



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,

Sie sind überall da wo sie gebraucht werden, sie halten den ganzen Sportbetrieb am Laufen, sie organisieren und helfen aber sie werden oft nur wenig beachtet und stehen nur selten im Rampenlicht. Wenn mal einer von ihnen ausfällt so wird er nur selten vermisst. Ich rede von den freiwilligen Helfern und den Ehrenamtlichen.

Unser Werner Zock hat lange unseren Vorgängerverein Techno Kommerz geleitet, nach der Wende wurde daraus der LC RON – HILL Berlin und Werner stand immer an der vordersten Front. Zwar hat uns seine raue Art manchmal aufgeregt aber bei uns Läufern war er oft Vater und Mutter zugleich und er hat oft organisatorisch Unmögliches möglich gemacht. Jetzt wo er gesundheitlich nicht mehr so ganz auf der Höhe ist, wäre es schön, wenn er mal öfter Besuch bekommen würde. Das meint jedenfalls **Helmut**.

Euch allen alles Gute und natürlich gesunde Füße.

Das Allerneueste:

- Unser neues **Vereinslokal „Jägerstube“**(ehemals Grünberger) wurde am 17.06. von 14 Vereinsmitgliedern erfolgreich getestet. Besonders das nette Ambiente und der Biergarten haben uns dazu bewogen, dort weitere Termine wahrzunehmen. Wir treffen uns zum **Vereinstreff am 05.08. und 26.08.** jeweils um 18:00Uhr in der Grünbergerstraße 1. Für alle **Skatfreunde**, die schon sehnsüchtig auf den Start im Jahr 2010 warten, kann ich euch mitteilen, dass **die beiden ersten Spieltage am 05.08. und 26.08.** im Anschluss an unseren Vereinstreff stattfinden werden. Aufgrund der knappen Zeit bis zum Jahresende werden wir evtl. nur 5 Termine ausrichten. Es kommen trotzdem die drei besten Ergebnisse in die Endwertung 2010. Weitere Details folgen.
- **Mitglieder, die den Jahresbeitrag bisher noch nicht bezahlt haben, erhalten mit diesem Infoblatt kleine Mahnzettel. Wir erwarten die zügige Überweisung des Jahresbeitrages!!!**

Einladung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren diesjährigen **17.Vereinsmeisterschaften am 14.08.2010 um 17:00Uhr** ein. Gelaufen wird wie im Vorjahr auf der kleinen (1,1km) Runde des Hohenschönhausener Gartenlaufs, in der KGA Falkenhöhe Nord (Birkholzer Weg 112). Vereinsmeister/-in kann nur werden, wer die 10km (9 Runden) am schnellsten absolviert. Alternativ können auch 5,5km (5 Runden) absolviert werden, dann aber nicht in der Wertung der Meisterschaft. Wie in den Vorjahren wird auch der Vereinsmeister M60+ über 10km gekürt. Bei Interesse findet ein Bamibini-Lauf über 1,1km um 16:45Uhr statt. Die Meisterschaft wollen wir gemütlich mit Grillwurst, Fleisch, Salat und diversen Getränken auswerten. Für musikalische Untermalung wird gesorgt. Wir **bitten um Voranmeldung bis zum 10.08.2010** insbesondere um vorher für den Einkauf die Menge an Getränken und Essen abschätzen zu können. Bitte bei der Anmeldung angeben, mit wie vielen Personen ihr zum Essen/Grillen (evtl. Vegetarier) da seid, nicht mitlaufende Partner und Freunde sind erwünscht!

- Am 30.05.2010 veranstalteten wir unseren eigenen Lauf, den **18.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain**. Bedeckter Himmel und 16°C boten optimale Bedingungen. Wir konnten auch in diesem Jahr mit 207 Läufern, davon 183 im Ziel, unsere zweithöchste Teilnehmerzahl, sehr zufrieden sein. Herzlichen Dank allen Helfern, die im Org.büro, auf der Strecke, bei der Tombola, am Kuchenstand, insbesondere ohne die fleißigen „Kuchenbäcker“ geht es natürlich nicht, oder an der Verpflegungsstelle für ein gutes Gelingen unseres Laufs sorgten. Ein großer Dank gilt natürlich unseren Sponsoren, ohne die das Gelingen unseres Laufs so nicht möglich wäre. Beim Schülerlauf über 2,8km starteten 11 Läufer. Hier stellte Keyhan Hatami, der mittlerweile auch Mitglied in unserem Verein ist, in 10:16min einen neuen Streckenrekord auf. Trotz der Arbeit bei der Organisation des Laufs starteten 11 Läufer unseres Vereins bei unserem eigenen Lauf. Mit 58 Läufern starteten fast genauso viele Läufer wie 2009 über 5,2km. Hier siegte Dirk Lange in 18:06min, Lothar Lehmann belegte den 7.Platz in 19:38min vor Dirk Pätzig, der nach 20:09min das Ziel erreichte. Auf der 10km Strecke starteten 114 Läufer, von denen Daniel Göhring nach 35:01min knapp vor Ralf Harzbecker (35:16min) und Gunnar Barber (36:00min) das Ziel erreichten. Bei den Frauen siegte Kati Kiele auf dem hügeligen Kurs mit großem Vorsprung in schnellen 45:02min. Die Zeit bis zur Siegerehrung wurde von allen Läufern mit der großen Tombola, sowie Kaffee und Kuchen locker überbrückt.
- Hiermit begrüßen wir recht herzlich **Jens Labenz, Uli Kergel und Keyhan Hatami in unserem Verein**. Keyhan hat schon erfolgreich an den Berliner Meisterschaften für unseren Verein teilgenommen und in starken 2:46,02min den Meistertitel bei den Schülern M14 über 1000m errungen.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Bernfried und Iris Krüger sowie von Sylvia Jacobs vom EWE Nordseelauf.

- Swetlana Berndt reiste im April nach **Paris**, um am 11.04.2010 den legendären **Marathon** zu absolvieren. Sie belegte von 28000 Läufern den 26190.Platz (3984.Frau) und erreichte nach der HM-Durchgangszeit von 2:15:42h das Ziel nach 4:51:26h. Herzliche Glückwünsche.
- Der **Marzahner Läufercup 2010** wurde am 14.04.10 mit dem 1.Lauf über 5000m und 10000m gestartet. Aus unserem Verein erreichte Silvio Gadow bei optimalen Bedingungen 46:57,7min. Damit belegte er den 12.Gesamtplatz und wurde 5. der M40. Über 5000m siegte bei den Frauen Katja Lünser in guten 21:55,4min, hier war nur Ansgar Düben (19:17min) schneller als Katja. Jeweils zweite Plätze ihrer Altersklasse belegten Erhard Bader und Helge Ziems. In 29:17,6min (2.M70+) und 31:02,6min (2.M60+) konnten beide sehr zufrieden sein. Beim 2.Lauf am 05.05. mussten 30' oder 60' absolviert werden. In der stärksten Altersklasse belegte Silvio Gadow über 60' mit 12740m wiederum den 5.Platz der M40 und wurde Gesamtneunter. Helge Ziems siegte über 30' in seiner AK M60 mit 4715m. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 17.04.10 wurde der **2.Potsdamer Haveluferlauf** über 10km mit 236 Läufern gestartet. Sonnige 12°C sorgten für gute Bedingungen auf flachen Uferwegen. Davon profitierte auch Christian Karbe, er belegte in 38:04min den 29.Platz (7.M35).

Neu- und Gebrauchtwagen	A.S. Autovermietung
	ab 8 € /h für Transporter
Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.	030-54 99 88-88 • PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.) • 7-9 Sitzer (Vans, Busse) • Transporter
KOCH AUTOMOBILE AG www.koch-automobile-ag.de	A.S. Autovermietung Koch GmbH In den Autohäusern der Koch Automobile AG

- Der 3.Lauf des Berliner Läufercups fand am 17.04.10 in **Pankow beim Frühlingslauf** auf der hügeligen Runde in der Schönholzer Heide statt. 175 Läufer, darunter 9 RON-HILL'er kämpften um gute Zeiten und Punkte für die BC-Wertung. Schnellster unseres Vereins war Tom Griepentrog, der in 49:53min, nur 14 Läufer im Ziel vor sich duldeten. Er gewann mit einem gleichmäßigen Rennen seine AK M45. Nur knapp dahinter belegte Lothar Lehmann den 2.Platz der M55 (50:01min), damit war er fast 4min schneller als im Vorjahr. Ebenfalls zweite Plätze in ihren Altersklassen belegten Dirk Pätzig, Günter W. Kellermann und Ilka Gomoll. Katja Lünser konnte sich in starken 58:11min über den 2.Platz bei den Frauen und den Sieg in ihrer AK W30 freuen. Erste ihrer AK W55 wurde Marion Sarasa, die in 59:58min knapp unter der 60min Marke blieb. Unter den 33 Läufern über 5km starteten 4 Läufer unseres Vereins. Schnellster war hier Hans Joachim Vogel, der in einem Rennen, in dem er immer schneller wurde, in 27:30min das Ziel erreichte. Herzliche Glückwünsche allen Läufern!!!
- 453 Läuferinnen und Läufer fanden sich am 18.04.10 zum Start beim **62.Liepnitzseelauf** über 8, 15 und 25km ein. Strahlender Sonnenschein, eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche Strecke sowie die liebevolle Organisation der Bernauer Lauffreunde mit all ihren Helfern an der Strecke und im Start/Zielgebiet trugen zu einem erfolgreichen Gelingen der Veranstaltung bei. Die meisten Läufer, genau 247, nahmen die 8km in Angriff, unter ihnen auch drei Läufer unseres Vereins. Uwe Mohr belegte in starken 32:52min den 9.Platz und siegte mit großem Vorsprung in der M50. Bei den Frauen lief Christine Mohr ein gutes Rennen, sie tastet sich langsam wieder an längere Strecken heran und finishte in 45:07min. 131 Läufer starteten über 15km, hier verpasste Lothar Lehmann nur knapp den Sieg seiner Altersklasse. Er absolvierte nach dem Cuplauf des Vortages in Pankow wieder ein sehr schnelles Rennen und belegte in 1:02:11h den 9.Gesamtplatz. Die längste Strecke über 25km absolvierten 105 Läufer, darunter 8 RON-HILL'er. Hinter dem Sieger Stefan Meißner (FH Runners, 1:37:28h) belegte Christian Karbe in 1:44:14h den 7.Platz. Lutz Bester absolvierte zur Vorbereitung auf den langen Rennsteigerstmalig die 25km um Liepnitz-, Ober-, und Bogensee. Er ist hier aufgewachsen, nach seinen Worten ist der Liepnitzsee quasi „die Badewanne seiner Jugend“. Natürlich war der Lauf auch für Lutz sehr hart, aber mit 2:02:32h und dem 33.Gesamtplatz war er zufrieden. Ebenfalls gute Läufe in Vorbereitung auf den Rennsteiglauf absolvierten Klaus Hoffmeister in 2:12:02h, Peter Ulbricht in 2:44:37h und Wolfgang Augsten in 2:58:49h. Nach erfolgreicher Bewältigung der verschiedenen Strecken konnten sich alle in gemütlicher Runde mit Getränken und Imbiss stärken und das schöne Wetter genießen. Glückwünsche an alle Platzierten.
- Beim **8.Spreewaldmarathon** starteten 360 Läufer bei optimalen Bedingungen auf schneller und flacher Strecke über 42,195km. Bodo Matthes belegte in 5:11:01h den 344.Platz (70.M45).
- Am 24.04.10 fand der **41.Berliner Berglauf** über 7,5km auf einem anspruchsvollen Kurs über drei Runden an der Oderbruchkippe statt. 103 Läuferinnen und Läufer kämpften beim 4.Lauf des Berliner Läufercups um wichtige Punkte und gute Ergebnisse. Hinter dem Sieger Fabian Hirt (26:35min) belegte Lothar Lehmann in 32:24min den 18.Gesamtplatz. Im Kampf um den Sieg der AK M55 musste er Frank Deutschmann knapp den Vortritt lassen. Bei den Frauen verpassten Marion Sarasa und Ilka Gomoll mit dem 4. und 5. Platz bei den Frauen nur knapp das Podest der Gesamtwertung, siegten aber in ihren jeweiligen Altersklassen. Klaus Mendritzki startete nach längerer Verletzungspause wieder bei einem Wettkampf und absolvierte die anspruchsvolle Strecke in 39:08min. Auch Detlef Koch und Erhard Bader nahmen die „Berge“ für eine gute Vorbereitung auf den Rennsteig-Halbmarathon mit und finishten nach 49:43min bzw. 50:27min. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!
- Der **29.Lychener Seenlauf** wurde auch in diesem Jahr mit 407 Startern zu einem großen Erfolg. Durch die Konkurrenz zu anderen namhaften Veranstaltungen gingen die Teilnehmerzahlen etwas zurück, aber im nächsten Jahr zum Jubiläum wird das sicher wieder anders sein. Der Lauf ist gut organisiert und bietet landschaftlich schöne Strecken. Deshalb war nach seiner Premiere im Vorjahr Klaus Hoffmeister auch 2010 wieder am Start. Er verbesserte sich um drei Minuten und konnte sich über den 26.Platz (3.M55) in 2:51:51h freuen.
- Die **31.Harzquerung** Wernigerode-Nordhausen wurde mit 330 Läufern auf der wunderschönen und anspruchsvollen Strecke durch die Wälder des Harzes durchgeführt. Einziger Starter war in diesem Jahr Bodo Matthes, der die 51km lange Herausforderung in 6:07:44h bewältigte. Er belegte mit dieser Zeit den 241.Platz (49.M45).
- Am 25.04.2010 wurde der **7.rbb-Lauf** an der Glienicker Brücke über 14,065km gestartet. 2562 Läufer starteten über eine interessante Runde an vielen Sehenswürdigkeiten von Potsdam vorbei. Lothar Lehmann lief trotz Berglauf am Vortag ein starkes Rennen und konnte seine Zeit aus dem Vorjahr um 5 Minuten verbessern. Er belegte hinter dem Sieger Hagen Brosius (45:21min) den 21.Platz der Gesamtwertung und konnte seine AK M55 in 53:36min siegreich beenden. Wolfgang Voigtländer startet hier traditionelle seit einigen Jahren, diesmal belegte er in 1:16:26h den 1167.Platz (26.M60). Herzliche Glückwünsche auch an Dana und Sascha Wolf, die natürlich wieder gemeinsam die Strecke absolvierten und nach 1:25:54h (1935.Platz, 82.WHK, 435.Frau) das Ziel erreichten.

- Am 25.04.2010 fand der **14.Köpenicker Altstadtlauf** statt, leider haben sich viele Läufer auf der Strecke verlaufen, weil die Ausschilderung durch den Veranstalter nicht korrekt war und damit auch keine Sieger gekürt werden konnten. Der Veranstalter bittet alle Läufer um Entschuldigung für diesen Fehler und gelobt für 2011 Besserung. Aus unserem Verein starteten Katja Lünser (51:44min), Peter Ulbricht (53:29min) und Andre Zerbel (54:09min) mit 436 anderen Läufern über die ungewisse Strecke.
- Beim **13.Oberelbe Marathon** von Pirna nach Dresden konnte Sylvia Jacobs schon ihren 4.Triumph in Folge feiern. Sie setzte sich über 21,1km in 1:29:01h gegen die Konkurrenz aus Dresden souverän mit 2min Vorsprung durch. Dabei war der Sieg nicht einfach, denn die sommerlichen Temperaturen forderten den Läufern alles ab. Die Veranstalter konnten sich über einen neuen Teilnehmerrekord mit 4800 Läufern auf allen Strecken freuen. Über 21,1km gingen wie im Vorjahr 1950 Läufer an den Start, von denen nur 56 schneller als unsere Sylvia waren.
- Der **5.Darss Erlebnismarathon** wurde mit 762 Läufern über 21,1km und 250 Läufer über 42,2km gestartet. Bei diesem sehr beliebten Lauf waren auch zwei Läufer unseres Vereins auf der Halbmarathonstrecke dabei. Willi Klaus lief ein gutes Rennen und belegte in 1:44:56h den 142.Platz; (2. M70). Ralf Peter Rose belegte in 2:09:06h den 524.Platz (34.M55).
- Birgitt Uhlig startete erstmals beim **10.Bonn-Marathon** für ihren Arbeitgeber „Deutsche Telekom“ auf einem flachen Kurs über zwei Runden. Die Telekom ist seit einigen Jahren Sponsor beim Marathon und dort laufen jedes Jahr 500 Mitarbeiter der Telekom. In diesem Jahr starteten 1100 Läufer über 42,195km. Birgitt war hoch motiviert, sie wollte um den Sieg der Altersklasse laufen, für den es 100,-Euro geben sollte. Kurz nach der 5km-Marke wurde sie von einem Fahrrad begleitet, weil sie die führende Frau im Rennen war. Es lief gut für sie, sie ging die 10km in sehr schnellen 42:05min durch. Damit war sie etwa 1min. schneller als Birgitt Lennartz, die schon den Marathon vor 10 Jahren gewonnen hatte und eine Bestzeit von 2:38:15h hat. Den Halbmarathon ging sie in 1:30:39h durch, wahrscheinlich etwas zu schnell bei steigenden Temperaturen von bis zu 27°C. Bei km 26 wurde sie dann von Birgitt Lennartz eingeholt, und nach einem kleinen Schwätzchen zog diese davon zum Sieg in 3:10:26h. Birgitt musste sich jenseits der 30km-Marke mit Magen- und Muskelkrämpfen rumplagen und einige Gehpausen machen. Die dritte Läuferin kam immer näher und Christina Woltmann zog praktisch auf der Ziellinie an Birgitt vorbei. Schade, aber der dritte Platz bei den Frauen bei einem solch großem Marathon ist aller Ehren wert. Birgitt war happy und war erfreut über 300,-Euro zur Aufbesserung ihrer Urlaubskasse.
- Der **32.Basseelauf** wurde bei läuferfreundlichen Temperaturen am 01.05.10 mit 111 Läufern über 12,5km ausgerichtet. Auf der sehr anspruchsvollen Runde mit vielen Anstiegen belegte Andre Zerbel in schnellen 57:49min den 26.Platz. Gute Ergebnisse erzielten Peter Budraß mit dem 3.Platz in der M70 in 1:08:11h und auch Hans-Joachim Vogel kämpfte sich über die Berge und finishte nach 1:12:55h. Auf der 25km Strecke über zwei Runden starteten 32 Läufer, unter ihnen auch Bodo Matthes und Klaus Hoffmeister. Klaus brachte dabei das Kunststück fertig, die zweite Runde schneller als die erste zu absolvieren und finishte knapp hinter Bodo in 2:08:31h. Wir gratulieren herzlich zum Sieg seiner AK.
- Der **28.Wuhletallauf** fand als 5.Lauf des Berliner Läufercups mit 127 Läufern über 15km statt. Die Laufstrecke auf festen Wegen ohne größere Anstiege absolvierte auf mehreren Runden Gerrit Wegener (LTC) in 53:15min am schnellsten. 11 Läufer unseres Vereins starteten im schönen Wuhletal. Von ihnen blieben Lothar Lehmann (58:27min) und Tom Griepentrog (59:20min) unter der 60min-Marke. Mit dem Sieg in seiner AK M45 steuerte Tom wichtige Punkte im Berlin-Cup bei. Weitere Siege erzielten Helmut Huber (M60), Ilka Gomoll (W35) und Sylvia Jacobs in ihren Altersklassen. Sylvia siegte natürlich auch in der Frauenwertung in starken 1:02:45h mit 4 Minuten Vorsprung auf die Zweite und wurde 23. der Gesamtwertung. Gute Ergebnisse erzielten auch Silvio Gadow (1:16:18h) und Peter Wiese (1:18:31h). Herzliche Glückwünsche!!!
- Beim **Sachsenhausen Gedenklauf** starteten auf der asphaltierten, flachen Strecke 161 Läufer über 7,5km. Detlef Koch belegte in 46:44min den 137.Platz und wurde Sechster der AK M60!!!

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

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
18.07.	09:00	Havellauf (ausverkauft)	14km	Flensburger Löwe
24.07.	18:00	19 Ueckermünder Abendlauf	5,4/ 10,2/ 15km	Goethestr.; MT.22.07
31.07.	14:00	Rund um den Kummerower See	42/ 20/ 14km	Hafen, Neukalen
31.07.	18:00	8 Rostocker Marathonnacht	42/ 21 & Staffel	Stadtmitte; MT.26.07
31.07.	20:00	Vattenfall City Night	10/ 5km & Skater	Kudamm; MT.16.07
07.08.	07:00	Ottonenlauf MT.30.07.	69/ 44/ 24,5km	Stiege-Quedlinburg
07.08.	15:00	3-Seen-Lauf Semlin (bei Rathenow)	25/ 21/ 8km	Dorfhafen; Semlin
07.08.	18:00	Mittsomerstundenlauf MT.03.08.	30'/ 60'	Sprtpi. Lassaner Str.
08.08.	10:00	Burgenlauf Penzlin-Burg Stargard	24km	Innenhof Penzlin
08.08.	10:00	4.Utzenberglauf in Golßen	10/ 5km	Schützenhaus, Golßen
13.08.	09:00	2.Lausitz-„Marathon“ MT.11.08.	10km & Skaten	Marktplatz/ Schipkau
14.08.	17:00	17.Vereinsmeisterschaften	10km	MT.10.08.
21.08.	09:00	4. Berliner Airport-Run MT.15.08.	21/ 10km	BBI Schönefeld
21.08.	08:00	Müritz-Lauf und Teamlauf(10:00)	76,7/ 28,2/ Staffel	Stadthafen; MT.10.08.
21.08.	09:00	14.Gaensefurther Schlossquellenlauf	21,3/ 11,3km	Hecklingen; MT.17.08.
21.08.	18:00	20.Paarlauf Pankow mit Musik	30'/ 60': 18.45Uhr	Kissingenstadion
25.08.	18:30	Marzahner Läufercup/ 5.Lauf	5/ 10km	Allee der Kosmonauten
25.08.	19:00	9.Sanssouci-Pokalnachtlauf	5x5km-Staffel	Bassinplatz; MT.17.08.
27.08.	18:30	6 Clab-Sommerlauf MT.25.08	7km	Stahnsdorf, Poststr.
28.08.	10:30	3.Uferlauf der Bürgerhilfe MT.24.08.	10/ 5km: 09:30Uhr	Rummelsburger Bucht
28.08.	10:00	7.Ilse-See-Lauf/ Großräschen	12,3/ 6,3km	W. Seelenbinder-Str.
29.08.	09:00	Generalprobe des SCC MT.13.08.	21,1/ 10,6km	Sportscheck, Schloßstr
29.08.	10:00	25.Kreuzberger Viertelmarathon	10,5km(BC)	MT.25.08.
03.09.	19:20	9.Berliner Firmenlauf	6km	MT.18.08.
04.09.	09:45	40.Brockenlauf	10/ 27km	MT.27.08.
04.09.	10:00	Stienitzseeopen	21/ 12km	MT.25.08.
04.09.	10:30	31.Usedom Marathon	42/ 21km	MT.20.08.
05.09.	09:00	12.Mercedes Benz Halbmarathon & Norddeutsche Meisterschaften	21,1/ 10km	MT.18.08.10
11.09.		15.Hyundai Staffelmarahton	42km/ 5Läufer	Reitbahnsee

Ergebnisse:

28.Pankower Frühlingslauf am 17.04.2010:

62.Liepnitzlauf am 18.04.2010:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anja Sander	5,0	29./ 6.W40 14.Frau	29:44min	Ilka Gomoll	8,0	63./ 4.W30 8.Frau	40:07min
Ha-Jo Vogel	5,0	24./ 2.M65	27:30min	Christine Mohr	8,0	131./ 11.W40 30.Frau	45:07min
Detlef Koch	5,0	26./ 1.M60	28:51min	Uwe Mohr	8,0	9./ 1.M50	32:52min
Helge Ziems	5,0	32./ 3.M65	32:51min	Lothar Lehmann	15	9./ 2.M50	1:02:11h
Katja Lünser	12,5	64./ 1.W30 2.Frau	58:11min	Christ. Karbe	25	7./ 3.M30	1:44:14h
Marion Sarasa	12,5	77./ 1. W55 6.Frau	59:58min	Lutz Bester	25	33./ 4.M50	2:02:32h
Ilka Gomoll	12,5	78./ 2.W35 7.Frau	1:00:01h	Klaus Hoffmeister	25	55./ 10.M50	2:12:02h
T. Griepentrog	12,5	15./ 1.M45	49:53min	Egbert Jakubzick	25	66./ 12.M50	2:15:22h
Lot. Lehmann	12,5	16./ 2.M55	50:01min	Silvio Gadow	25	86./ 34.M40	2:27:25h
Dirk Pätzig	12,5	21./ 2.M50	51:36min	Ecky Broy	25	87./ 18.M50	2:32:03h
Günter W. Kellermann	12,5	58./ 2.M65	57:24min	Peter Ulbricht	25	95./ 19.M50	2:44:37h
P. Rymarowicz	12,5	67./ 5.M55	58:43min	Wolfgang Augsten	25	102.Platz/ 20.M50	2:58:49h
Knuth Triebe	12,5	104./ 8.M55	1:04:10h				

41.Berliner Berglauf am 24.04.2010 über 7,5km:

28.Wuhletallauf am 01.05.2010 über 15km:

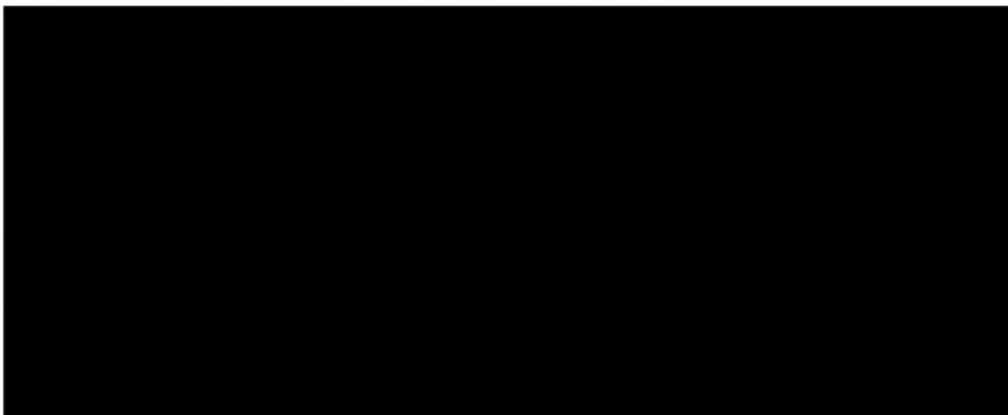
Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	50./ 1. W55 4.Frau	37:19min	Sylvia Jacobs	23./ 1.Frau	1:02:45h
Ilka Gomoll	53./ 1. W35 5.Frau	37:38min	Ilka Gomoll	65./ 1.W35 4.Frau	1:14:46h
Lothar Lehman	18./ 2. M55	32:24min	Lothar Lehmann	11./ 2.M55	58:27min
Peter Rymarowicz	40./ 3.M55	36:01min	Tom Griepentrog	13./ 1.M45	59:20min
Lutz Bester	45./ 5.M55	36:44min	Dirk Pätzig	19./ 3.M50	1:01:33h
Klaus Mendritzki	61./ 8.M50	39:08min	Jens Labenz	30./ 4.M45	1:05:15h
Detlef Koch	95./ 7.M60	49:43min	Helmut Huber	31./ 1.M60	1:05:18h
			Peter Rymarowicz	51./ 5.M55	1:09:36h
			Günter Kellermann	53./ 2.M65	1:09:50h
Erhard Bader	98./ 2. M75	50:27min	Lutz Bester	55./ 6.M55	1:10:13h
			Silvio Gadow	76./ 13.M45	1:16:18h
			Peter Wiese	79./ 10.M50	1:18:31h

18.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 30.05.2010:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Keyhan Hatami	2,8	1.Platz	10:16min	Detlef Koch	5,2	47./ 1.M60	30:12min
Tim Lange	2,8	8.Platz	22:08min	Kati Kiele	10	45./ 1.Frau	45:02min
Anja Sander	5,2	49./ 7.W40 18.Frau	30:36min	Gunnar Barber	10	3./ 1.M40	36:00min
Lothar Lehmann	5,2	7./ 1.M55	19:38min	Rex Noack	10	9./ 2.M40	37:39min
Dirk Pätzig	5,2	9./ 1.M50	20:09min	Steffen Lüder	10	27 / 11.M40	42:25min
Uli Kergel	5,2	12./ 1.M45	21:27min	Christian Karbe	10	42 / 13.M30	44:26min
				Eike Tank	10	110 / 3.M70	1:06:24h

32.Basseelauf am 01.05.05.10:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.
Andre Zerbel	12,5	26.Platz	57:49min	Bodo Matthes	25	20./ 5.M45	2:08:14h
Peter Budraß	12,5	71./ 3.M70	1:08:01h	Klaus Hoffmeister	25	22./ 1.M55	2:08:31h
Hajo Vogel	12,5	90./ 9.M65	1:12:55h				



Laufbericht – vom 25.Hamburg- Marathon = Möbel Kraft Marathon

Seit über 5 Jahren treffe ich jedes Jahr im Oktober Herrn Marcel B., IT-Manager vom Hamburg-Marathon. Trotz jährlicher Zusagen hat es leider nie mit einem Start geklappt. Dieses Jahr zum 25.Jubiläum war es aber soweit.

Etwas außerhalb der Stadt gelegen, auf der anderen Seite der Elbe kurz vor Buxtehude, bezog ich am Samstag mein Hotel. Von dort fuhr ich mit der Bahn in 24min zum Hauptbahnhof, dort fuhren kostenlose Shuttle Busse zur Marathonmesse. 3105 Helfer kümmern sich während des Marathons um die 15174 Läufer. So bekam ich natürlich schnell meine Unterlagen zum zweitgrößten Marathon ins Deutschland. Auch die Kontrolle des Chips ging, anders als in Berlin, ohne Wartezeit vonstatten.

Am Marathontag war wieder herrliches Wetter, aber etwas kalt für mich, nur 8°C am Morgen. Um 07:29Uhr nahm ich die S-Bahn und fuhr mit einer Reihe anderer Läufer kostenlos in Richtung Hamburg. Die Startnummer gilt für den gesamten Verkehrsverbund von Hamburg am Marathontag als Fahrschein für egal wie viele Fahrten. In Berlin muss man dafür ein Ticket lösen. Startpunkt des Marathons war die Reeperbahn. In 14 Gruppen von A-N wurden die Läufer entsprechend ihrer vergangenen Zielzeit in die Startblöcke aufgestellt. Die Sonne schien, langsam füllten sich die Startblöcke und pünktlich um 9Uhr wurde mit einer Glocke (wegen Waffenverbot auf der Reeperbahn) gestartet.

Auch andere Tatsachen beeindruckten mich sehr und stellten Berlin in den Schatten. 550 Polizisten sorgten für Sicherheit, 960 Absperrgitter wurden aufgestellt und an vielen Kreuzungen gab es Absperrbänder. Auf den ganzen 42,195km war immer die Ideallinie zu sehen, und die gesamte Breite der Straße konnte von allen Läufern genutzt werden. Kein Schlangenlaufen durch enge Zuschauerpassagen, es war immer genug Platz. 350 Toilettenhäuschen waren an Start und Ziel aufgestellt, und auch an jeden km stand solch ein Häuschen. Alle 5km gab es Versorgungspunkte mit Eigenverpflegung, Wasser, Bananen, Tee isotonische Getränke. Insgesamt wurden 450.000 Pappbecher und 46.000 Liter Energiegetränke verbraucht. Am beeindruckendsten waren für mich die 850 000 Zuschauer. Auf den Grünstreifen neben der Laufstrecke waren Tische aufgestellt, es wurde gegessen und getrunken, den Läufern zugejubelt. Eine herrliche, friedliche Stimmung. Etwas Sorge hatte ich durch die Ankündigung, dass wegen des strengen Winters mit Schlaglöchern zu rechnen sei. Davon konnte ich aber keine entdecken, sind wahrscheinlich alle kurzfristig repariert worden. Ein fantastisches Zugeständnis an alle Läufer, so etwas erwarte ich natürlich nicht von Berlin. In Hamburg wird durchgehend auf einer Asphaltdecke gelaufen, kein Kopfstein-pflaster. Es ist 30 Jahre her, als ich hier das letzte Mal gelaufen bin, eine herrliche, saubere Stadt, ich bin begeistert.

Nach dem Start auf der Reeperbahn ging es Richtung Westen entlang der Bernadottestraße wieder zurück, immer an der Elbe entlang, vorbei am Fischmarkt, den Landungsbrücken und an der Alster. Die Strecke ging dann Richtung Norden bis hoch nach Ohlsdorf und über den Eppendorfer Baum wieder zurück, am Dammtor vorbei Richtung Ziel am Heiligengeisfeld. Nach dem Zieleinlauf gab es die Medaille und eine Versorgungstüte mit Obst, Getränken, Powerriegeln und Schokolade. Neben dieser kostenlosen Stärkung wurden auch 3000 Liter Weißbier, 20 000 Becher Tee und 40 000 Kraftfutterriegel ausgegeben. Der Inhalt meiner Tüte war mehr, als ich zur Erholung zu mir nehmen konnte.

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES-LÄUFERS

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

ARNOLD
Druckerei

Andreas Arnold Geschäftsführer

Am Wall 15 · Güterverkehrszentrum
D-14979 Großbeeren
Telefon 033701 / 74 55- 0
Telefax 033701 / 74 55-10

QUALITY PRINT

So viele Kilometer läuft man neben den Wasserwegen von Hamburg. Ganz flach ist aber der Kurs nicht, immer wieder gibt es lange, seichte Anstiege, die für mich sehr anstrengend waren. HM-Zeit: 2:25h, aber es lief prächtig für mich. Die vielen Musikkapellen, die zum Teil prächtig gedeckten Tische am Straßenrand, die vergnügten Zuschauer, die die Läufer anfeuerten, waren schon ein wirklich ungetrübter Genuss. Plötzlich aber war er da, ohne Vorwarnung. Bei km 36 kam der Mann mit dem Hammer. Nach dem Lauf konnte ich mir alle 10km meinen Lauf beim Überschreiten der Zeitmatte ansehen. Ein wirkliches Trauerspiel bei km 40. Mit einem Lächeln beendete ich aber nach 5:13.43h diesen Marathon. Platz 10759 von 14389 Finishern und Platz 51 in der AK M70. Ein wunderbarer, perfekt organisierter und durchgeführter Marathon. Man kann es fast nicht glauben, dass dies erst der 25.Jubiläumsmarathon der Hansestadt war. Ich bekomme bestimmt wieder.

Eike Tank

Aktueller Stand – Staffeln!

Wir bitten alle Interessenten für Staffeln sich bei Ilka bzw. Dirk zu melden. Außerdem suchen wir weitere Interessenten, die Staffeln zusammen stellen wollen, um Ilka und vor allem Dirk (für die Männer) zu entlasten!!!!

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
Mittwoch, 25.8. Potsdam 5 x 5km,		Männer	Axel Schmoll, Stefan Lippold
	Ilka Gomoll	Frauen	Anja, Swetlana, Dana Wolf
11.09. Neubrandenburger Staffelmarathon	Ilka Gomoll	Frauen	Birgitt, Steffi, Ilka
SCC Marathon- staffel 21.11.	Ilka Gomoll	Frauen	Sylvia Jacobs?; Sylvia Kegel, Dana , Birgitt?
		Männer	
Mannschafts-HM Britz – 28.11.	Dirk Pätzig	1. Staffel/ schnell	Andras Hein, Lothar Lehmann, Dirk Pätzig, Andre Koletzki
		weitere....	Steffen L. (1:40h); Jürgen Busch (2:00h)
10.10.2010- Dierhagen	Sylvia Kegel	Mixed	Sylvia Kegel, Frank Britze, Christine und Uwe Mohr, Dana und Sascha, Rötger Henry, Martina Schmidt

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!