

Infoblatt, 17.09.2010

Nr. 393/211



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

Spalte

Liebe Ron-Hiller,

dieses Jahr feiern wir 20 Jahre Ron-Hill. Viele Mitglieder der „ersten Stunde“ sind uns treu geblieben, neue kamen hinzu, manche haben uns verlassen. Der Verein ist etwas grösser geworden, stellt seinen Teamgeist und seine Lebendigkeit ständig unter Beweis. Keiner verlangt Höchstleistungen von uns, und niemand wird schief angesehen, weil er das Ziel als Letzter erreicht. Trotzdem freuen wir uns natürlich über gute Platzierungen und ärgern uns über verpatzte Leistungen.

Auf unserer Weihnachtsfeier möchten wir eine kleine Ausstellung unserer Geschichte machen. Wer interessante, kuriose oder besondere Fotos, Zeitungsartikel oder Erinnerungsstücke hat, bitte stellt sie uns zur Verfügung.

Tschüss alles Gute und natürlich gesunde Füße.

Helmut

Das Allerneueste:

- Für die Herbstplanung teile ich euch hiermit den Termin unserer diesjährigen **Vereinswanderung** mit. Sie findet am **13.11.2010** im Erpetal statt und wird von Jürgen Pahl organisiert. Die offizielle Einladung gibt es im nächsten Infoblatt.



- Die **ersten beiden Skattermine** sind nun endlich absolviert. Nach anfänglichen Problemen mit einem neuen Vereinslokal, haben wir nun mit der „Jägerstube“ einen separaten Raum für uns gefunden. Der Chef ist nur für uns da und gibt sich große Mühe. Den 1.Spieltag am 05.08. konnte Andreas Schramm mit 1079 Punkten und großem Vorsprung für sich entscheiden. Die folgenden Plätze gingen an Hans-Joachim Vogel (722P.) und Ecky Broy (624P.). Beim 2.Spieltag am 26.08. waren ebenfalls 7 Skatfreunde anwesend. Bei einem recht ausgeglichenen Spiel siegte Dennis Knychala mit 838 Punkten vor Steffen Lüder mit 713P. Da Andreas Schramm beim 2.Spieltag mit dem 3.Platz auch erfolgreich war, führt er in der Gesamtwertung mit 1738P. und hat damit fast 500 Punkte Vorsprung auf die folgenden Spieler Ecky Broy 1244P., Steffen Lüder 1236P. und Knuth Triebe 1091P. Der nächste Vereinstreff findet am Mittwoch, den 13.10. mit Skat ab 18:00Uhr in der Grünbergerstraße 1 statt.

1.Spieltag am 05.08.

1.	Andreas Schramm	1079P.
2.	Hajo Vogel	722P.
3.	Ecky Broy	624P.
4.	Max Broy	585P.
5.	Steffen Lüder	523P.
6.	Knuth Triebe	510P.
7.	Dennis Knychala	-18P.

2.Spieltag am 26.08.

Dennis	838P.
Steffen	713P.
Andreas	659P.
Ecky	620P.
Knuth	581P.
Max	270P.
Hajo	139P.

- Wie im Vorjahr fand auch unsere **17.Vereinsmeisterschaft** im Gelände der KGA Falkenhöhe Nord statt. Am 14.08. starteten 27 Läufer über 3, 5 und 9 Runden auf der 1090m langen Runde, um die Meister unseres Vereins zu ermitteln. Das waren mehr Läufer als im Vorjahr, auch einige Kleingärtner gesellten sich zu uns. Robert Wiese entschied die 5650m in 31:25min für sich vor Anja Sander (34:00min) und Helge Ziem (37:20min). Tim Lange absolvierte drei Runden und finishte die 3,5km in 24:33min. Ein ganz herzlicher Dank geht an dieser Stelle an Dennis Knychala, der durch einen Rundenausgleich für eine exakte Streckenlänge sorgte, sowie als „Kampfrichter“ die einzelnen Runden- und Zielzeiten festhielt. Dank auch den weiteren Helfern Christa, Peter und Swetlana beim Getränkeauschank, Anja beim Urkunden schreiben, sowie Horst Kastanowicz, der den Grill bediente und für schmackhaftes Abendbrot sorgte und an seine Helferin Regina Schulze und an Michael Kegel, der das Essen und die Getränke besorgte. Vereinsmeister über 10km wurde in diesem Jahr nach starkem Schlusspurt Lothar Lehmann in 39:41min vor dem Vorjahressieger Christian Karbe (39:45min) und Tom Griepentrog (40:45min). Siegerin bei den Frauen wurde Manuela Edler in

45:16min und bei den Männern M60+ Helmut Huber in 45:04min vor Wolfgang Kahms (50:50min) und Hans-Joachim Schulze, der nach langer Verletzungspause erstmals wieder am Start war. Nach der Siegerehrung mit kleinen Preisen, hier ein Dank an Helmut Huber, konnte der Abend in gemütlicher Runde locker ausklingen. Wir hoffen, es hat euch gefallen? Dann bitte weitersagen, damit wir im nächsten Jahr noch mehr Gäste begrüßen dürfen! Ergebnisse der Mitglieder im Ergebnisteil.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengröße** von Eike Tank vom Rio de Janeiro Marathon, den er in 5:34h (8.Platz M70) absolvierte.
- Der **9.EWE-Nordseelauf** fand vom 05.-12.06. mit 200 Läufern auf 8 Etappen mit Strecken zwischen 5 und 14,8km statt. Die Gesamtstrecke, die von den Startern an der Nordseeküste und den Inseln Langeoog und Wangerooge sowie dem Wattlauf von der Insel Neuwerk nach Cuxhaven absolviert werden musste, betrug insgesamt 77,7km. Sylvia Jacobs begeisterte mit einem Start – Ziel Sieg, sie triumphierte auf allen Etappen und hatte in der Gesamtwertung 40min Vorsprung auf die 2.Frau. Auch bei den Männern mischte sie munter mit und ließ nur 5 Männern den Vortritt. Erstmals am Start war Bernfried Krüger (mit seiner Frau Iris), der die Serie in 8:22:34h absolvierte und den 174.Platz (17.M55) belegte.
- Der **7.Pro Potsdam Schlössermarathon** mit den integrierten Marathonmeisterschaften fand am 06.06.2010 bei Sonne und sehr warmen 29°C statt. Auf dem abwechslungsreichen Rundkurs durch Potsdam kämpften 442 Läufer über 2 Runden (42,195km) und 2708 Läufer über eine Runde um gute Zeiten und Platzierungen. Dabei fiel besonders der höhere Läuferzuspruch über 21,1km auf, hier starteten 400 Läufer mehr als im Vorjahr. Ist dies auch auf Vernunft aufgrund der Hitze zurückzuführen? Aus unserem Verein starteten 5 Läufer über 21,1km, der schnellste war Lothar Lehmann, der in 1:26:11h den 16.Gesamtplatz belegte und in seiner AK M55 mit großem Vorsprung siegte. Birgitt Uhlig wollte eigentlich nur ein lockeres Trainingsläufchen absolvieren, was wurde daraus? Ein starker 3.Platz bei den Frauen in schnellen 1:31:28h sowie der Sieg in ihrer AK W50. Drei Läufer starteten beim Marathon und erreichten hier gute Ergebnisse. Christian Karbe belegte in 3:06:37h den 8.Platz und siegte in der AK M35. Peter Schmidt finishte nach 4:40:12h und Eike Tank erreichte das Ziel nach 5:04:56h. In der Wertung der Berlin-Brandenburgischen Meisterschaft erzielten beide starke Ergebnisse. Herzliche Glückwünsche an Peter zur Vizemeisterschaft seiner AK und an Eike zum 3.Platz in der M70. 2011 wird der Lauf aufgrund mangelnder Teilnehmer auf der langen Strecke nur noch über 21,1 und 10km ausgetragen, Termin 05.06.2011!!!

- Hochsommerliche Temperaturen bestimmten den **11.Team-Staffellauf über 5x5km im Tiergarten**. Unser Verein nahm am 1.Tag, dem 09.06. mit 4 Staffeln teil, und erkämpften sich bei 27°C sehr gute Platzierungen und hatten viel Spaß beim Lauf und natürlich beim gemütlichen Teil danach. Insgesamt nahmen 4400 Staffeln an diesem dreitägigen Event teil, neuer Teilnehmerrekord und ein echtes Läuferfest! Unsere Frauen erzielten wieder das beste Ergebnis. Birgitt Uhlig in starken 19:27min, Elke Barber, Ilka Gomoll, Kati Kiele und Steffi Winkler erzielten 1:46:35h und belegten damit den 3.Platz des Tages. In der Gesamtwertung aus allen drei Tagen wurden sie 6. Aber auch unsere Männer schlugen sich hervorragend. Unsere Superoldies Lothar Lehmann, Andreas Hein, Dirk Pätzig, Uwe Mohr und Helmut Huber siegten in dieser Wertung souverän in starken 1:38:54h. Die schnellste Einzelzeit erzielte Gunnar Barber mit 17:39min in der zweiten Männerstaffel, die in 1:42:17h den 53.Platz belegte. Im Ergebnisteil findet ihr die Einzelzeiten, die aber keinen offiziellen Charakter haben. Herzliche Glückwünsche!!!
- Ein Jubiläum, die 20.Auflage, feierten die Organisatoren des **Tollenseelaufs** am 12.06. Mit 1200 Startern konnten sie sich über einen neuen Teilnehmerrekord freuen. Einziger Teilnehmer unseres Vereins war Peter Schmidt, der mit 163 Läufern beim Marathon startete. Er belegte in guten 4:20:28h den 106.Platz und konnte sich über den 5.Platz der M60 freuen.
- Steffen Lüder startete am 12.06.2010 in seiner Heimatstadt Treuenbrietzen beim **8.Sabinchenlauf** über 14,3km. Auf sehr abwechslungsreichen Terrain belegte er in 1:00:14h den 5.Gesamtplatz von 47 Startern und wurde 2. der AK M40. Damit verpasste er die 59min-Marke nur knapp und pulverisierte seinen persönlichen Streckenrekord um fast 2min. Sein Sohn Tim belegte auf der 555m langen Kinderstrecke in 3:52min den 12.Platz.
- Einen Wochenend-Ausflug in die Sächsische Schweiz verbanden Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz mit einem Start beim **2.Liliensteinlauf**. Nach der Hitze der vergangenen Tage brachte ein Regenschauer willkommene Abkühlung. Leider hörte es gar nicht mehr auf zu regnen, so dass der gemütliche Teil nach dem Lauf am Panoramahotel gegenüber der Festung Königsstein ins trockene verlegt werden musste. Die 10km Strecke des Panoramalaufs führt abwechselnd auf und ab, ist sehr anspruchsvoll, besonders bei km 7 fordert ein 12% steiler, etwa 1000m langer Anstieg, die letzten Reserven von den Läufern. Leider wurde kurz vor dem Ziel eine Markierung mutwillig entfernt, so dass sich einige Läufer verließen. Der Vorsprung der führenden Läuferin Ilka Gomoll war aber schon sehr groß, so dass ihr der Sieg nicht mehr zu nehmen war. Sie siegte in 53:03min und musste nur 5 Männern den Vortritt lassen. Peter musste wegen einer Verletzung das Tempo rausnehmen und erreichte nach 1:05:55h als 38. von 85 Startern das Ziel. Herzliche Glückwünsche!!!
- Der 10.Lauf des Berliner Läufercups fand am 13.06.2010 mit 181 Läufern bei der **27.Lichtenrader Meile** über 15km statt. Schnellster, der 6 gestarteten Läufer unseres Vereins war Lothar Lehmann. Er belegte in 1:00:01h den 11.Platz und wurde Zweiter seiner AK M55. Ebenfalls zweite Plätze in ihren Altersklassen erkämpften sich Dirk Pätzig und Helmut Huber in 1:01:03h und 1:07:14h. Herzliche Glückwünsche!!!
- Beim **7.Scharmützelseelauf** am 20.06. starteten 94 Läufer über 27km. Aus unserem Verein belegte Klaus-Peter Ulbricht auf der abwechslungsreichen Strecke in 2:48:34h den 91.Platz und wurde 8. der AK M55.
- Am 27.06. starteten 160 Läufer bei sommerlichen Temperaturen beim **11.Hohen Neuendorfer Traditionslauf** über 6,2km und 10,6km. Einziger Starter auf der 6,2km Strecke war unser neues Mitglied Jens Labenz, der in 24:36min den 8.Platz belegte (3.M45). Über 10,6km starteten 85 Läufern, von ihnen war Nicolai Hoene in 38:35min der schnellste. Dahinter belegte Gunnar Barber in schnellen 39:38min den 2.Platz, Lothar Lehmann konnte sich über den Sieg in seiner AK M55 in 41:32min und dem 8.Gesamtplatz freuen.
- Der **26.Schweriner Fünf Seen Lauf** ging am 03.07.10 mit Temperaturen deutlich über der 30°C Marke als bisher heißester Lauf in die Annalen ein. Die Verpflegungsstellen wurden verstärkt und alle Läufer wurden angehalten, viel zu trinken und das Lauftempo den Bedingungen anzupassen. Mit 3266 Läuferinnen und Läufern gingen 700 Läufer weniger als im Vorjahr an den Start, es verzichteten wegen der Hitze einige Läufer auf ihren Start. Aus unserem Verein starteten 8 Läufer sehr erfolgreich entlang der beliebten Strecke um die Seen der Umgebung. 1464 Läufer starteten über 15,4km, hier belegte Sylvia Jacobs in starken 1:03:14h den 2.Platz. Damit war sie sogar schneller als bei ihrem Sieg im Vorjahr und verwies als 15. Lothar Lehmann (1:04:05h) nach viel zu schnellen Beginn auf den 19.Platz. Von 590 Läufern auf der 30,4km langen Strecke belegte Heinz Lachmann den 94.Platz und konnte sich hiermit über den souveränen Sieg in der AK M65 in 2:33:12h freuen. Erstmals startete Helmut Huber in Schwerin und erzielte in 2:39:10h den 5.Platz der M60. Glückwünsche!!
- Einziger Starter beim **4.Thüringen Ultra** war Bodo Matthes, der nach 99,8km und insgesamt 7480 Höhenmetern, die erklommen werden mussten, in 16:40:20h das Ziel erreichte. Nach frühem Start (4:00Uhr) für 212 Läufer und zunehmender Hitze gab es auch viele Aussteiger, aber Bodo kam durch und belegte den 178.Platz (43.M45).

- Der **5.Lichtenauer Wasserlauf** wurde am 04.07.2010 über 5,3km und 10km gestartet. Trotz hochsommerlicher Temperaturen wollten sich 732 Läufer dieses Spektakel an der Spree und durch das Regierungsviertel nicht entgehen lassen. Unter den 412 Startern über 10km war Lothar Lehmann, der einen Tag nach dem Start in Schwerin schon wieder am Start stand und in 39:11min den 8.Platz belegte (1.M55). Egbert Jakubzick belegte in 58:31min den 261.Platz (21.M50). Glückwünsche!!!
- Bei extremen Bedingungen mit bis zu 40°C fand in diesem Jahr der **18.Staffellauf Zielona Gora – Cottbus** mit 55 Teams statt. Zwei Staffeln unseres Vereins schlugen sich hier achtbar, sie kämpften sich auf dem glühenden Asphalt trotz diverser verschiedener Probleme durch und erzielten gute Platzierungen. Die 1.Staffel mit Sylvia Jacobs, Rex Noack, Gunnar Barber, Dirk Pätzig und Lothar Lehmann belegten in 7:07:24h den 7.Platz. das war die beste Platzierung, die jemals von einer RON-HILL Staffel erzielt werden konnte. Unsere andere Staffel mit Kati Kiele, Wolfgang Voigtländer, Helmut Huber, Jörg Möhring und Bodo Matthes belegten in 8:22:55h einen guten Platz im Mittelfeld. Sie erreichten das Ziel als 26. von 46 Teams im Ziel. Herzliche Glückwünsche!!!

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
<http://vertretung.allianz.de/wolfgang.augsten>

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES LAUFENS

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 · Gütenverkehrszenrum
D-14979 Großbeeren
Telefon 03 37 01 / 74 55- 0
Telefax 03 37 01 / 74 55-10

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
25.09.	09:00	35.Halberstadt-Marathon MT.12.09.	42/ 21km	FSZ Am Sommerbad
02.10.	10:00	6.Fläminglauf Jüterbog MT.29.09.	10/ 15km	Skate -Arena Jüterbog
02.10.	10:00	Zainhammerlauf MT.30.09.	7,5/ 14km	Eberswalde, Stadion
02.10.	16:00	Bierpaarlauf/ Stadion Buschallee	Je 5x900m/ & Bier	MT. 15.09.
03.10.	10:00	Ueckermünder Herbstcross	5/ 7,5km	JHB; MT.01.10.
03.10.	10:30	Strausseelauf 10:45Uhr Frauenstart	9,2km	MT.28.09.; Fichteplatz
03.10.	15:00	3.Berliner Integrationslauf	10/ 5km	Columbiadamm 111
07.10.	18.30	Marzahner Läufercup 7.Lauf und 8.Lauf am 27.10.	10/ 5km 30' / 60'	Sportplatz Allee der Kosmonauten
09.10.	09:00	33.Harzgebirgslauf MT.25.09.	42/ 22/ 11km	Wernigerode
09.10.	10:10	4.Diedersdorfer Schlosswiesenlauf	10/ 15km	Schloss, MT.03.10.
09.10.	14:00	Sägerserie 1.Lauf MT.04.10.	12,8/ 9,8/ 6,8km	vorläng. Kneippstr.
10.10.	10:00	Dierhäger Staffelmarahton	5,2km Runde	Ostseebad; 2-8 Läufer
10.10.	10:00	33. Burgenlauf Bad Belzig MT.03.10.	25/ 8km	Burg Eisenhardt
10.10.	10:10	Asics Grand 10 MT.03.10.	10/ 2x5km	Schloss Charlottenburg
10.10.	10:30	63.Liepnitzseelauf	15/ 8km	Ützdorf; MT.07.10.
16.10.	10:00	33.Prignitzer Moormeile B. Wilsnack	16,4/ 10,4km	Karthanehalle
16.10.	11:00	34.Jenaer Kernberglauf MT.12.10.	15/ 27km	USZ Jena, Oberaue 1
16.10.	13:50	Teutolauf MT.10.10.	29/ 12,1/ 6,4km	Grundschule Hohne
17.10.	10:00	4.Müggelsee-Halbmarathon	5/ 10/ 21,1km	MT.09.10; Rübezahl
17.10.	10:00	8.Thyrower Waldlauf MT.15.10.	13,5/ 9km	Gemeindezentrum
17.10.	10:00	23.Storkower Seelauf MT.13.10.	15,2/ 7,5km	Fontanestr.; Schule
17.10.	10:20	9.Marienfelder Herbstlauf MT.10.10.	16km/ 5km: 09:30	Diedersdorfer Weg
23.10.		Night Run Berlin		Fällt aus
23.10.	10:00	4.Schlaubetal-Marathon MT.10.10	10/ 21/ 42km	Eisenhüttenst., Kanalbr
24.10.	10:00	12.Dresden Marathon MT.11.10	42/ 21/ 10km	Zentrum; Ostra-Allee
24.10.	10:00	7.Magdeburg-Marathon	42/ 21/ 13km	Messe, MT.16.10.
24.10.	11:00	49.Volkscrosslauf LG Süd	10km (Berlin-Cup)	MT.27.09.
30.10.	10:00	Marienberg Crosslauf/ Brandenburg	3,4km	BRB; Friedenswarte
30.10.	10:30	Crosslauf um die Kaulsdorfer Seen	6/ 12,5km	Sportpl. Lassaner Str.
30.10.	14:00	Herbstlauf um den Wünsdorfer See	8/ 15km	Sportplatz; MT.28.10.
31.10.	10:00	6.Schönwalder Herbstlauf; MT.24.10.	7,5km	Straße der Jugend
31.10.	10:20	33.Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf	3,6(BC)/ 10,7km	MT.26.10.; Hasenheide
06.11.	Ab 13.45	Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften	4,4-8,8km	Reiterstadion; MT.25.10.10
21.11.	10:30	Kondius Marathonstaffel		Flughafen Tempelhof
28.11.		Mannschafts-Halbmarathon	21,1km- 6 Läufer	Britzer Garten
28.11.	10:00	Cross-Staffellauf/ Nähe S Wannsee	4x6000m	MT.24.11.

Ergebnisse:

7. pro Potsdam Schlössermarathon am 07.06.2010:

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.
Birgitt Uhlig	21	65./ 1.W50 3.Frau	1:31:28	Christian Karbe	42	8./ 1.M35 BBM: 6.Pl.	3:06:37
Swetlana Berndt	21	1545./ 63.W45 275.Frau	2:09:25	Peter Schmidt	42	314./ 6.M60 BBM: 2.M60	4:40:12
Lothar Lehmann	21	16./ 1.M55	1:26:11	Eike Tank	42	393./ 6.M70 BBM: 3.M70	5:04:56
Ecky Broy	21	923./ 37.M55	1:57:40				
Egb. Jakobzick	21	1588./144.M50	2:10:06				

11.Berliner Team-Staffel über 5x5km am 09.06.2010:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig Elke Barber Ilka Gomoll Kati Kiele Steffi Winkler	92.Platz 6.Platz Frauen 1.Tag: 3.Platz 1:46:35h	19:27min 21:26min 22:28min 22:02min 21:12min	Lothar Lehmann Andreas Hein Dirk Pätzig Uwe Mohr Helmut Huber	33.Platz 1.Platz Superoldies 1:38:54h	19:09min 18:51min 19:41min 19:58min 21:15min
Ricarda Bäcker Christine Mohr Swetlana Berndt Anja Sander Dana Wolf	2069.Platz 46.Pl. Frauen 2:15:56h	24:50min 27:34min 27:54min 28:15min 27:23min	Gunnar Barber Christian Karbe Steffen Lüder Bodo Matthes Uli Kergel	53.Platz 1:42:17h	17:39min 19:35min 20:33min 23:30min 21:00min

9.EWE Nordseelauf vom 05.-12.06.2010:

Name / Zeit in min.	Varel-Dangast 5,3km	Wangerland 5,0km	Langeoog 11km	Greet-siel 10,3	Wange-rooge 8,9km	Land Wursten 14,8km	Neuwerk-Cuxhaven 12,0km	Bremer-haven 10,4km	Gesamt-wertung
Sylvia Jacobs	20:16 11.Platz	20:24 11.Platz	45:22 7.Platz	39:31 7.Platz	35:43 9.Platz	56:51 8.Platz	53:34min 14.Platz	41:43 12.Platz	5:13:20h 6./ 1.Frau
Bernfried Krüger	31:25 273.Pl.	31:49 248.Pl.	72:56 297.Pl.	61:44 269.Pl.	57:51 271.Pl.	92:44 232.Pl.	1:27:27h 415.Pl.	66:42 260.Pl.	8:22:34h 174.Platz 17.M55

27.Lichtenrader Meile am 13.06.2010 über 15km (10.Lauf des Berlin-Cups):

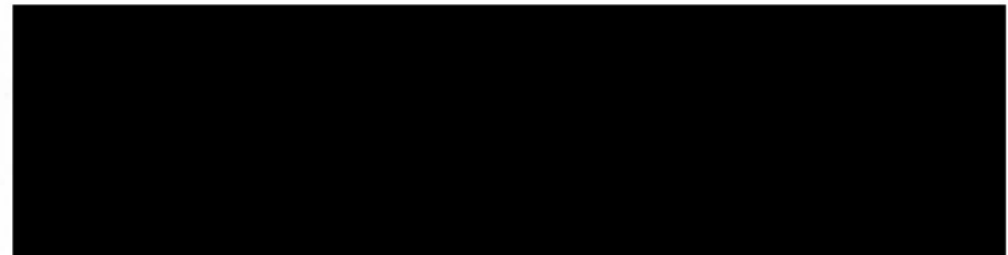
Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Lothar Lehmann	11./ 2.M55	1:00:01h	Uli Kergel	39./ 9.M45	1:05:51h
Dirk Pätzig	16./ 2.M50	1:01:03h	Helmut Huber	47./ 2.M60	1:07:14h
Jens Labenz	35./ 7.M45	1:05:18h	Lutz Bester	79./ 6.M55	1:13:29h

26.Schweriner Fünf Seen Lauf am 03.07.2010:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit in Std.
Helm. Scharping	10,7	184./ 4.M65	55:09min	Loth. Lehmann	15,4	19./ 3.M55	1:04:05
P. Rymarowicz	10,7	301./12.M55	57:56min	Heinz Lachmann	30,4	94./ 1.M65	2:33:12
Hajo Vogel	10,7	670./15.M65	1:06:36h	Helmut Huber	30,4	126./ 5.M60	2:39:10
Sylvia Jacobs	15,4	15./ 1.W45 2.Frau	1:03:14h	Knuth Triebe	30,4	362./29.M55	3:08:48

17.Vereinsmeisterschaft des LCRHB am 14.08.2010:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit in min
Tim Lange	3,5	1.Platz	24:33min	Steffen Lüder	10	4./ 1.M40	43:39min
Anja Sander	5,65	2./ 1.Frau	34:00min	Bertold Rämisch	10	5./ 1.M50	44:51min
Ina Schlüter	5,65	4./ 2.Frau	40:28min	Helmut Huber	10	6./ 1.M60+	45:04min
Helge Ziems	5,65	3./ 1.M65	37:20min	Lutz Bester	10	7./ 2.M55	48:04min
Rötger Henry	5,65	4./ 1.M50	40:28min	Wolfgang Kahms	10	8./ 2.M60+	50:50min
Manuela Edler	10	1.Frau	45:16min	Knuth Triebe	10	9./ 3.M55	51:13min
Ilka Gomoll	10	2.Frau	53:12min	Hajo Schulze	10	10./ 3.M60+	51:17min
Lothar Lehmann	10	1./ 1.M55	39:41min	Klaus Mendritzki	10	11./ 2.M50	53:12min
Christian Karbe	10	2./ 1.M30	39:45min	Ecky Broy	10	12./ 4.M55	54:26min
Tom Griepen-trog	10	3./ 1.M45	40:47min	Wolfg. Voigtländer	10	13./ 4.M60+	54:27min
				Eike Tank	10	14./ 5.M60+	1:08:22h



Neu- und Gebrauchtwagen

Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.

A.S. Autovermietung

ab 8 €/h für Transporter

030-54 99 88-88

- PKW (Sportwagen, Kombi's, u.a.)
- 7-g Sitzer (Vans, Busse)
- Transporter

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

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

Laufbericht – vom 3. Baltic Run 25.07. - 29.07.2010

1. Etappe Berliner Dom - Hubertusstock

Der Baltic-Run ein Lauf über 325 km in 5 Tagen, von Berlin nach Karlshagen war in diesem Jahr meine große Herausforderung. Am frühen Morgen des ersten Tages ging es von Berlin aus in Richtung Bernau.

Axel Rymarczewicz, der spätere Gesamtzweite des Baltic Runs, schlug gleich ein schnelles Tempo unter 4:40/km an, ich dachte mir, dass ich probieren könnte mitzugehen, was dann auch bis nach Bernau wunderbar geklappt hat. Ab Ladeburg wollte ich sehen, was geht und musste dann ab Marienwerder dafür bezahlen. Überglücklich konnte ich trotz Einbruch zwischen km 50 und 58 noch den dritten Platz ins Ziel retten.

Morgen heißt es dann wieder "neues Spiel - neues Glück", wenn es von Hubertusstock nach Prenzlau geht, was für mich bedeutet, zum ersten Mal einen zweiten Ultra innerhalb kurzer Zeit zu laufen. Die Übernachtung im Hotel Hubertusstock war dann doch noch einmal entspannend.

2. Etappe Hubertusstock - Prenzlau

An das frühe Aufstehen gewöhne ich mich nicht mehr, mit der schnellen Gruppe ging es dann in Richtung Joachimsthal.

Erstaunlich war, dass die Muskeln erst einigermaßen wollten, aber spätestens ab 30 km folgte die „Tour der Leiden“. Die märkische Eiszeitstraße im Barnim ist sehr schön, sie hat nur einen Nachteil, die vielen Wellen. Kurz hinter Joachimsthal erreichten wir die Uckermark, die sich landschaftlich nicht so sehr vom Barnim unterscheidet. Der Blick von der Strecke war teilweise phantastisch, das hat schon Spaß gemacht. Kurz hinter Warnitz erwischt mich dann zum ersten und einzigen Mal die Deutsche Bahn. Kurz bevor ich an der Schranke ankam, ging diese runter und ich durfte ca. 6 min warten, ich hätte nicht gedacht, dass Schranken so lange geschlossen bleiben.

Kurz hinter Seehausen erreichten wir den Mittelpunkt der Uckermark auf einer Anhöhe, wurden aber mit einem Blick auf die Marienkirche von Prenzlau belohnt, jedoch waren es bis dorthin noch ca. 12 km. Besonders schön war es den Unteren Uckersee zu umrunden, die Strecke zog sich richtig hin und die Kirche kam nicht näher, da ich mir diese näher ansehen wollte, machte ich erst einmal einen Umweg von ca. 2 bis 3 km. Heute durften wir auf einer Turmatte schlafen, mal sehen, wie ich mich morgen fühle.

3. Etappe Prenzlau - Ueckermünde

Morgenstund hat Gold im Mund, also ging es wieder zeitig auf die Strecke.

Kurz vor km 20 kam Ecky vorbei, da er den 1. Verpflegungspunkt schon abgebaut hatte und sich somit auf seine Tätigkeit als Sprecher vorbereiten konnte und erklärte mir, dass er in 5 min in Ueckermünde sei, nach seinem GPS. Darauf sagte ich, dass ich wohl noch 6 Stunden brauchen würde... so kam es dann auch.

Heute kam langsam die Sonne und es wurde verdammt warm, für mich war es eine reine Hitzeschlacht. Kurz nach dem 3. Verpflegungspunkt war die Hälfte des Baltic - Runs geschafft, aber das interessierte mich nicht, für mich ging es nur um Ueckermünde. Nach Pasewalk wurde es richtig schwer, es kamen nur noch Armeekasernen und Truppenübungsplätze bis nach Eggesin, also fast 26 km liefen wir nur an Armeegeländen vorbei. Mittags wurde die Hitze immer schlimmer, so dass die Laufzeiten immer kürzer und die Gehpausen länger wurden, hier gab es dann Abschnitte die ich in über 7 Minuten pro km zurücklegen konnte. Nach über 7 Stunden konnte ich dann endlich den Ortseingang von Ueckermünde durchlaufen.

Morgen geht's dann endlich nach Usedom, endlich auf die Insel, das Meer rückt näher.

4. Etappe Ueckermünde - Usedom

Start war an der Turnhalle in Ueckermünde, erst mal ging es durch die Stadt und dann in den Wald, ich merkte nach nicht einmal 2 km schon stechende Schmerzen im rechten Knie, nun ging es nur ganz langsam voran, gehen, laufen, gehen etc.. Der Weg zum ersten Verpflegungspunkt wurde dadurch immer länger, meine Laufzeit für diesen Abschnitt ging jedoch noch, 6:18 pro km. Den Weg bis zum 2. Verpflegungspunkt musste ich erst einmal schaffen, ab dann erhoffte ich mir Besserung, da hier die Physiotherapeutinnen warteten, die mir erst einmal meine Oberschenkel tapteten, um die Muskeln zu verfestigen, dann ging es langsam weiter. Bald kam dann die Auenlandschaft, viel Wasser und viel Natur, die Sonne brannte etwas, leider fand sich im Schilf kein schattiger Platz. Lange vor dem 3. Verpflegungspunkt konnte man die Reste der alten Eisenbahnbrücke sehen, die die Nazis zum Kriegsende gesprengt hatten. An der Anklamer Fähre hätte ich sicher einige km sparen können, wenn ich mit der kleinen Fahrradfähre übergesetzt hätte, so jedoch ging es weiter nach Anklam, über Auen und Felder, der einzige Wunsch war die ganze Zeit Usedom, die Insel und die Stadt zu erreichen. Nun folgten Wälder und kleine Dörfer, deren Häuser mit Schilf gedeckt waren. Etwas wellig war es auch noch, so dass ich viel spazieren ging. Die Zeiten blieben jedoch noch unter 8 min pro km. Den Marathon ging ich in 5:09 durch, nun weiß ich wie es ist einen Marathon langsamer als 4 und auch langsamer als 5 Stunden zu laufen. Das war eine ganz neue Erfahrung. Bald konnte ich die alte Bahnbrücke von der anderen Seite sehen, ich habe die Bahn also einmal umrundet. Und endlich ging es über die Brücke, über die Peene auf die Insel, überglücklich lief ich über die Brücke. Auf der Insel bekam ich auch wieder etwas Mut und ich überlief den Schmerz, und konnte endlich wieder unter 7 min/ km laufen. Etwas wellig ging es Richtung Usedom, die Kirche konnte man schon eine ganze Weile vorher sehen, ca. 1,6 km vor dem Ziel lief ich durchs Stadttor, ich hätte nicht gedacht, dass die Stadt so groß ist, im Ziel war ich glücklich, es geschafft zu haben, nun weiß ich, dass ich ankommen kann, hoffentlich habe ich morgen etwas weniger Schmerzen, ich freue mich wahnsinnig auf Karlshagen. Nach den Leiden des Weges durften wir heute das legendäre Essen von Frau Natzke genießen, so reichhaltig habe ich die letzten Tage nicht gegessen.

5. Etappe Usedom - Karlshagen

Start war an der Turnhalle in Usedom, nach einer sehr kurzen Nacht. Erst das lange Abendessen, dann hatten wir um halb 3 Feuersalarm, es brannte irgendwo in Usedom und zur Krönung durfte ich heute mit der langsamen Gruppe schon um 7 loslaufen. Das war halt das Ergebnis des gestrigen Wandertages. Ich hoffte, dass es heute besser laufen würde, dem war aber leider nicht so, es wurde schlimmer als die Tage zuvor, erst Knieschmerzen von oben, so dass ich alle 2 km dehnen musste, dann Knieschmerzen vom Wadenmuskel und zu guter Letzt fing auch noch das Fußgelenk an. Erst ging es Richtung Ahlbeck, ein ca. 25 km Lauf auf der Insel durch Wald und Feld und natürlich auch mehrere kleinere Dörfer mit Reetdach-Häusern. Es waren sogar noch die Reste der alten Schnellzugstrecke Berlin – Usedom zu sehen, von der wir die Brücke im Achterwasser / Oderhaff sehen konnten. Bis zum Wolgastsee, der sich ca. 3 km vor dem Meer befindet, konnte ich sogar noch unter 7 min/ km laufen. Dann ging es endlich auf die Strandpromenade, die Ostsee war zu sehen und auch zu hören, nun bin ich also von Berlin bis zur Ostsee gelaufen. Der nächste Verpflegungspunkt war dann Bansin, da es immer wieder steil auf und ab ging, brauchte ich für diesen Streckenabschnitt über 8min pro km. Nun war klar, dass ich ankommen werde, da man die letzten 27 km zur Not auch noch wandern kann. Die Bodenwellen mit bis zu 16% Steigung hielten bis Zinnowitz an, das machte den Lauf nur noch schwerer. Nervig war auch, dass so viele Radfahrer unterwegs waren, die doch recht wenig Rücksicht nahmen. Auf dem Deich kurz vor Zinnowitz konnte man dann den Stau auf der Bundesstraße und das Achterwasser sehen, ich in meinem Zustand war diesmal sogar schneller als die Autos. Was war das für eine Freude den letzten Verpflegungspunkt des ganzen Laufes erreicht zu haben, der schönste Verpflegungspunkt der Strecke, da er der letzte war. Bald hinter Zinnowitz verließen

wir den Radweg und rannten den Wanderweg in Meeresnähe weiter, der für die letzten km doch sehr anstrengend war, Wurzeln und Zuckersand, ab Zinnowitz konnte mich nichts mehr halten. Ich verbiss mir die Schmerzen und konnte noch unter 6 min/ km diesen letzten Abschnitt laufen.

Endlich konnte ich am Ende des Waldes die Häuser und die Strandpromenade sehen, der lange Weg bis zur Ostsee war geschafft. Im Ziel begrüßten mich Christa und Ecky, lange habe ich mich auf den Augenblick vorbereitet, wie viele km habe ich daran gedacht... - es ist endlich geschafft!!! Ich belegte von 76 Startern den 17. Platz in 33:10:56h, knapp 6 Stunden nach dem Sieger erreichte ich das Ziel.

Christian Karbe

Hallo Sportfreunde, Staffeln im Herbst/ Winter!

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
SCC Marathonstaffel 21.11.	Ilka Gomoll	Frauen 1 (schnell ab 40J)	Sylvia Jacobs?; Birgitt Uhlig, Manuela Edler, Marion Sarasa (Start), Elke Barber?
		Frauen 2	Dana Wolf, Anja Sander, Swetlana? Ricarda, Steffi?
		Männer 1 (schnell, Oldies)	Tom Griepentrog, Bertold Rämisch, Günter Kellermann, Andreas Hein, Gunnar?, Rex ? Dirk Pätzig (Ersatz)
		Männer 2	Klaus Mendritzki, Knuth Triebe weitere Interessenten?
Mannschafts-HM Britz – 28.11.	Dirk Pätzig	1. Staffel/ schnell	Tom, Axel Schmoll, Andreas Hein, Dirk (evtl 2.Staffel)
		weitere....	Heinz Lachmann, Steffen L. (1:40h), Jürgen Busch (2:00h)
Cross-Staffellauf 4x6000m/ Nähe S Wannsee – 28.11.	??		??

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!