams LG Sonnenschein und IHW Alex 78 den 3.Platz. Trotz nicht gerade attraktiver Laufrunde ist die liebevoll organisierte Veranstaltung mit guter Tombola eine Bereicherung in der dunklen Jahreszeit.
- Einzige Starterin beim **1.Lauf der 37.Kondius Winterlaufserie** über 10km war am 03.01.2010 Marion Sarasa. 170 Läuferinnen und Läufer starteten auf dem Kurs über 4 Runden a 2285m und einer Schleife von 860m. Marion belegte in 48:35min den 77.Platz und lief als 6.Frau ins Ziel im Stadion Wilmersdorf. Damit siegte sie souverän in ihrer AK W55. Der **2.Lauf der Serie** am 10.01. stand aufgrund der Glätte kurz vor der Absage. Dann konnte aber doch noch ein Winterdienst zum Streuen animiert werden und einem Start bei -5°C stand nichts mehr im Wege. Marion kämpfte sich mit 170 Läufern über die winterliche Strecke und belegte in 1:18:03h den 81.Platz (8.Frau, 1.W55). Die extremen Minustemperaturen beim **3.Lauf am 24.01.** von minus 14°C verlangten den bislang überaus schneeerprobten Läuferinnen und Läufern nun auch arktisches Durchhaltevermögen ab. Davon ließ sich Marion Sarasa nicht abhalten, die gesamten 21,1km des letzten Laufs zu absolvieren. In 1:49:43h absolvierte sie diesen anstrengenden Lauf, der ihr den 81.Platz von 130 Finishern (9.Frau)und natürlich den AK-Sieg einbrachte. In der Gesamtwertung siegte sie souverän in ihrer Altersklasse W55 und belegte in 3:56:21h den 57.Platz von 93 Finishern (8.Frau).

- Die **Siegerehrung des Berliner Läufercups 2009** fand am 16.01.10 mit einem abwechslungsreichen Buffet, einer großen Tombola und vielen „Fachgesprächen“ im Vereinsheim des Allgemeinen Sehbehinderten- und Blindenvereins statt. Insgesamt absolvierten 187 Läufer/-innen mindestens 4 Läufe, von denen waren 28,3% Frauen. Mit Pokalen und Urkunden wurden die besten aller Altersklassen geehrt. Herzliche Glückwünsche an unsere Berlin-Cup Sieger Marion Sarasa und Ilka Gomoll, sowie an die beiden drittplatzierten Tom Griepentrog und Lothar Lehmann. Peter Rymarowicz belegte den 5.Platz. In der Vereinswertung erreichte unser Verein mit 35 Punkten den 5.Platz. In diesem Jahr wird es erstmalig 16 Läufe im Cup geben, es war noch nie einfacher, die erforderliche Anzahl von 8 Läufen (mindestens 4 Läufe) in die Endwertung zu bringen. Vor dem Start beim 1.Cuplauf müsst ihr euch bei Bernhard Becker anmelden (Infos auch bei Ilka Gomoll)

Termine Berlin-Cup 2010

1. Lauf im Britzer Garten am 07.03.10 über 10km
2. Birkenwäldchenlauf am 14.03.10 über 10km
3. Pankower Frühlingslauf am 17.04.10 über 12,5km
4. Berliner Berglauf am 24.04.10 über 7,5km
5. Wuhletallauf am 01.05.10 über 15km
6. Jedermannlauf Tegel am 16.05.10 über 10km
7. Steglitzer Volkslauf am 26.05.10 über 6km
8. Straßennachtlaf Lübars am 29.05.10 über 10km
9. Zugspitzlauf am 04.06.10 über 12km
10. Lichtenrader Meile am 13.06.10 über 15km
11. Hohenschönhausener Gartenlauf am 20.06.10 über 5,7km
12. Kreuzberger Viertelmarathon am 29.08.10
13. Mercedes Benz Halbmarathon am 05.09.10
14. Marienfelder Herbstlauf am 17.10.10 über 10 Meilen
15. Crosslauf der LG Süd am 24.10.10 über 10km
16. Crosslauf in der Hasenheide am 31.10.10 über 3,6km

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

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
20.02.	14:00	12.Nordberliner Alpenkämpfe	11,8km +4 Sprints	Verläng. Kneippstr.
21.02.	10:00	Luckenwalder Crosslaufserie 2.Lauf und 3.Lauf am 28.02. und 4.Lauf am 07.03.	11,1/ 7,4km 10,1/ 7,2km 8,6/ 5,1km	W. Seelenbinder Stad. Gymnasium, Parkstr. W. Seelenbinder Stad.
27.02.	10:00	Familia Kiel Marathon	42,2/ 21/ 10km	MT.17.02.
28.02.	10:00	Krausnicker Berge-Pokallauf	21/ 13/ 6km	Alte Schule, Schulstr.
07.03.	10:00	2.Frauenseelauf/ Gräbendorf	30/ 15/ 7,5km	KIEZ; MT.03.03.10
07.03.	10:20	21.Lauf im Britzer Garten/ 1.Lauf im Berliner Läufercup!!! MT.01.03.	10/ 3km	Britzer Garten, Sangerhauser Weg
13.03.	10:00	6.Fielmann Natur Marat. MT.11.03.	10,5/ 21,1/ 42km	Marienwerder, Sportpl.
13.03.	13:30	20.Teufelssteinlauf/ Gehren	21,9/ 14,6/ 7,3km	Waldbühne Gehren
14.03.	10:30	24.Birkenwäldchenlauf MT 12.03.	10km/ 3km: 10:00	Org.büro: Waldstr.7
14.03.	12:05	28.Celler Wasa-Lauf	5/ 10/ 15/ 20km	Rathaus Celle
20.03.	06:30 11:00	30. Internat. 100km Lauf Kienbaum Start Marathon	100/ 50/ 42km Staffel 2-5 Läufer	Sportzentrum MT.28.02.10
20.03.	10:00	31.Löwenberger Lankelauf	10/ 5km	Liebenberg, Parkweg 1
20.03.	13:00	1.Schneeglöckchenlauf	30/ 15/ 6km	Ortrand; MT.11.03.
21.03.	09:30	Blankenburger Regensteinlauf	5,7/ 10/ 14,3km	Sportforum; MT 16.03.
21.03.	11:00	21.Lauf der Sympathie von Falkensee-Spandau	10km BBM Straße	Startgeld bis 01.03: 8,-Euro
24.03.	17:00	4.Frühlingsstundenlauf	30/ 60'	Königs Wusterhausen
27.03.	14:20	42.Götschtallauf/ Lengenfeld	21,1/ 10km	MT 22.03.; Stadion
27.03.	11:00	1.Brandenburger Teammarathon	42km 3-er Team	1.MT: 28.02.10
27.03.	11:00	Ueckermünder Haffmarathon	42/ 21,1km	Gymnasium; MT 22.03.
28.03.	10:45	30.Vattenfall Berliner Halbmarat.	21,1km	MT 05.03.10
10.04.	Ab 09:00	32.Internat. Kyffhäuserberglauf in Bad Frankenhausen	42/ 21/ 14km	Schlossplatz; MT 24.03.
25.04.	Ab 09:15	Oberelbe Marathon mit Start in Königstein (09:40Uhr) MT. 28.02.	42/ 21/ 10km	21,1: Pirna - 09:15Uhr 10,0: Dresden
25.04.	10:00	rbb-Lauf an der Glienicker Brücke	14km	1.MT: 28.02.10
15.05.	09:00	100km Staffel des SCC MT.30.04.	10x10000m	Mommсенstadion
03.07.		Schweriner Fünf Seen Lauf 10km immer schnell ausverkauft	10/ 15/ 30km	Meldungen bis 20.01. für 10km; MT.

Ergebnisse:

25.Hohenschönhausener Weihnachtslauf am 26.12.09:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Ilka Gomoll	6,5	8./ 3.Frau	31 :13	Erhard Bader	6,5	37./11.M60+	40:49
Swetlana Berndt	6,5	27./ 15.Frau	36:46	Dirk Pätzig	13	12./ 1.M50	51:55
Dana Wolf	6,5	28./ 16.Frau	36:57	Lothar Lehmann	13	16./ 2.M55	52:45
Anja Sander	6,5	38./ 21.Frau	40:52	Bertold Rämisch	13	27./ 3.M50	58:23
Helmut Huber	6,5	3./ 2.M60+	29:33	Knuth Triebe	13	36./ 4.M55	1:05:26h
Detlef Koch	6,5	24./ 8.M60+	36:22	Egbert Jakubzick	13	39./ 5.M50	1:05:48h

Silvesterlauf der Neuköllner Sportfreunde:

Silvesterlauf am Weißen See über 10,5km:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Kati Kiele	10	37./ 2.Frau	47:40min	Lothar Lehmann	6./ 1.M55	43:36min
Klaus Mendritzki	10	51./ 11.M45	51:08min	Bodo Matthes	34 / 7.M45	52:21min
Bodo Matthes	10	60./ 14.M45	53:05min	Manuela Edler	35./ 3.Frau	52:22min
				Robert Pottkämper	50./ 3.M60	56:49min
				Helmut Scharping	59./ 2.M65	58:55min

29.Pankower Pfannkuchenlauf am 02.01.2010 über 6,5km:

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Kati Kiele	30./ 4.Frau	31:14	Detlef Koch	77.Platz	37:32
Christine Mohr	63./ 9.Frau	35:05	Hajo Vogel	84.Platz	38:05
Dana Wolf	92./ 17.Frau	38:54	Wolfgang Augsten	109.Platz*	43:24*
Swetlana Berndt	93./ 18.Frau	38:54	Kati Kiele	6,5km	
Anja Sander	95./ 20.Frau	40:12	Christine Mohr	Mannschaft	278 Punkte
Lothar Lehmann	7.Platz	25:49	Dana Wolf	1.Platz Frauen	
			Swetlana Berndt		
Uwe Mohr	12.Platz	28:18	Lothar Lehmann	6,5km	
Sascha Wolf	22.Platz	30:29	Uwe Mohr	Mannschaft	101 Punkte
Bodo Matthes	24.Platz	30:52	Sascha Wolf	3.Platz Männer	
Dennis Knychala	60.Platz	34:48	Dennis Knychala		

Berlin-Brandenburgische Hallenmeisterschaften der Senioren in Potsdam am 31.01.10:

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Ilka Gomoll	1500m 2./ 1.W35	5:37,59	Bertold Rämisch	3000m 5.M50	11:19,63
Marion Sarasa	3000m 4./ 1.W55	12:35,95	Joachim Schuberth	60m Hoch	4.M70 10,9sec
Lothar Lehmann	1500m 2.M55	5:18,47		Weit	1.M70 1,15m
	800m 1.M55	2.34,78			2.M70 3,91m

Fachbeitrag von Bodo Matthes – 1x Mont Everest bitte!

Menschen mit Idealen, Wagemut und Dynamik stellen sich im Leben einigen prickelnden Herausforderungen. Der gläubige Moslem muss einmal nach Mekka, der Ultraläufer bekanntlich einmal nach Biel, der Triathlet nach Hawaii und manch einer hat den Mont Everest auf seiner Rechnung oder zumindest das Basislager. So setzte ich mich im Mai 2007 in den Flieger gen Kathmandu, der Hauptstadt von Nepal. Kathmandu ist eine schrecklich schmutzige Stadt. Die Parks sind voller Müll und Affen, die Hindutempel sind garniert mit Taubenkot und verfaulten Speiseopfern, die Straßen verstopft mit qualmenden Schrottkisten und der hochheilige Fluß Bagmati (auch Kackmati genannt) erinnert an die Güllegrube von Großmutter's Dorf. Trotzdem ist Kathmandu eine quick lebendige Stadt mit einem morbiden Charme, vollgestopft mit Heiligtümern aller Art. Immer wieder gibt es Zwangsstreiks, Autoreifen brennen, auf Streikbrecher wird Jagd gemacht mit Knüppeln, ab und zu explodiert eine Bombe. Also, langweilig wird es nie. Nach kurzer Akklimatisierung im buddhistisch geprägten Bezirk Bodhnath wählte ich die alte Route, d.h. mit dem Bus nach Jiri und dann in 7 Tagesetappen per Fuß zum Ausgangspunkt aller Everesttouren: Namche Bazar. Der gewöhnliche Trekker fliegt normalerweise mit dem Kleinflugzeug von KTM nach Lukla. Damit entgeht er meist den Spendeneintreibern der Maoisten. Das sind nette Leute in Zivil, die gern bei Touristen ein bisschen abkassieren (10 –20 €) für eine wirklich gute Sache (Weltrevolution). Man erhält immer eine korrekte Quittung, damit der Genosse im nächsten Dorf nicht nochmal die Hand aufhält und u.U. fürs Finanzamt. Doch noch was viel wichtigeres entgeht dem bequemen Trekker: eine sanfte Höhenanpassung. Wer nach Lukla fliegt begibt sich innerhalb einer halben Stunde von 800 m auf 2840 m. Am nächsten Tag marschiert er auf 3440m. Optimal jedoch sind jedoch 200 m pro Tag! Die Konsequenzen sind übel. Manche Leute müssen kotzen, leiden unter starken Kopfschmerzen und Atemnot. Hin und wieder stirbt einer an einem Hirnödem. Ich genoss meine Wanderung. Es gibt ab Jiri keine Autos mehr, keine Straßen, keine Seilbahnen, keine Bikes, nur Maulesel, Büffel, Ziegen, Dorfbewohner und schöne, kommunikative, guttrainierte Menschen aus aller Welt, auch Deutsche. In zahlreichen Teehäusern kann man seinen Schlafsack für 50 Cent ausrollen und der Anblick der gigantischen Himalayagipfel ist atemberaubend. Ein berausches Naturerlebnis! Ich wanderte mit Österreichern, traf Sachsen aus meiner Heimatstadt Freiberg, aß mit Amerikanerinnen Dhaal bhat, trank in Klöstern mit buddhistischen Mönchen selbstgebrautes Bier (Chang), teilte mir

eine Bretterbude in 4830 m Höhe (Dzonglha) mit einer Inderin, die in den USA arbeitet, trank Milchttee mit Nepalis und interviewte junge Israelis. Meine Tour führte mich von Namche Bazar zunächst nach Gokyo. Dort gibt es den ersten „Trekkerberg“ zu erklimmen, den 5360 m hohen Gokyo Ri. Für einen trainierten gut höhenangepassten Läufer ein Kinderspiel. Es gibt kein Schnee, kein Eis, keine Gletscherspalten, keine ausgesetzten Kletterpartien. Man steigt einfach hoch wie auf den Muggelberg. Die einheimischen Sherpas machen das mit Badelatschen. Später wurde es auf dem berühmten Cho La Pass (5330 m) etwas spannender. Glücklicherweise ging ein einheimischer Guide voran. Es gab Gletscher, Schnee, Spalten und verwirrend kreuzende Yakpfade. Schließlich schneite es auch ein wenig. Doch wohlbehalten gelang ich nach Lobuche. Von dort marschierte ich schnurstracks nach Gorak Shep. Dort gibt es den nächsten Low Level Touriberg, den Kala Patthar (5550m). Von dort kann man bei guter Sicht den Mont Everest wunderbar beobachten. Nun erfolgte die Krönung. Der Marsch zum Basecamp. Immer wieder begegneten mir Läufer beim Training! Später erfuhr ich warum. In fünf Tagen fand der Mont Everest Marathon statt. Leider hatte ich den logistisch nicht einkalkuliert, sonst hätte ich den locker mitmachen können. Er geht nämlich nur abwärts nach Namche Bazar. Das Basecamp liegt auf einen zerklüfteten Gletscher. Ständig kracht es, weil unter dir Eismassen arbeiten. Ein paar Meter habe ich mich den Khumbu Eisbruch hereingewagt, durch den schon viele Menschen ins Nirvana gelangten. Just in dem Augenblick traf eine philippinische Frauenexpedition ein, welcher eine Everestüberschreitung von Tibet aus gelungen ist. Respekt vor dem starken (!) Geschlecht. Mein Nachtlager schlug ich in der Bakery auf, wo ich einen Apfelkuchen verschlang. Ein Zelt hatte ich nicht dabei. Am nächsten Morgen pilgerte ich zum nächsten „Softgipfel“, dem Chhukung Ri (5550 m), später wollte ich auch den etwas höheren auch Eisfreien Chhukung (5830m) bezwingen, was mir leider nicht gelang, weil mir ein Guide fehlte. Der Gipfel war in der Bergkette schwer identifizierbar. Damit wäre ich als reiner Individualreisender auf der Höhe des Kilimandscharo gewesen mit einem Budget von 1600 € incl. Flug (7 Wochen!). Für diese Freiheit liebe ich Nepal, trotz aller Gefahren! Für noch was liebe ich Nepal über alles. Zurück in Berlin hatte ich 8 Kilo genommen. Der hohe Puls in der Höhe, die täglichen harten Touren, das Fehlen von Mc Doof, da purzeln die Pfunde. Es wird Zeit, mal wieder hinzuzufiegen. Die Annapurnaumrundung wartet. Auf den Trekkingpfaden des Himalaya ist man sicher wie in Abrahams Schoß, abgesehen von einer eventuellen Spendenabgabe an die Maoisten (Seit Beginn des Tourismus in den 60'igern gab es nur etwas zwei Todesfälle durch Überfälle). Diese Gefährlosigkeit gilt sicher nicht für die Problembezirke von Kathmandu bei Nacht. Dies musste ich zum Ende meiner Reise jedoch auch schmerzlich zur Kenntnis nehmen.

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>

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:
Ilika 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!