

Infoblatt, 11.08.2010

Nr. 392/210



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

### Spumne

Liebe Ron-Hiller,

Ich war kürzlich im Kino und habe einen Film gesehen.

Es wurden 5 Athletinnen und Athleten gezeigt, die sich auf die Weltmeisterschaft vorbereiteten. Der Film ist präzise, einfühlsam aber verletzt nie die Intimsphäre einer Person. Man erfährt vieles über die Hintergründe, die familiären Verhältnisse, die Trainingsmethoden. Bei den Weltmeisterschaften 2009 in Lahti stehen davon einige ganz oben auf dem Treppchen, andere sind nicht ganz so weit gekommen. Freude aber auch etwas Enttäuschung ist zu spüren.

Ach so, die Athleten gehören alle in die Altersklassen 80 - 100 und zwei von ihnen haben bereits 1936 an den Olympischen Spielen teilgenommen.

Viel Spaß beim Film 'Herbstgold'.

Euch allen alles Gute und natürlich gesunde Füße

Helmut

### Das Allerneueste:

- Am 05.08. hatten die Skatfreunde unseres Vereins endlich den ersten Spieltag diesen Jahres. Überraschend war auch die Beteiligung beim Vereinstreff mit 15 Anwesenden wieder größer. Unser neues **Vereinslokal „Jägerstube“** (ehemals Grünberger) mit Biergarten zieht hoffentlich noch das eine oder andere Mitglied an. Da wir probieren wollen, ob für die Gesamtbeteiligung ein anderer Wochentag günstiger wäre, verschieben wir testweise die nächsten Termine im September/ Oktober auf Mittwoch. Unsere nächsten Termine für unseren Vereinstreff sind am **Donnerstag, den 26.08. (mit Skat), Mittwoch, den 22.09. und Mittwoch, den 13.10. (mit Skat)** jeweils um 18:00Uhr in der Grünbergerstraße 1.

- Auch in diesem Jahr war der **14.Hohenschönhausener Gartenlauf** wieder ein voller Erfolg. Wir bedanken uns bei 307 Läufern, dies war wieder eine Teilnehmersteigerung gegenüber dem Vorjahr. Auch die Rekordzahl von 26 Läufern unseres Vereins nutzten die Möglichkeit zur Teilnahme am Lauf. Herzlichen Dank natürlich an das eingespielte Team der KGA Falkenhöhe Nord um Robert Wiese, der Firma Ziel-Zeit sowie allen Helfern im Org.büro und an der Strecke, unserem Sprecher Ecky Broy und natürlich den Sponsoren des Laufs. Christoph Heinze stieg zum Doppelsieger auf beiden Strecken auf. Er siegte über 5,7km mit neuem Streckenrekord von 18:59min und über 11km mit einem knappen Spurtsieg in 38:37min. Auf der 5,7km BC-Strecke kam es zu einem starken RON-HILL Trio, die den 12.Platz unter sich ausmachten. Hier setzte sich Dirk Pätzig im Schlussspurt in starken 21:41min knapp gegen Tom Griepentrog und Lothar Lehmann durch. Bei den Frauen belegte Antje Hehn den 2.Platz in 23:38min, dies sollte ihr letzter Start bei einem Lauf sein, sie verstarb nach schwerer Krankheit (Brustkrebs) am 17.07. mit nur 47 Jahren. Einen Sieg in ihrer Altersklasse erkämpfte sich Marion Sarasa, die trotz krankheitsbedingter Laufpause die schnellste in 26:16min war. Ebenfalls vordere Platzierungen erzielten Helmut (2.M60) und Carmen Huber (3.W50) sowie Erhard Bader mit dem 3.Platz der hart umkämpften AK M75. Auf der 11km Strecke belegte Steffi Winkler trotz Erkältung den 3.Platz bei den Frauen in 50:15min. Schnellster unseres Vereins war Christian Karbe, der in 43:41min den 12.Platz belegte und Dritter seiner AK M30 wurde. Hajo Vogel und Bernd Holtkamp liefen bei nicht zu heißen Temperaturen ein harmonisches Rennen und liefen gemeinsam nach 1:04:25h ins Ziel. Unser jüngstes Vereinsmitglied Tim Lange verbesserte sich gegenüber seinem letzten Start vor zwei Jahren um zwei Minuten und finishte nach 6:55min für die 1090m. Herzliche Glückwünsche allen Teilnehmern und auf ein Wieder-sehen zum 15.Jubiläum im Jahr 2011!!!

#### Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank vom Langelner Hügelgräbermarathon, den er in 5:18:16h finishte. Beim Lauf, der am Pfingstmontag an Rapsfelder und Wiesen vorbeiführte, belegte er den 60.Platz von 75 Startern.

- **Korrektur/ Ergänzung zum 10.Bonn-Marathon:** Leider hatte ich im letzten Infoblatt beim 3.Gesamtplatz bei den Frauen die Laufzeit von Birgitt Uhlig vergessen, und nur die von der Siegerin (3:10:26h) erwähnt. Birgitt lief starke 3:16:05h.

- Beim **27.AVON-Frauenlauf** liefen 3487 Läuferinnen durch den Tiergarten und die angrenzenden Straßen für ein schickes Funktionsshirt und die begehrte AVON-Kosmetiktasche. Vorjahressiegerin Sabrina Mockenhaupt war auch am 08.05.2010 wieder am Start und siegte unangefochten in 33:22min. Aus unserem Verein belegte Birgitt Uhlig in schnellen 40:24min den 13.Platz und konnte sich über den souveränen Sieg in ihrer Altersklasse W50 freuen. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **38. Guts Muths Rennsteiglauf** starteten bei kühlen 3°C 14300 Läufer/-innen auf den verschiedenen Strecken. Auch unser Verein war mit 18 Läufern wieder zahlreich vertreten, die Strecke war aufgrund des Regens aufgeweicht und schwer zu laufen. Knapp 6000 Läufer starteten in Oberhof über 21,1km, unter ihnen auch 11 RON-HILL'er. Schnellster unseres Vereins war bei seinem ersten Start Lothar Lehmann, der in starken 1:29:20h nur um zwei Sekunden das Podest seiner AK M55 verpasste. Den einzigen Podestplatz erlief Marion Sarasa, die in schnellen 1:47:53h den 2.Platz der W55 belegte. Auch Willi Klaus erreichte in 1:54:16h einen starken 5.Platz der M70, genau wie Erhard Bader, der gute 2:33h lief und in der AK M75 Platz 10 belegte. Knapp 2900 Läufer starteten über 43,5km, aus unserem Verein war eine kleine, aber leistungsstarke Gruppe am Start. Von den fünf gestarteten Läufern lief Steffi Winkler ein herausragendes Rennen. Sie ließ nach 35km Helmut Huber geradeweg stehen und lief fast 4min Vorsprung heraus. In starken 3:54:49h kam sie als 24.Frau (5.W30) ins Ziel. Auch Helmut erreichte das Ziel noch unter der begehrten 4h-Marke (3:58:32h). Nach dem Start beim Halbmarathon im Vorjahr stellte sich Klaus-Peter Ulbricht in diesem Jahr der längeren Strecke und erreichte das Ziel nach 5:51:40h. Vier Läufer unseres Vereins starteten über 72,7km. Christian Karbe war der schnellste des Quartetts und belegte in 6:20:09h den 50.Platz (9.M35). Heinz Lachmann, der nach 8:05:37h das Ziel erreichte, verpasste mit dem 4.Platz knapp das Podest seiner AK M65. Auch Lutz Bester, der nach einer Pause von 5 Jahren wieder die lange Strecke bewältigte und 22min schneller war als damals, finishte nach 8:18:53h. Ein gutes Rennen absolvierte auch Ecky Broy, der nach 8:53:55h das Ziel erreichte. Für alle Wiederholungstäter wird der 39.Rennsteiglauf am 21.05.2011 gestartet. Herzliche Glückwünsche an alle Finisher!
- Am 09.05.10 starteten 1800 Läufer über 10km beim **25km Lauf** von Berlin. Ina Schlüter belegte in 1:11:56h den 712.Platz (62.W50).
- Am 15.05. wurde der **31.Werbellinseelauf** über hügelige 27km mit 73 Startern durchgeführt. Einziger Starter unseres Vereins war Egbert Jakubzick, der in 2:29:50h den 6.Platz der M50 (58. Gesamt) belegte.

- Erstmals fand der **Internationale Läuferzehnkampf in Tschechien** statt, in diesem Jahr vom 13.-16.05. in Nova Paka. Knapp 80 Starter fanden sich zur 27.Auflage im Stadion ein. Für jeden Teilnehmer gab es ein Shirt, einen großzügigen Beutel mit Souvenirs aus der Umgebung sowie ein umfangreiches Rahmenprogramm. Bei der Eröffnung am ersten Tag marschierten erstmals alle Sportler hinter den jeweiligen Landesflaggen ihrer Länder ein, ebenso trugen die jeweils Führenden ein gelbe „Leader“-Startnummer. Den mittlerweile schon 15.Läuferzehnkampf absolvierte Ilka Gomoll, die damit bei den Frauen an der Spitze liegt. Bei kühlem und teilweise regnerischem Wetter absolvierte sie die 10 Disziplinen souverän mit 5303 Punkten als Siegerin der AK W35. Gute Leistungen erzielte sie über 10000m am 4.Tag in einem sehr homogenen Rennen (45:39min) und dem Laufsieg über 800m in 2:46,9min. Nach reiflicher Überlegung entschied sich auch Peter Rymarowicz zu seinem 10.Läuferzehnkampf anzutreten und absolvierte diesen ohne Verletzung mit 2394 Punkten und dem 6.Platz der M55.
- Am 15.05. wurde die 9.Auflage des beliebten **Run & Bike von Neuzelle** über 42km und 100km mit 270 Teams ausgetragen. Bei diesem Wettkampf muss jeweils ein Starter laufend unterwegs sein, der andere fährt in dieser Zeit auf dem Fahrrad usw. Uwe und Christine Mohr belegten über 42km von 240 Teams den 35.Platz und erreichten als 4. der Mixed-Wertung nach 3:17:28h das Ziel. Ihren Vorjahressieg bei den Frauen wiederholten Marion Sarasa und Elke Schönhardt. Sie belegten in 3:21:32h den 48.Platz. Viel Spaß hatten auch Peter Wiese und Jürgen Busch, sie belegten in guten 3:43:43h den 122.Platz.
- Der **33.Jedermannlauf in Tegel** wurde am 16.05.10 als 6.Lauf des Berlin-Cups über 10km gestartet. 230 Läufer kämpften auf der abwechslungsreichen Waldrunde um Punkte und gute Platzierungen. Hinter dem Sieger Christoph Heinze (34:52min) belegte Tom Griepentrog den 14.Platz in 39:31min, dahinter erzielte unser neues Mitglied Jens Labenz den 31.Platz in 42:18min. Von 8 gestarteten Mitgliedern unseres Vereins erreichte Günter Kellermann in 45:38min und Marion Sarasa in 48:26min Podestplätze ihrer Altersklassen. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 19.05.10 wurde zum **4.Mal der Meister aller Klassen** über 10000m auf der Bahn ermittelt. Hierfür wird die Laufzeit jeden Läufers mit dem altersabhängigen Faktor multipliziert und so erhält man eine Zeit, die für alle Altersklassen gilt. Hier musste sich Lothar Lehmann in schnellen 38:19min (altersbereinigt 31:22min) nur dem Sieger Klaus Goldammer in 36:33min (altersbereinigt 29:54min) geschlagen geben. Dirk Pätzig belegte in 39:09min (bereinigt 33:08min) den 4.Platz und Christian Karbe wurde zwölfter in 38:32min (bereinigt 37:42min).

- Beim **5.Sky-Run** am Pfingstsonntag, den 23.05.10 starteten 550 Freizeitläufer und Feuerwehrleute aus 12 Nationen vom Alexanderplatz über 39 Etagen und 700 Stufen bis auf die Dachterasse des Hotels. So viele Läufer starteten bisher noch nie bei diesem Lauf. Nach intensivem Treppentraining in den Wochen vor dem Event ging Sylvia Jacobs in Bestform an den Start und belegte hinter Anna Hahner (4:30,5min) einen starken 2.Platz in 5:02,53min (33.Gesamtplatz). Lothar Lehmann musste Sylvias Stärke auf der Treppe akzeptieren und erreichte erschöpft nach 5:55,68min das Ziel auf dem 80.Platz. Es reichte dennoch für den Sieg seiner Altersklasse. Trotz Knieverletzung ging Dauerstarter Dennis Knychala war an den Start und belegte in 6:33,39min den 114.Platz von 200 Läufern dieser Wertung.
- Ein Jubiläum feierte die LG Süd beim **Steglitzer Volkslauf** über 6km mit 400 Startern bei der 15.Auflage. Schnellster von 10 Startern unseres Vereins war Lothar Lehmann, der nach 22:23min knapp hinter der Frauensiegerin Natalie Bublitz das Ziel erreichte. Starke Zeiten legten auch Tom Griepentrog und Dirk Pätzig auf die blaue Bahn des Stadions, sie finishten nach 22:40min und 23:02min. Gute AK-Platzierungen erzielten ebenfalls Helmut Huber und Günter Kellermann mit jeweils dritten Plätzen sowie Ilka Gomoll mit dem Sieg in der W35.
- Beim **24.Straßennachtlauf von Lübars** starteten am 29.05. 183 Läufer über 10km. Aus unserem Verein nutzten 10 Läufer/-innen die Chance, gute Zeiten auf der abwechslungsreichen Strecke mit geringen Anstiegen zu erzielen. Sylvia Jacobs siegte in starken 39:46min bei den Frauen mit einem Vorsprung von fast 5 Minuten. Schnellster unseres Vereins war Lothar Lehmann, der in 39:10min den 16.Platz erzielte und damit seine AK M55 gewinnen konnte. Ein spannendes Rennen lieferten sich Helmut Huber und Günter Kellermann, wobei Helmut Huber in 46:32min knapp vor Günter das Ziel erreichte. Auch Wolfgang Voigtländer lief mit 53:02min ein gutes Rennen und wurde 5. der M60. Einen überraschenden Sieg in der AK W35 erzielte Ilka Gomoll, die nach einem lockeren Lauf in genau 53:00min siegte. Danach konnten sich alle Läufer bei leckerer Bratwurst und diversen Getränken von den Strapazen erholen.
- Am 30.05.10 fanden im Stadion Lichterfelde die **Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften** statt. Trotz der Belastung am Vormittag mit dem Org.büro beim eigenen Lauf im Friedrichshain startete Ilka Gomoll am frühen Nachmittag über 1500m. Bei leichtem Regen siegte sie in guten 5:41,42min knapp vor Ines Lindenau (LTC, 5:43,18min). Knapp drei Stunden später wurde sie über 5000m Vizemeisterin in 22:54,65min. Joachim Schuberth wurde zweifacher Seniorenmeister in der M70 im Hochsprung (1,24m) und im Weitsprung (3,77m). Über 100m belegte er in 17,75sec den 4.Platz. Herzliche Glückwünsche!!!

- Der 3.Lauf des **Marzahner Läufercups** fand am 02.06.10 über 10000m und 5000m statt. Aus unserem Verein war natürlich Silvio Gadow dabei und belegte in 47:45min den 10.Gesamtplatz (4.M40). Über 5000m siegte Erhard Bader in 30:12min in seiner AK M70+. Beim 4.Lauf am 23.06. mussten 30' oder 60' absolviert werden. Lothar Lehmann siegte souverän über 30' mit 7810m, Jens Labenz belegte mit 7150m den 5.Platz. Erhard Bader und Helge Ziems siegten jeweils in ihren Altersklassen mit 5385m und 4730m. Herzliche Glückwünsche!!!
- Der 9.Lauf des Berlin-Cups wurde am 04.06.10 beim anspruchsvollen **Zugspitzlauf** im Freizeitpark Lübars über 12km mit 9 steilen Anstiegen durchgeführt. 130 Läufer nahmen diese harte Prüfung auf sich, unter ihnen auch 7 Läufer unseres Vereins. Schnellster war hier Lothar Lehmann, der in 50:55min knapp zwei Minuten schneller war als im Vorjahr. Er siegte zudem in seiner AK M55, und kam schon als Fünfter der Gesamtwertung ins Ziel. Genau wie Tom Griepentrog, der nur knapp hinter Lothar (50:59min, 1.M45) ins Ziel kam. Ebenfalls volle Punktzahl im Berlin-Cup und den Sieg in der AK W35 holte sich Ilka Gomoll, die nach 62:29min als 6.Frau ins Ziel lief. Danach konnte der Abend bei Siegerehrung, Tombola sowie Bier und Kuchen gemütlich ausklingen.
- Am 05.06.10 wurde der **7.Motzener Seenlauf** auf Landstraßen rund um den See durchgeführt. Nach längerer Verletzung startete Manuela Edler auf der 13km Strecke und konnte sich bei den Frauen über den 2.Platz in 1:01:33h freuen. Damit belegte sie den 19.Gesamtplatz von 78 Startern. Auf der 4km Strecke starteten 86 Läufer, hier belegte Helge Ziems den 71.Platz in 23:06min und wurde 2.der M65. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 06.06.10 wurde der **1.Frühlingslauf** des Müggelheimer Wirtschaftskreises auf einer flachen Strecke durch den Wald und um die „Krumme Lake“ veranstaltet. Trotz kurzfristiger Planung fanden sich 52 Läufer/-innen an der Startlinie zum 6km und 10km Lauf ein. Auf der 6km Strecke belegte Christine Mohr den 2.Platz bei den Frauen (9.Platz gesamt) und siegte in ihrer AK in 32:59min. Dirk Pätzig befand sich beim 10km Lauf der fünfköpfigen Spitzengruppe, die aber durch die Helfer falsch geleitet wurde und damit einen Umweg in Kauf nehmen mussten. So musste er 12km absolvieren und belegte dort den 2.Platz in 47:58min. Die Veranstalter entschuldigen sich für diesen Fehler und versprechen für 2011 Besserung. Im Ziel gab es für alle eine Medaille und die Siegerehrung fand auf dem Angerfest mit großem Beifall statt.
- Familie Mohr unternahm am 12.06.10 einen Ausflug zum **10. Land Fleesenseelauf** in Göhren-Lebbin und absolvierte die Laufstrecke mit 50 Läufern in schöner Natur an der Mecklenburgischen Seenplatte sehr erfolgreich. Uwe Mohr belegte genau 1 Minute hinter dem Sieger Raymund Karbautzki den 2.Platz in 41:44min. Christine Mohr lief ebenfalls aufs Podest, sie belegte über 5km in 25:56min den 3.Platz.

#### Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
21.08.	18:00	20.Paarlauf Pankow mit Musik	30'/ 60': 18:45Uhr	Kissingenstadion
25.08.	18:30	Marzahner Läufercup/ 5.Lauf und <b>6.Lauf am 15.09.</b>	5/ 10km 30'/ 60'	Sportplatz Allee der Kosmonauten
25.08.	19:00	<b>9.Sanssouci-Pokalnachtlauf</b>	<b>5x5km-Staffel</b>	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 <b>MT.13.08.</b>	21,1/ 10,6km	Sportscheck, Schloßstr
29.08.	10:00	14. Hennigsdorfer Citylauf	10,8/ 5,4km	Postplatz/ MT.24.08.
29.08.	10:00	25.Kreuzberger Viertelmarathon	10,5km(BC)	<b>MT.25.08.</b>
03.09.	19:20	9.Berliner Firmenlauf MT.18.08	6km	Straße des 17.Juni
04.09.	09:45	40.Brockenlauf	10/ 27km	MT.27.08.
04.09.	10:00	Stienitzseeopen MT.25.08.	21/ 12km: 11:15	Hennickendorf, Ringstr.
04.09.	10:30	31.Usedom Marathon	42/ 21km	MT.20.08.
05.09.	09:00	<b>12.Mercedes Benz Halbmarathon &amp; Norddeutsche Meisterschaften</b>	21,1/ 10km	<b>Holzhauser Str. MT. 27.08.</b>
05.09.	09:00	9.Mitteldeutscher Marathon	42/ 21/ 10km	MT.17.08/ 05.09..
05.09.	09:30	3.Herbstlauf/ SG Siemens MT.01.09	5/ 10km	<b>Stad. Goebelstr.</b>
05.09.	10:00	18.Friedrichsfelder Gartenlauf	10km/ 5km: 09:20	KGA Märkische Aue
11.09.	10:00	<b>15.Hyundai Staffelmarahton</b>	42km/ 5Läufer	<b>MT.02.09.10</b>
11.09.	10:00	18.Lauf über den Gläsernen Mönch	13/ 6km	Halberstadt; MT.09.09.
11.09.	10:00	27.Templiner Lübbeseelauf	21/ 10/ 5km	Seehotel Templin
11.09./ 12.09.	14:00	<b>7. 24 Stundenlauf von Bernau &amp; 8km Stadtmauerlauf um 10.00Uhr</b>	24h & Staffel und 6h Einzel	MT.08.09.; Stadtpark
11.09.	15:00	8. Benefiz Lionslauf/ MT.09.09	5/10km	Glienicker Brücke
12.09.	10:00	Schorfheidelauf Altkünkendorf	6/10/ 21/ 42km	MT.07.09.
12.09.	10:00	10.Wald- und Naturlauf „Rund um Rannungen“ MT.08.09.	42/ 21/ 10km	690HM bei 42km ( bei Bad Kissingen)
15.09.	18:30	Läuferabend der LG Süd	5000m	MT.13.09.
18.09.	10:45	27.Brandenburger Beetzseeelauf	5,4/ 10/ 21,1km	Regattastrecke;
18.09.	14:00	19.Dabendorfer Herbstlauf	15/ 10/ 5km	Sportplatz; MT. 16.09
18.09.	15:00	5.allod Gesundheitslauf Karow	10/ 5km	Achillesstr.; Schule
19.09.	10:00	13.Regionalparklauf/ Blumberg	13/ 6,5km	MT. 16.09./ Lenne Park
22.09.	17:00	4.Herbststundenlauf Königs Wusterh.	30'/ 60' (18:00)	Stad. der Freundschaft
25.09.	09:00	Halberstadt-Marathon MT.12.09.	42/ 21km	FSZ am Sommerbad
25.09.	09:40	8.Zweibrückenlauf Banzkow	21/ 10/ 4,2km	Dorfplatz; MT.18.09.
25.09.	15:00	Baaber Heidelauf MT.23.09.	15/ 10/ 6km	Sportplatz Baabe
02.10.	16:00	Bierpaarlauf/ Stadion Buschallee	Je 5x900m/ & Bier	MT. 15.09
03.10.	10:30	<b>Strausseelauf</b> 10:45Uhr Frauenstart	9,2km	MT.28.09., Fichteplatz
03.10.	15:00	<b>3.Berliner Integrationslauf</b>	10/ 5km	Columbiadam 111
11.10.		<b>33.Harzgebirgslauf</b>	42/ 22/ 11km	<b>1.MT. 31.08.!!!</b>

**Ergebnisse:**

**38.Guts Muths Rennsteiglauf am 08.05.2010:**

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.
Marion Sarasa	L21	<b>1062./2.W55</b> 68.Frau	<b>1:47:53</b>	Detlef Koch	L21	5467/194.M60	2:38:08
Swetlana Berndt	L21	4067./150.W45 806.Frau	2:15:26	Steffi Winkler	L43	<b>563./ 5.W30</b> 24.Frau	<b>3:54:48</b>
Loth. Lehmann	L21	<b>120./ 4.M55</b>	1:29:20	Helmut Huber	L43	684 / 9.M60	3:58:32
Uwe Mohr	L21	557./ 39.M50	1:41:03	Kl. Hoffmeister	L43	1371.Platz 66.M55	4:26:43
Jörg Möhring	L21	1137./ 236.MH	1:48:50	Peter Ulbricht	L43	2668.Platz 176.M55	5:51:40
Willi Klaus	L21	<b>1760./ 5.M70</b>	1:54:16	Christian Karbe	L72	50./ 9.M35	6:20:09
W. Oesterreich	L21	2818./ 146.M55	2:03:15	Heinz Lachmann	L72	<b>750./ 4.M65</b>	8:05:37
Jürgen Busch	L21	2821./ 148.M55	2:03:21	Lutz Bester	L72	886./ 49.M55	8:18:55
Wolf Augsten	L21	5220/ 325.M55	2:31:49	Ecky Broy	L72	1220 / 89.M55	8:53:55
Erhard Bader	L21	5273 / 10.M75	2:33:00				
Detlef Koch	L21	5467/ 194.M60	2:38:08				

**33.Jedermannlauf Tegel am 16.05.2010 (6.Lauf im Berlin-Cup) über 10km:**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	<b>83./ 2.W55</b> 8.Frau	48:26min	Günter Kellermann	<b>58./ 3.M65</b>	45:38min
Tom Griepentrog	<b>14./ 3.M45</b>	39:31min	Lutz Bester	64 / 5.M55	46:24min
Jens Labenz	31/ 7.M45	42:18min	Wolfg. Voigtländer	129 / 5.M60	54:03min
Uli Kergel	57/ 14.M45	44:51min	Helge Ziems	222 Platz 15.M65	1:11:14h

**27.Läuferzehnkampf in Nova Paka vom 13.-16.05.2010:**

Name	60m/ sec	100m /sec	200m/ sec	400m /sec	800m/ min	1000m/ min	1500m/ min	3000m/ min	5000m/ min	10000m + Ergebnis
Ilka Gomoll	10,35 502P 17.Pl.	17,02 456P 18.Pl.	35,31 443P 17.Pl.	78,96 426P 17.Pl.	2:46,98 570P 9.Platz	3:41,8 582P 10.Pl.	5:45,44 567P 10.Platz	12:47,4 574P 11.Platz	22:30,5 549P 12.Platz	45:39,25 634P. 7.Platz <b>5303P.</b> <b>1.W35</b> <b>15.Frau</b>
Peter Rymarowicz	11,14 234P 56.Pl.	17,97 226P 55.Pl.	36,64 212P 56.Pl.	72,22 170P 55.Pl.	3:04,45 177P 53.Platz	3:53,2 227P 49.Platz	6:08,36 218P 50.Platz	12:54,5 276P 47.Platz	21:53,6 305P 42.Platz	44:59,7 349P. 34.Platz <b>2394P.</b> <b>54.Platz</b> <b>6.M55</b>

**24.Straßennachlauf am 29.05.2010 über 10km (8.Lauf des Berlin-Cups):**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	<b>22./ 1.W45</b> 1.Frau	39:46min	Ilka Gomoll	<b>126./ 1.W35</b> 17.Frau	28:13min
Ilka Gomoll	<b>112./ 1.W35</b> 20.Frau	53:00min	Lothar Lehmann	<b>27./ 3.M55</b>	22:23min
Lothar Lehmann	<b>16./ 1.M55</b>	39:10min	Tom Griepentrog	34 / 5.M45	22:40min
Jens Labenz	39 / 7.M45	42:45min	Dirk Pätzig	<b>38./ 2.M50</b>	23:02min
Bertold Rämisch	47 / 5.M50	43:41min	Jens Labenz	53 / 11.M45	24:10min
Helmut Huber	64 / 4.M60	46:32min	Uli Kergel	69 / 15.M45	25:10min
Günter Kellermann	<b>65./ 2.M65</b>	46:35min	Helmut Huber	<b>87./ 3.M60</b>	26:19min
Peter Rymarowicz	113 / 5.M55	53:00min	Günter Kellermann	<b>96./ 3.M65</b>	26:36min
Wolfg. Voigtländer	114 / 5.M60	53:02min	Peter Rymarowicz	110./10.M55	27:16min
Helge Ziems	179 / 11.M65	1:10:57h	Helge Ziems	266./10.M65	39:19min

**14.Hohenschönhausener Gartenlauf am 20.06.2010 (11.Lauf des Berlin-Cups):**

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Tim Lange	1,1	18./ 9.mSchD	6:55min	Berti Rämisch	5,7	36 / 4.M50	24:02min
Marion Sarasa	5,7	63./ 1.W55 6.Frau	26:16min	Steffen Lüder	5,7	39 / 8.M40	24:16min
Carmen Huber	5,7	110./ 3.W50 22.Frau	30:16min	Helmut Huber	5,7	42 / 2.M60	24:31min
Dana Wolf	5,7	139./ 8.W20 38.Frau	32:11min	Lutz Bester	5,7	68 / 6.M55	26:38min
Anja Sander	5,7	152 / 6.W40 45.Frau	33:02min	Detlef Koch	5,7	129 / 8.M60	31:44min
Ina Schlüter	5,7	178 / 6.W50 59.Frau	39:15min	Erhard Bader	5,7	164 / 3.M75	34:36min
Dirk Pätzig	5,7	12 / 1.M50	21:41min	Helge Ziems	5,7	175 / 10.M65	38:10min
Tom Griepentrog	5,7	13 / 2.M45	21:41min	Steffi Winkler	11	37 / 1.W30 3.Frau	50:15min
Lothar Lehmann	5,7	14 / 2.M55	21:43min	Christian Karbe	11	12 / 1.M30	43:41min
Jens Labenz	5,7	27 / 6.M45	23:05min	Rex Noack	11	13 / 8.M40	44:06min
Uli Kergel	5,7	35 / 7.M45	23:52min	Steffen Lüder	11	29 / 14.M40	48:22min
				Jörg Möhring	11	31 / 8.M20	48:29min
				Knuth Triebe	11	64 / 10.M50	58:00min
				Hajo Vogel	11	74 / 6.M60	1:04:25h
				Bernd Holtkamp	11	74 / 3.M70	1:04:25h

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







**KOCH**  
AUTOMOBILE AG  
www.koch-automobile-ag.de



**A.S. Autovermietung Koch GmbH**  
in den Autokäusern der Koch Automobile AG

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

#### Lübarser Zugspitzlauf am 04.06.2010 über 12km (9.Lauf des Berlin-Cups):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	66 / 1.W35 6.Frau	62:29min	Jens Labenz	22 / 3.M45	54:33min
			Uli Kergel	29 / 4.M45	55:50min
Lothar Lehmann	5 / 1.M55	50:55min	Helmut Huber	39 / 3.M60	58:29min
Tom Griepentrog	7 / 1.M45	50:59min	Günter Kellermann	41 / 2.M65	58:32min

#### Laufbericht – vom 2.Langelner Hügelgräber-Marathon

Es gibt nicht nur phantastisch organisierte Marathons mit Tausenden Läufern, wie den Hamburg Marathon, sondern auch kleine mit unter 500 Läufern, die perfekt sind und bei denen es sich lohnt, sie zu laufen und zu genießen.

Zu denen gehört auf jeden Fall der Marathon, den ich am Pfingstmontag gelaufen bin, durchgeführt vom 100 Marathon-Club. Noch bei völliger Dunkelheit stand ich um 3:00Uhr auf. Nach kurzem Frühstück saß ich mit zwei Sportfreunden im Auto Richtung Hamburg, weiter nach Langeln im Kreis Pinneberg. Am Ortseingang gab es erste Hinweisschilder, die zu einer großen Wiese führten. Hier standen etwa 100 Autos aus dem ganzen Bundesgebiet, Holland und Dänemark. Vom Parkplatz waren es nur noch 200m bis zum Start. Gut 100 Läufer hatten sich eingefunden, offene Zelte mit Tischen waren aufgestellt. Schnell zahlte ich 11,-Euro Startgebühr, legte meinen Kleiderbeutel in ein Häuschen. Am Versorgungsstand gab es Melonen, Äpfel, Bananen, Schokolade, Powerriegel, Cola, Saft, Wasser, Selters und kleine Kuchenstücke. Auch die Versorgung nach dem Lauf war reichlich, ich konnte meine Augen nicht von der Käsetorte lassen.

Der Kurs bestand aus 10 Runden a 4,22km um 4 Hügelgräber, die dem Lauf ihren Namen gaben. Die Strecke war durchgehend asphaltiert und jeder km markiert. Aus dem leichten Tröpfeln war nun Regen geworden. Um kurz vor 10:00Uhr war der Start. Zunächst ging es durch einen dichten Nadelwald, das Zwitschern der Vögel begleitete mich. Nach 1000m ging es durch leuchtend gelbe Rapsfelder. Waldstücke und Felder wechselten sich ab. Die Luft war frisch

und sauber, der herbe Geruch des Nadelwaldes wechselte mit dem süßlichen Geruch der Rapsfelder. Bei km 3 ein Bauernhof mit dem strengen Geruch des Kuhstalls. Natur pur! Ein alter Bauer stand vor seinem Hof und klatschte. Km 4 war erreicht und vorbei am Versorgungstisch musste nun noch die 220m Schleife absolviert werden. Beim vorbeilaufen fragte man mich, was man mir zum trinken reichen könnte. Ich bestellte Wasser, was mir in zwei Bechern auf dem Rückweg gereicht wurde. Schon war die erste Runde absolviert und ich zeigte meine Startnummer am Schiedsrichtertisch. Mittlerweile hatte es aufgehört zu regnen.

Das Zwitschern der Vögel, egal ob Wald oder Felder begleitete mich die ganze Zeit. Jetzt hatte ich mehr Ruhe, mir die Landschaft anzusehen. Ich entdeckte zwischen den Feldern die Hügelgräber, naturbelassen, mit Erika und kleinen Kräutern bewachsen. Nach 2,5 Stunden beendete ich meine 5.Runde, Halbmarathon. Auf der 6.Runde hörte ich plötzlich Frösche quaken und entdeckte erst jetzt einen wunderschönen, etwas verdeckt hinter Erlenbüschen liegenden Teich. An den Bauernhöfen flogen nun Schwalben. Auf jeder Runde gab es etwas Neues zu sehen.

Mehrmals wurde ich überrundet, die ersten Läufer hatten das Ziel erreicht. Ich sah beim vorbeilaufen die Sieger mit Pokalen und Medaillen. Auf meiner 9.Runde fing es wieder an zu regnen, der Himmel war schwarz, es donnerte. Petrus hatte alle Schleusen geöffnet. Statt weiterzulaufen suchte ich nun meine Jacke. Ein Läufer wurde auf einem Tisch liegend massiert, endlich hatte ich die Jacke gefunden und machte mich auf die letzte Runde. Auch dieser Wolkenbruch war schön, ich genoss den Regen. Nur noch im Tannenwald hörte ich die Vögel singen.

Mit dem 60.Platz (3.Platz M70) und der Zeit von 5:18:16h beendete ich diesen wunderschönen, perfekt organisierten Marathon. Eine wunderschöne Medaille mit dem Foto von einem der Hügelgräber schmückte jetzt meinen Hals. Ich hatte wohl doch etwas zu lange gebraucht, denn das letzte Stück Käsekuchen wurde gerade gegessen. Der Regen ließ nach, wir machten uns, nachdem wir uns mit Weintrauben, Bananen und Powerriegeln gestärkt hatten, wieder auf die Heimreise. Nicht nur wegen der entgangenen Käsetorte lohnt es sich für mich, diesen Lauf zu wiederholen.

119 Bilder von diesem Marathon gibt es im Internet und können kostenlos herunter geladen werden.

Eine zusätzliche schöne Erinnerung zur Urkunde und Medaille.

Eike Tank, M70

## **LAUFZEIT**

DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-UND LAUF-FREUNDE

**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](mailto:w.weising@laufzeit.de)

[www.laufzeit.de](http://www.laufzeit.de)

**ARNOLD**  
Druckerei

Andreas Arnold

Geschäftsführer

Am Walz 15 - Cölterverkehrszentrum  
D-14979 Großbeeren  
Telefon: 03 37 01 / 74 55- 0  
Telefax: 03 37 01 / 74 55-10

BE QUALITY PRINT

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

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

**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](mailto:wolfgang.augsten@allianz.de)  
<http://vertretung.allianz.de/wolfgang.augsten>

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!